

رابطه توانمندی منش با سبک های مقابله با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا: نقش میانجی سرسختی روان شناختی

دکتر وجیهه ظهورپرونده

¹. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

vzhoorparvandeh@pnu.ac.ir

آرزو خرمیان خلیل آباد

¹. کارشناس ارشد گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور

Dr. Vajiheh Zohoorparvandeh- Arezo Khoramyian Khalil abad

1- Assistant Professor, Faculty of Education, Payamnoor, University, Iran.

2- MSc., Faculty of Education, Payamnoor, University, Iran.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه توانمندی منش با سبک های مقابله با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا با در نظر گرفتن نقش میانجی سرسختی روانشناختی بود.

طراحی/روش شناسی/رویکرد: این پژوهش به لحاظ روش همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود و جامعه آماری آن شامل کلیه کارکنان شهرداری شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ به تعداد ۷۵۰ نفر بود که تعداد ۲۵۶ نفر از این کارکنان به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. گردآوری داده ها در این پژوهش به روش میدانی و با استفاده از پرسشنامه های توانمندی منش پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴)، پرسشنامه سرسختی روان شناختی کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷) و پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) انجام گرفت و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از معادلات ساختاری استفاده شد و در کلیه تجزیه و تحلیل های آماری این پژوهش از نرم افزار Amos-24 و SPSS-26 استفاده گردید.

یافته های پژوهش: نتایج مویید نقش میانجی سرسختی روان شناختی در رابطه میان توانمندی منش با متغیر سبک های مقابله با استرس است. همچنین تاثیر سرسختی روان شناختی که منتج از توانمندی منش کارکنان است بر سبک های مقابله با استرس نیز مورد تایید قرار گرفت.

محدودیت ها و پیامدها: جامعه مورد مطالعه محدود به کارکنان شهرداری است و تعمیم پذیری نتایج این پژوهش به سازمان های مشابه این سازمان امکان پذیر است.

پیامدهای عملی: با توجه به پیامدهای مثبت توانمندسازی و سرسختی روان شناختی کارکنان در بهره وری، مدیران شهری می توانند با تفویض اختیار و استقلال عمل از یک سو موجبات مسرت و رضایت کارکنان را فراهم آورند و از سوی دیگر با استفاده از حس اعتماد ایجاد شده امکان بهره گیری از سبک های مقابله با استرس در محیط کار را فراهم آورند.

ابتکار یا ارزش مقاله: مطالعات پیشین بر رابطه مستقیم بین توانمندی منش و سرسختی روان شناختی متمرکز بوده است و در آنها به چگونگی این تاثیر پرداخته نشده است. پژوهش حاضر به نقش هیجانانگیز مثبت و به طور خاص سرسختی روان شناختی که حاصل توانمندی منش افراد است پرداخته است.

نوع مقاله: پژوهشی

کلمات کلیدی: سرسختی روان شناختی، توانمندی منش، سبک های مقابله با استرس

The Relationship between Character strength and Employee Stress Coping Styles in a Coronary Crisis: The Mediating Role of Psychological Hardiness

Abstract

Purpose: The purpose of the present study was to investigate the relationship between character strength and stress coping styles of employees during coronary disease crisis, considering the mediating role of hardiness psychological.

Design/Methodology/Approach: This study was a structural equation in terms of correlation method and its statistical population included all employees of Bandar Abbas Municipality in 2021-2020 to 750 people, 256 of whom were selected by simple random sampling. Data were collected in this research using field method using Peterson and Seligman (2004) character empowerment questionnaire, Kiymarsi et al. (1998) psychological hardiness questionnaire and Andler and Parker (1990) stress coping strategies questionnaire. Data analysis was performed using structural equations and Amos-24 and SPSS-26 software were used in all statistical analyzes of this study.

Research Findings: The results showed that there is a positive and significant relationship between Strength character and stress coping styles. There is a positive and significant relationship between psychological hardiness and stress coping styles. There is a positive and significant relationship between strength character and psychological hardiness.

Limitations & Consequences: The study population is limited to municipal employees and the generalizability of the results of this study is possible to similar organizations.

Practical Consequences: Due to positive outcome of empowerment and its impact on efficiency, the municipal managers by delegating authority and autonomy, can provide employees joy and satisfaction on one hand, and by using the sense of trust created, provide stress coping styles to get the job done on the other hand.

Innovation or value of the Article: Previous studies have focused on the direct relationship between character strength and stress coping styles of employees, and they have not addressed how is the relation. In the present study, the role of positive emotions and especially hardiness psychological, which is the result of character strength people, has been discussed in this relation.

Paper Type: Research paper

Keywords: psychological hardiness, Strength character Stress coping styles

مقدمه

یکی از عواملی که در طول دو سال اخیر باعث استرس و اضطراب فراوانی در میان افراد جوامع مختلف شده است، بیماری ناشی از ویروس کووید ۱۹ است. " ویروس کرونا سندرم تنفسی حاد نوع ۲ (SARS-CoV-۲)، مسؤل یک عفونت موسوم به بیماری ویروس کرونا، یک پاتوژن تازه کشف شده در انسان است. در این زمینه، WHO توصیه کرد اقدامات مختلف محافظتی، رفتاری و غیر دارویی (مانند جلوگیری از تماس بدنی، بغل کردن، ممنوعیت اجتماعات اجتماعی و رویدادهای مهم، تعطیلی دانشگاه ها و مدارس، حبس و قرنطینه) برای جلوگیری از شیوع ویروس و همچنین رویکردهای پیشگیرانه (از جمله تمرین فعالیت بدنی، خواب خوب و غیره) تا در طی شیوع افراد خود را سالم نگه دارند (Slimani & etal, 2020). در ایران نیز همچون دیگر کشورها، شیوع این ویروس و محدودیت های اعمال شده برای کنترل آن، پیامدهای پیچیده و متعددی را در حوزه های مختلف اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و روان شناختی به دنبال داشته است. یکی از این پیامدهای مهم مسائل و مشکلات روحی و روانی است که به نظر مهم تر از بقیه ابعاد است (Saadat talab & Mostafa, 2021). مواجه طولانی مدت با جنبه های کار و صرف هزینه قابل توجهی از انرژی (به عنوان مثال، نیازهای شغلی) و یا بیماری خاصی، ممکن است منابع روانی، عاطفی و جسمی کارمندان را تخلیه کند. در دسترس بودن ویژگی های روان شناختی و اجتماعی، کارمندان را قادر می سازد تا به اهداف کاری دست یابند و انگیزه کارکنان را تقویت می کند (Mazzetti & etal, 2020). در مواجهه با حوادث استرس زا، سطح بالایی از پذیرش و استراتژی های مقابله ای (مانند مسئله محور) می تواند به افراد کمک کند تا برای پاسخ گویی به حوادث استرس زا آمادگی بیشتری داشته باشند (Liébana-Presa & etal, 2020). استرس در محیط کار پدیده ای است که به خوبی شناخته شده است. بسیاری از مطالعات روان شناختی و اجتماعی دانش زیادی در مورد پیچیدگی این نوع استرس، عوامل و شدت آن ارائه داده اند. تشخیص عوامل خاص استرس در محل کار و پیش بینی کننده های روان شناختی آن مهم است. انتخاب سبک مقابله ای برای افزایش یا کاهش علائم استرس مهم است. سبک های مقابله ای می تواند یک شخصیت مثبت یا منفی داشته باشد. مورد اول شامل جلب حمایت از همکاران و سایر افراد مهم و همچنین کارگاه ها و آموزش های مقابله با استرس است. سبک های مقابله ای منفی شامل کناره گیری، انتقاد بیش از حد از خود و سوء مصرف مواد است (Wirkus & etal, 2021).

تاثیر استرس بر روی افراد به توانایی آنها در به کارگیری سبک های مقابله ای بستگی دارد و سبک های مقابله ای با کاهش اثر منفی استرس موجب تبدیل شرایط استرس زا به موقعیت متعادل می گردند (Nori khanghah & etal, 2018). به طور کلی، هر کارمند در موقعیت های مختلف، دچار استرس می شود. استرس نوعی مشکل و مسئله است که باید حل شود که سرسختی و مقاومت فرد مهم ترین نقش را در رفع این مشکل دارد. اگر میزان استرس و فشارهای روانی بیش از اندازه باشد و عوامل استرس زا روی هم جمع شوند و برطرف نشوند، پیامدهای ناخواسته روان شناختی، اجتماعی، خانوادگی و کاری برای افراد به همراه خواهد داشت (Shabani moghadam, 2019) شخصیت فرد به درک و درونی شدن استرس پاسخ خواهد داد. بیش از دو دهه پیش، به گفته مدی و همکاران (۲۰۰۹) ساختار سرسختی یک متغیر اساسی شخصیت محسوب می شد که به طور بالقوه می تواند تأثیر استرس بر سلامتی را کاهش دهد (Wardani, 2020). سرسختی روان شناختی از اهمیت زیادی در زندگی برخوردار است، زیرا انسان را از اثر فشارهای مختلف زندگی محافظت می کند. منظور از سرسختی روان شناختی این است که فرد تا چه اندازه توانایی تحمل فشارهای روانی را دارد. کوباسا سرسختی روان شناختی را مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی به عنوان منبع مقاومت در برابر وقایع فشارزای زندگی می داند. سرسختی روان شناختی ارزیابی حوادث استرس زای زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. افرادی که سرسختی بالایی داشتند، استرسورهای عینی را کمتر تهدیدآمیز و بیشتر قابل کنترل توصیف کردند. همچنین سرسختی روان شناختی با عواطف ناسازگار و پاسخ های روانی - فیزیولوژیکی پایین در مواجهه با استرسورها رابطه دارد (Salehi afshar & Mohammadi, 2019) سرسختی روان شناختی به عنوان محافظی در برابر بیماریهای جسمی و اختلالات روانی عمل می کند. در مورد نقش محافظتی که سرسختی شخصیت در محافظت از فرد در برابر خطر بیماری ایفا می کند، چندین مطالعه انجام شده است که نشان داده است صفت سرسختی از سطح تمایل فرد برای برخورد موثر و منطقی با شرایط استرس زا جلوگیری می کند (Alsukah & etal, 2020).

به گفته مدی و همکاران (۲۰۰۹)، برای مقاومت در شرایط استرس زا، افراد باید سه نگرش مهم را حفظ کنند: تعهد، کنترل و به چالش کشیدن. این سه نگرش، ذهنیت شجاعت را هماهنگ و ایجاد می کند (Albakova & etal, 2020). شجاعت منجر به مهارت می شود مانند مهارت های مقابله ای تحول گرا یا توانایی تغییر شرایط استرس زا به منافع برای خود فردی که در شرایط استرس زا مقاوم باشد، این سه نگرش را پرورش می دهد و مهارت هایی که شکل می گیرد به او کمک می کند تا همچنان خود را بهبود بخشد

(Wardani, 2020). سرسختی می تواند به عنوان یک منبع شخصی تصور شود که از کارمندان که در شرایط طاقت فرسا قرار دارند محافظت می کند و آنها را قادر به انجام رفتارهای سازگارانه و اجرای راهبردهای مقابله ای موثر می کند (Mazzetti & etal, 2020). هر فردی در زندگی روزمره خود با شرایطی روبرو می شود، تصمیم گیری در تمام لحظه های زندگی بسیار مهم است و از این رو شخص باید مهارت هایی را داشته باشد که به او در تصمیم گیری کمک کند. یکی از راه هایی که می تواند به انسان در شرایط ناگهانی و کاهش فشار روانی کمک کند، استفاده از توانمندی های منش می باشد. در سال های اخیر مفهوم توانمندی منش یا شخصیت در دیدگاه روان شناسی مثبت نگر مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است (Rus & etal, 2020). پترسون و سلیگمن (2004)، بنیانگذاران روانشناسی مثبت، معتقد بودند برای شناخت و پرورش استعداد های عالی افراد و بهبود کیفیت زندگی باید توانمندی ها و فضایل انسانی مورد مطالعه قرار گیرند (Mahavar pur & etal, 2019). رویکرد روان شناسی مثبت، با شعار توجه به استعدادها و توانمندی های انسان، مورد توجه پژوهشگران حوزه های مختلف روان شناسی قرار گرفته است (Ghaderi & etal, 2017).

روان شناسی مثبت بر توانمندی های منش به منزله محور تعهدات، علایق و روند زندگی تمرکز می کند. توانمندی های منش صفات مثبتی تعریف شده اند که در اندیشه ها، احساسات و رفتار انعکاس دارند و به شکوفایی افراد کمک می کنند و آنها را به سوی رفتارهای ارزشمند اخلاقی سوق می دهند. اگر چه توانمندی های منش به صفات مثبت شبیه اند، در عین حال به دلیل تأثیر پذیری از ارزشهای فرهنگی و اخلاقی از صفات مثبت متمایزند (Sheard & Golby, 2007) و تصور می شود در طول زمان و شرایط پایدار هستند، اما به دلیل تزریق یا مداخله عمدی نیز قابل انعطاف هستند. توانمندی های منش با توجه به متغیرهای جمعیت شناختی متفاوت اند. در حال حاضر مشخص شده است عوامل فردی بسیاری از جمله جنسیت، سن، سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی، تجربه های هیجانی، جهت گیری هدف، چالش های اجتماعی و هویتی بر توانمندی های منش تأثیر می گذارد. چنانچه انسان طیف وسیعی از توانمندی های منش را در اختیار داشته باشد، از سایر افراد جامعه متمایز می شود (Mahavar pur & etal, 2019).

پترسون و سلیگمن در سال ۲۰۰۰ طبقه بندی هایی از توانمندی های منش را مطرح کردند. آنها توانمندی های منش را به شش فضیلت جهانی و ۲۴ توانمندی شخصیتی تقسیم بندی کردند که عبارتند از: خرد و دانش (شامل توانمندی های خلاقیت، کنجکاوی، روشنفکری و علاقه به یادگیری)، شجاعت (شامل توانمندی های شهامت، پشتکار، اصالت و سرزندگی)، انسانیت (شامل توانمندی های صمیمیت، مهربانی و هوش اجتماعی)، عدالت (شامل توانمندی های انصاف، رهبری و شهروندی)، میانه روی (شامل توانمندی های بخشش، فروتنی، احتیاط و تسلط بر خود) و تعالی (شامل توانمندی های تحسین زیبایی، قدردانی، امیدواری، شوخ طبعی و معنویت). فضیلت خرد به کسب دانش و به کارگیری آن نیاز دارد. اراده برای رسیدن به اهداف، با وجود موانع بیرونی یا درونی، از ویژگی های اصلی فضیلت شجاعت است. فضیلت بشریت شامل شایستگی های بالای فردی است و از طریق نیروهای مهربانی، استعداد دوست داشتن و دوست داشته شدن تحقق می یابد. قدرت عدالت در تعاملات مثبت با جامعه گسترده تر نمود می یابد. فضیلت میانه روی یا اعتدال گرایش به حد وسط در ابراز تمایلات است و با خویشتن داری و احتیاط تحقق می پذیرد. نیروهایی که ما را در جهانی بزرگ به هم پیوند می دهند فضیلت تعالی را تشکیل می دهند (Ruch & Stahlmann, 2019). این مباحث اهمیت پرداختن به نقش میانجی گرایانه سرسختی روانشناختی را مخصوصاً در زندگی کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا به روشنی مشخص می کند. بنابراین با توجه مطالب بیان شده این مطالعه درصدد است به نقش میانجی گرایانه سرسختی روانشناختی در رابطه توانمندی منش و سبک های مقابله با استرس در دانش آموزان در زمان بحران بیماری کرونا بپردازد. لذا در این پژوهش، پژوهشگر به این سؤال پژوهشی پاسخ خواهد داد که، آیا سرسختی روانشناختی نقش میانجی گرایانه در رابطه توانمندی منش و سبک های مقابله با استرس در کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا دارد؟

مبانی نظری

سبک های مقابله با استرس

پاسخ های استرس شامل پاسخ های فیزیولوژیکی (ضربان قلب سریع و تنفس، فشار خون بالا) و روان شناختی (عصبانیت، ترس، احساس گناه، غم و اندوه) است و در صورت مواجهه با یک عامل استرس زا رخ می دهد. موقعیت های استرس زا علاوه بر ایجاد واکنش های عاطفی مختلف مانند اضطراب، عصبانیت، دل سردی و اختلالات روان تنی، می تواند منجر به رفتارهای منفی سلامتی مانند الکل، سیگار کشیدن و سایر سوء مصرف مواد شود. احساسات و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از موقعیت های استرس زا، فرد را مجبور می کند تدابیری برای مقابله با آنها ببرد که از آنها به عنوان سبک های مقابله ای یاد می شود. (Salehi afshar & Mohammadi, 2019). استراتژی های مقابله ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روان دارند. افراد به دلیل تفاوت

های فردی به روش های مختلف به استرس پاسخ می دهند و با مشکلات و شدت فشار درک شده مقابله می کنند و نحوه واکنش افراد در برابر آن به نحوه درک فرد بستگی دارد (Shariati & Dehghan, 2018). لازاروس و فولکمن (1984) منابع مقابله با استرس را با عنوان عامل های شخصی، سرمایه ها یا ویژگی هایی که فرد به منظور مقابله با استرس طرح ریزی می کند، زمانی که منابع مقابله در خود فرد باشد به عنوان منابع درونی و موقعی که خارج از توان فرد باشد به عنوان منابع بیرونی نگریسته می شوند. اثربخشی مقابله با استرس به هماهنگی بین تلاش های مقابله ای و برخی متغیرهای درگیر در فرایند مقابله مانند ارزش ها، اعتقادات و تعهدات افراد وابسته است (Salehi afshar & Mohammadi, 2019). پژوهشگران برای راهبردهای مقابله انواع گوناگونی را برشمرده اند که در همین رابطه اندلر و پارکر، سه دسته راهبرد مقابله ای مسئله محور، مقابله هیجان محور و سبک مقابله اجتنابی را معرفی نموده اند.

راهبردهای مسئله محور: راهبردهایی را در برمی گیرند که در آنها فرد به جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی، محاسبات و اولویت دادن به حل مسئله می پردازد یا به عبارتی به رفتارها و شناخت هایی که هدف آنها تغییر موقعیت یا متغیر استرس زا است، اطلاق می شود (Safari niya & Dehkhodae, 2021). به طور کلی در سبک مقابله مسئله محور فرد بر مسئله متمرکز می شود و سعی بر حل آن دارد. در این سبک فرد به جمع آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشارزا می پردازد، درباره آن فکر می کند، منابعی را که از آن برخوردار است ارزیابی می کند و برای استفاده از منابع در دسترس خود طرح و برنامه ای آماده می کند (Sadati firozabadi & Yosefi, 2018). افرادی که از سبک های مقابله ای مسئله مدار استفاده می کنند بهتر می توانند بر هیجانات خود مدیریت داشته باشند (Besharat, 2008) و به منظور تغییر موقعیت استرس زا تلاش می کنند و باور دارند خواهند توانست زندگی شان را به وسیله به کارگیری راهبردهای درست و صحیح، دوست داشتنی تر نمایند.

راهبردهای هیجان محور: شامل روش هایی است که در آن فرد به جای حل مشکل خود سعی در کاهش احساسات ناخوشایند خود دارد یا به عبارت دیگر شامل رفتارها و شناخت هایی است که هدف آنها تغییر واکنش فرد به عامل استرس زا است (Safari niya & Dehkhodae, 2021). اندلر و پارکر (۱۹۹۰) بیان کردند مقابله هیجان محور بر کنترل هیجانات و واکنش های عاطفی تأکید می کند. افراد در این سبک مقابله، هیجانی برخوردار می کنند و با گریه کردن، عصبانی شدن و فریاد زدن، عیب جویی، خیال پردازی و اشتغال ذهنی با فشار روانی مقابله می کنند. استفاده از یک سبک مقابله با احساسات محوری مانع از آن می شود که فرد به طور مستقیم و اثرگذار با موقعیت استرس زا درگیر شود و توانایی وی در حل مشکلات را کاهش دهد. در شرایطی که می دانیم عملکرد تأثیر مفیدی نخواهد داشت یا حتی ممکن است وضعیت یا مشکل را بدتر کند، ما ترجیح می دهیم از رفتار مقابله ای متمرکز بر احساسات استفاده کنیم (Gholami et al, 2019). در راهبرد مقابله ای هیجان محور شخص برای کنار آمدن بر تجربیات عاطفی خود مانند خشم، احساس گناه و تنش ترجیح می دهد به جای رفتارهای موثر و منطقی با هدف حذف یا به حداقل رساندن عوامل استرس زا به آرزو و خیال پردازی بپردازد. رفتارهای مرتبط با این سبک مقابله بیشتر با هدف کاهش تنش عاطفی همراه با شرایط استرس زا انجام می شود. عدم اقدام عملی و حل مسئله، اغلب نتایج کاملاً متضادی ایجاد می کند و باعث افزایش بیشتر فشار روانی و احساسات منفی می شود (Wirkus & etal, 2021). راهبردهای مقابله ای اجتنابی: رفتارهایی را شامل می شود که بیشتر از نوع اجتناب و فرار از موقعیت پراسترس است. در سبک اجتنابی، فرد با فاصله گرفتن از مسئله استرس زا، از آن فرار می کند و در جستجوی حمایت عاطفی و واگذاری مسئولیت مقابله به اطرافیان است. افرادی که از این سبک کنار آمدن استفاده می کنند، خود را از مشکلات دور می کنند برای مثال ممکن است به خرید برونند، خانه خود را تمیز کنند، بخوابند، تلویزیون تماشا کنند یا به دنبال روابط بین فردی باشند. در این حالت فرد به دنبال برگرداندن آرامش بهم خورده ای است که به خاطر موقعیت فشارزا، به وجود آمده است و کوشش می کند تا خود را از آشفتگی های موجود و پربشانی برهاند (Sadati firozabadi & Yosefi, 2018). مهارت مقابله ای هنگامی که به نتیجه مقابله مطلوب دست یابد، سازگار تلقی می شود و هنگامی که مانع نتیجه مقابله مطلوب می شود ناسازگار است. در مدل سبک های مقابله ای اندلر و پارکر (۱۹۹۰) سبک های هیجان مدار و اجتنابی به عنوان سبک های ناسازگارانه و سبک مسئله محور به عنوان سبک سازگارانه برای مقابله با تنیدگی های زندگی روزمره در نظر گرفته شده است (Marquez-Arrico, Benaiges & Adan, 2015).

سرسختی روان شناختی

یکی از ساختارهایی که سازگاری انسان را با شرایط دشوار و استرس زا افزایش می دهد، مقاومت روانی است. سرسختی روان شناختی نگرش درونی خاصی ایجاد می کند که بر نحوه برخورد افراد با مسائل زندگی تأثیر می گذارد و باعث می شود فرد عوامل استرس زا را واقع بینانه در نظر بگیرد. این کلمه محصول دانشی است که براساس آن فرد به منابع بیشتری برای پاسخگویی به عوامل استرس زا دسترسی پیدا می کند و دیدگاه خوش بینانه ای راجع به عوامل استرس زا ایجاد می کند (Salehi afshar & et al, 2019).

Mohammadi,2019 سرسختی روان شناختی یکی از سیستم های اعتقادی است که نقشی اساسی در کیفیت زندگی انسان دارد و وظیفه ایجاد تعادل بین جنبه های مختلف زندگی را دارد (Ghorban pur & etal,2019). مقاومت روان شناختی به معنای نشان دادن استقامت، توانایی و استقامت در برابر شرایط دشوار است. افراد با مقاومت روانی قدرت کنترل حوادث زندگی خود را دارند و به جای جلوگیری از مشکلات، آنها را فرصتی برای پیشرفت می دانند. سرسختی روان شناختی محافظی در برابر شرایط پیچیده مختلف مانند تجربه غم و اندوه است. افراد مبتلا به سرسختی روانی می توانند خود را با مشکلات و فشارهای غم و اندوه سازگار کنند (Mahdipur). & etal,2020 کوباسا سرسختی را به عنوان یک ساختار شخصیتی متشکل از سه فاکتور اصلی تعهد، کنترل و ستیزه جویی، که همگی از تئوری فلسفه وجودی گرفته شده اند، ترکیب کرد و ویژگی سرسختی روان شناختی را به عنوان سپری در برابر انواع بیماری ها معرفی کرد. افراد سرسخت نسبت به آنچه انجام می دهند بیشتر متعهد هستند و خود را وقف هدف (تعهد) می کنند؛ آنها همچنین احساس می کنند که اوضاع را کنترل می کنند و کنترل (کنترل) را دارند و تغییرات زندگی را چالش و فرصت رشد و توسعه می دانند، نه محدودیت و تهدید. افرادی که در بازخورد تعهد قوی هستند، به جای اینکه تسلیم شوند، با شرایط درگیر می شوند و شرایط را بهترین فرصت می دانند. تا آن را به تجربه ای مهم و آموزنده تبدیل کنید. افرادی که در کنترل بازخورد قوی هستند معتقدند که می توانند به جای تأثیرپذیری از شرایط، با تلاش خودشان بر اوضاع تأثیر بگذارند. افرادی که در بازخورد ستیزه جویانه قوی هستند معتقدند که موفقیت آسان نیست، بلکه محصول رشد عاقلانه ای است که از طریق تجربه های مثبت و منفی زندگی حاصل می شود (Khalegh khah & Mesrkhani,2017). مطالعات بارتون (1999)، کلانتر و همکاران (2013) و سندویک (2013) نشان داده اند که سطوح بالاتر انعطاف پذیری، تحمل استرس را بهبود می بخشد و مطالعات اسکولاس و همکاران (2013) نشان داد سرسختی روان شناختی راهبردی برای کاهش خطرات ناشی از فرسودگی زیان آور و علائم استرس پس از سانحه می باشد و کاک و همکاران (2019) نشان دادند سرسختی روان شناختی تأثیر مثبتی در کاهش علائم افسردگی دارد (White & etal,2020). بررسی ها نشان می دهند که بین سرسختی روان شناختی و راهبردهای مقابله ای برنامه ریزی / آماده سازی و معنوی / مثبت، همبستگی معنادار و مثبت و بین سرسختی روان شناختی و راهبردهای مقابله ای اجتنابی، همبستگی منفی معنادار وجود دارد. راهبردهای مقابله ای به تلاش های شناختی و رفتاری در جهت پیشگیری، اداره و کاهش استرس اشاره دارد که به نوبه خود می توانند در سازگاری افراد با محیط و شرایط، مؤثر واقع شوند. بررسی ها، احساس پیوستگی شامل احساسات پویای اعتماد به محیط را پیامد سرسختی روان شناختی می دانند، که بر همین اساس سرسختی روان شناختی باعث می شود شخص برای پاسخ گویی به استرس آورها، به منابع بیشتری دسترسی پیدا کند و روی آوردی خوشبینانه را در خود پرورش دهد (Hydari & etal,1400). سرسختی ممکن است پاسخ هایی را که افراد به حوادث زندگی می دهند، تعدیل کند. مطالعه نمودیان و نجات (۱۳۹۳) نشان داد افزایش میزان سرسختی در افراد، موجب افزایش خود ارزشمندی اجتماعی می شود (Sharifi fard & etal,2019).

توانمندی منش

برای بیش از یک سده، دغدغه ی اصلی روانشناسان در حوزه های مختلف، پرداختن به پاسخ این سؤال و پرسش های مشابه بود که «مشکل این فرد چیست؟». با ورود به عصر جدید، روانشناسان مثبت نگر به این مقوله ی مهم و عمیق پرداختند که «توانمندی ها و ویژگیهای مثبت او کدام اند؟». نقاط قوت شخصیت می تواند به عنوان یک بافر در برابر آسیب شناسی روانی عمل کند (Lavy & etal,2020). مشابه متغیرهای شخصیتی که در واکنش فرد به عوامل استرس زا نقش دارند، برخی از نقاط قوت شخصیت می توانند بیش از سایرین موجب خوشبختی و رضایت از زندگی شوند و بنابراین ممکن است در دفع افسردگی مفید واقع شود. نقاط قوت شخصیت به عنوان مکانیزم مفیدی خدمت می کند که از طریق آن می توان مقاومت در برابر دشواری را درک کرد و بسیاری از نقاط قوت مستقیماً با عوامل محافظتی در برابر ضربه همپوشانی دارند. (Blanchard,2019). بنابراین توانمندیهای منش یکی از مفاهیم کلیدی روانشناسی مثبت نگر است که ارتباط نزدیکی با تجربیات مطلوب و مثبت دارد، که می توان آنها را به عنوان صفات مثبت در افکار، احساسات و رفتارها تعریف کرد که به افراد کمک می کنند تا کیفیت زندگی و کارایی خود را بهبود بخشند (Mazlomi & etal,2019). روانشناسی مثبت توانمندیهای منش را به عنوان ویژگیهایی در نظر می گیرد که نه تنها به معنای تفاوت های پایدار و کلی بین افراد است بلکه این ویژگیها را به عنوان مواردی در نظر می گیرد که به وسیله محیط زندگی یک فرد شکل داده می شوند و بنابراین به آنها کمک می کند تا نسبت به تغییر انعطاف پذیر باشند (Taheripur,2021). در واقع روان شناسی مثبت از لحاظ تجربی رویکردی معتبر روان درمانی است که توجه ویژه ای به بنا نهادن توانمندی ها و هیجان های مثبت مراجع دارد و شادکامی یعنی مطالعه بهزیستی ذهنی فرد را در زندگی مراجعان به خاطر تسکین آسیب های روانی افزایش می دهد (Khodayari fard & etal,2020). به همین دلیل روان

شناسان مثبت به ارائه الگوهایی درباره منش و شخصیت خوب پرداخته اند. برجسته ترین این الگوها، الگوی توانمندی منش پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) است. بر اساس این رویکرد شش دسته فضیلت جهانی وجود دارند که هر کدام توانمندی هایی در زیر مجموعه شان دارند و در نهایت ۲۴ توانمندی معرفی می شوند (Khodayari fard & etal, 2020). فضائل، خصوصیات محوری ارزشمند در تمام فرهنگ ها هستند. توانمندی های منش، اجزای روانی یا فرایندهای روان شناختی و عناصر اصلی فضائل هستند و فضائل را تعریف می کنند. به بیانی دیگر، «توانمندی ها به عنوان ظرفیت هایی از شناخت، عاطفه، اراده و رفتار هستند که عناصر روان شناختی ابتدایی ما را می سازند و ما را قادر می کنند تا به گونه ای رفتار کنیم، که هم بهزیستی روانی خودمان و هم بهزیستی روانی دیگران ارتقا یابد (Jabari & etal, 2019). به طور کلی می توان گفت افرادی که به شکل واقعی از توانمندی های منش در زندگی روزانه استفاده می کنند، می توانند حس کامروایی و موفقیت را تجربه کنند که این عامل باعث موفقیت آنان در امور محوله می گردد. استفاده از توانمندی های منش باعث کاهش استرس، افزایش خودکارآمدی و افزایش توانایی آنها برای دستیابی به اهداف می گردد که اینها نیز به افزایش پیامدهای مثبت می تواند کمک کنند. استفاده از توانمندی های منش باعث می شود تا افراد احساس انرژی، نیرومندی و سرزندگی بیشتری کنند که این موضوع زمینه را برای افزایش پیامدهای مثبت فراهم می آورد (Lavy & etal, 2017). تحقیقات زیادی در مورد نقاط قوت شخصیت در دهه گذشته به طور گسترده ای انجام داده اند (Lavy & etal, 2021, Littman-Ovadia & etal, 2016) و به نتیجه رسیده اند که استفاده از نقاط قوت شخصیت به طور مداوم با افزایش رفاه و عملکرد همراه است. تحقیقات متعدد دیگر (Mazzetti & etal, 2020) نیز نشان می دهند که استفاده از توانمندی های منش با پیامدهای مثبتی از جمله عملکرد، بهزیستی روان شناختی و خشنودی همراه است.

پیشینه تحقیق

حیدری شرف و همکاران (۲۰۲۰) ضمن پژوهشی نشان دادند سرسختی روان شناختی و فشار روانی توانایی پیش بینی سبک زندگی را دارند. تحقیق طاهری (۲۰۲۰) نشان داد توانمندی های منش و انگیزش تحصیلی رابطه توانمندی شخصیتی را با بهزیستی اجتماعی، روان شناختی، معنوی، اشتیاق و بهزیستی تحصیلی میانجی گری می کند. نتایج تحقیق فولادی و همکاران (۲۰۲۰) بیانگر این بود که انعطاف پذیری روان شناختی و سرسختی روان شناختی بالا و سبک های مقابله ای سازگارانه می توانند باعث کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش آموزان شود. رحمتی و عبداللهی (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند سرسختی روان شناختی نقش تعدیلگری بین استرس شغلی و رضایت شغلی را نشان داد، زیرا رابطه در بین متغیر استرس شغلی و متغیر رضایت شغلی در گروه سرسختی پایین معنا دار بود ولی این رابطه، در گروه با سرسختی بالا معنا دار نبود. نتایج تحقیق شعبانی مقدم (۲۰۱۹) نشان داد سرسختی روان شناختی، سبک مسئله محور، هیجان محور و اجتنابی، به ترتیب بیشترین نقش را در تبیین استرس شغلی داشتند. لیان و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که نقاط قوت شخصیت نه تنها تأثیر مستقیمی در فرسودگی شغلی دارند، بلکه از طریق زنجیره واسطه ای رسالت شغلی و هویت شغلی نیز تأثیر دارند. نتایج تحقیق لی و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که استرس درک شده و سبک انتساب منفی به طور کامل رابطه بین نقاط قوت شخصیت و افسردگی را واسطه گری می کند. کولاک و همکاران (۲۰۲۰) ضمن انجام تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که سرسختی تأثیر معنی داری بر افسردگی دارد. الیاکوا و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که روش های متمرکز بر احساسات برای غلبه بر استرس همراه با کاهش تنش و تغییر نگرش نسبت به مشکلات در حال ظهور وجود دارد. بچمن (۲۰۱۹) به نقش محافظتی توانمندی منش در استرس COVID-۱۹ و بهزیستی در افراد پرداختند. یافته ها اهمیت ترویج نقاط قوت بیشتر شخصیت را در افراد برای کمک به آنها در مدیریت بهتر استرس مربوط به COVID-۱۹ و تقویت رفاه پیشنهاد کرد.

روش شناسی

این پژوهش از نظر هدف در زمره پژوهش های کاربردی محسوب می شود و به لحاظ روش همبستگی و از نوع معادلات ساختاری است. جامعه آماری شامل کلیه کارکنان شهرداری شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ به تعداد ۷۵۰ نفر بود که تعداد ۲۵۶ نفر از این کارکنان به روش تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسشنامه های مربوطه توسط آنها تکمیل گردید. شایان ذکر است حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران بدست آمده است. برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه استفاده شد:

پرسشنامه توانمندی منش سلیگمن و پترسون (۲۰۰۴): این آزمون ۶ فضیلت جهانی خرد، انسانیت، شجاعت، عدالت، میانه‌روی و تعالی که در همه ادیان و مذاهب به آن‌ها اشاره شده و ۲۴ توانمندی شخصیتی یعنی کنجکاوی، علاقه به یادگیری، روشن‌فکری، خلاقیت، روشن‌بینی، مهربانی، عشق، هوش اجتماعی، شهامت، پشتکار، اصالت، سرزندگی، شهروندی، انصاف، رهبری، بخشش، فروتنی، احتیاط، خود تنظیمی، تحسین زیبایی، قدردانی، امید، معنویت، شوخ‌طبعی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط سلیگمن و پترسون مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر میزان پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۶۷ محاسبه شد.

پرسشنامه سرسختی روان شناختی کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷): یک مقیاس خودگزارشی کاغذی است که دارای ۲۷ ماده است. کیامرثی و همکاران برای سنجش روایی این مقیاس همبستگی همزمان با چهار ابزار یعنی پرسشنامه اضطراب، پرسشنامه افسردگی اهواز، خودشکوفایی مزلو و مقیاس روایی سازه ای سرسختی را محاسبه نمودند. ضرایب همبستگی به دست آمده به جز یکی از خرده مقیاس روایی سازه ای سرسختی (تعهد) همگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار گزارش شدند. و برای سنجش پایایی این مقیاس از دو روش بازآزمایی با شش هفته فاصله و آلفای کرونباخ (برای همسانی درونی) استفاده کردند که ضرایب همبستگی همه رضایت بخش بودند، پایایی این مقیاس در پژوهش زرگر، نجاریان و نعامی (۱۳۸۷) بر اساس روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ محاسبه شد. نمره گذاری آن با لیکرت ۴ درجه ای (هرگز تا بیشتر اوقات) انجام می شود. به دست آوردن نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده سرسختی روان شناختی بالا در فرد است. در پژوهش حاضر میزان پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴۲ محاسبه شد.

پرسشنامه سبک های مقابله با استرس اندرلز و پارکر (۱۹۹۰): این آزمون شامل ۴۸ ماده می باشد که چند زمینه اصلی رفتارهای مقابله ای را در بر می گیرد که عبارتند از مسئله مدار، هیجان مدار، و اجتنابی. اندرلز و پارکر (۱۹۹۴) ضریب آلفای کرونباخ را برای سبک مقابله مسئله مدار ۰/۹۲ و برای سبک هیجان مدار ۰/۸۲ و برای سبک اجتنابی ۰/۸۵ برای نوجوانان پسر گزارش کردند که حاکی از اعتبار مقیاس است. همچنین روایی سازه این مقیاس نیز در پژوهش اندرلز و پارکر مورد تایید قرار گرفته است. همچنین در ایران، روایی سازه این مقیاس در پژوهش قریشی مورد تایید قرار گرفته است. همچنین در پژوهش شکری و همکاران (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس مقابله مسئله مدار ۰/۷۵ و مقابله هیجان مدار ۰/۸۲ و مقیاس مقابله اجتنابی ۰/۷۳ گزارش کردند. در پژوهش حاضر میزان پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳۹ محاسبه شد.

جهت تجزیه و تحلیل داده ها و آزمون فرضیات پژوهش از تکنیک های آماری همچون ضریب مسیر به کمک نرم افزار آماری SPSS-22 و Amos24 استفاده شد.

تجزیه و تحلیل داده ها و یافته‌های پژوهش

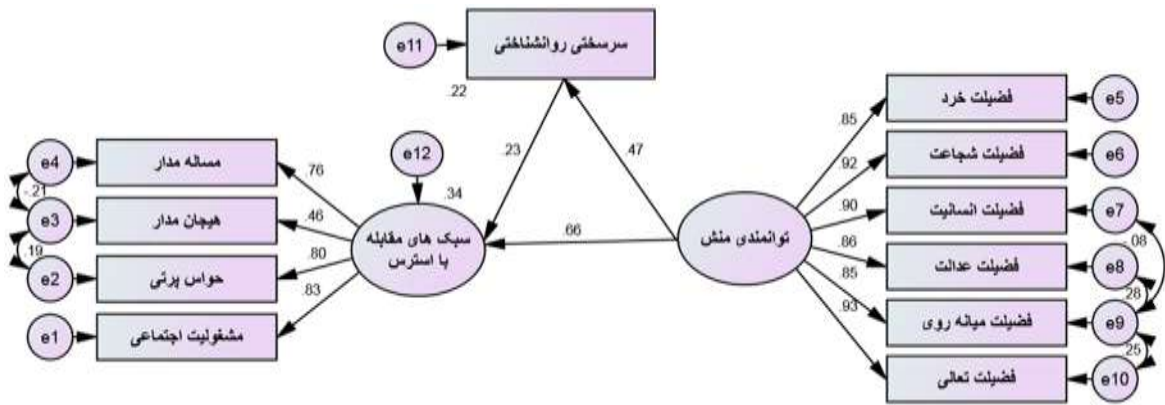
الف) توصیف یافته ها:

***جمعیت شناختی:** یافته ها نشان داد که آزمودنی ها ۴۳/۵ درصد (۸۷ نفر) زن و ۵۶/۵ درصد (۱۱۳) مرد بودند. از این تعداد ۶۵ درصد (۱۳۰ نفر) متاهل و ۳۵ درصد (۷۰ نفر) مجرد بودند. از لحاظ سطح تحصیلات ۸/۵ درصد (۱۷ نفر) دیپلم و زیردیپلم، ۱۰ درصد (۲۰ نفر) فوق دیپلم، ۴۲ درصد (۸۴ نفر) لیسانس و ۳۹/۵ درصد (۷۹ نفر) فوق لیسانس و بالاتر بودند. از لحاظ وضعیت استخدامی، ۵۱/۵ درصد (۱۰۳ نفر) شرکتی، ۲۶/۵ درصد (۵۳ نفر) پیمانکاری، ۹ درصد (۱۸ نفر) رسمی و ۱۳ درصد (۲۶ نفر) قراردادی بودند.

***شاخص های توصیفی:** میانگین متغیر توانمندی منش (۴۸۶/۸۷) و انحراف استاندارد (۵۱/۶۵)، میانگین متغیر سرسختی روان شناختی (۴۹/۸۷) و انحراف استاندارد (۱۰/۵۲) و همچنین میانگین متغیر سبک‌های مقابله با استرس (۱۳۵/۴۴) و انحراف استاندارد (۲۴/۵۹) بود.

ب) تحلیل یافته ها

فرضیه اصلی اول: سرسختی روان شناختی در رابطه توانمندی منش و سبک های مقابله ای با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا نقش میانجی‌گرایانه دارد. برای تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری به روش تحلیل مسیر و با کمک نرم افزار آموس استفاده شد. بنابراین برای سنجش نقش میانجی سرسختی روان شناختی باید اثر مستقیم توانمندی منش بر سبک های مقابله با استرس محاسبه گردد. در شکل زیر ضریب تخمین استاندارد روابط علی بین متغیرها نشان داده شده است.



شکل ۱-۱- نمودار تحلیل مسیر متناسب با مدل مفهومی و روابط بین متغیرها در حالت تخمین استاندارد با توجه به نمودار تحلیل مسیر متناسب با مدل مفهومی و روابط بین متغیرها در حالت تخمین استاندارد، نتایج نشان می‌دهد که سرسختی روانشناختی ۰.۲۳ درصد از واریانس سبک های مقابله با استرس را تبیین می‌کند. در این تحقیق مجدور کای معنادار است. همچنین ریشه خطای میانگین مجذورات (RMSEA) ۰.۰۷۴ به دست آمده است و به این علت که از ۰.۱ کم تر است دلیلی دیگر بر برازنده بودن مدل است. همچنین شاخص تطبیقی (CFI) و شاخص تعدیل شدگی برازندگی (GFI) برابر با ۰.۹۳ و ۰.۸۵ به دست آمده است. این شاخص برای مدل های مناسب بین ۰.۹۰ و ۰.۹۵ می باشد. شاخص دیگری که نماینده برازش مدل تحقیق است، بنابراین با توجه به مقادیر ذکر شده، مدل از برازش مناسبی برخوردار می باشد. جدول زیر ضرایب استاندارد و ضرایب غیر استاندارد، خطای استاندارد و نسبت بحرانی را برای هر یک از نشانگرها و متغیر مکنون مدل اندازه گیری نشان می دهد:

جدول ۱- ضرایب استاندارد در مدل ساختاری

متغیرهای مکنون- نشان گر	ضرایب استاندارد (S.E.)	خطای استاندارد (S.E.)	نسبت بحرانی (C.R.)	سطح معناداری (P)
توانمندی منش --- سبک های مقابله با استرس	۰/۶۵۷	۰/۰۲۸	۷/۱۱۷	<۰/۰۰۱
توانمندی منش --- سرسختی روان شناختی	۰/۴۷۲	۰/۰۶۷	۶/۶۰۹	<۰/۰۰۱
سرسختی روان شناختی --- سبک های مقابله با استرس	۰/۲۳۱	۰/۰۲۶	۲/۸۸۲	۰/۰۰۴

یافته های جدول بالا نشان می دهد که اثر مستقیم مؤلفه توانمندی منش بر سبک های مقابله با استرس معنی دار می باشد ($P < 0.05$). در ادامه با دخالت مؤلفه سرسختی روان شناختی بر رابطه بین مؤلفه پیش بین و ملاک، نقش میانجی گرایانه سرسختی روان شناختی در رابطه توانمندی منش با سبک های مقابله ای استرس را مورد ارزیابی قرار دادیم. یافته های جدول فوق نشان می دهد که سرسختی روان شناختی در رابطه توانمندی منش با سبک های مقابله ای با استرس نقش میانجی گرایانه دارد ($P < 0.05$).

آزمون فرضیه های فرعی پژوهش

فرضیه فرعی اول: بین توانمندی منش و سبک های مقابله با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا رابطه معنی داری وجود دارد.

با توجه به یافته های بدست آمده می توان بیان کرد که در این مدل بین توانمندی منش با سبک های مقابله با استرس رابطه معنی داری وجود دارد و ضریب استاندارد بین این دو متغیر مکنون برابر با ۰.۶۵ می باشد. بنابراین بین توانمندی منش و سبک های مقابله با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه فرعی دوم: بین توانمندی منش و سرسختی روان شناختی کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به یافته های بدست آمده می توان بیان کرد که در این مدل بین توانمندی منش با سرسختی روان شناختی رابطه معنی داری وجود دارد و ضریب استاندارد بین این دو متغیر مکنون برابر با ۰.۴۷ می باشد. بنابراین بین توانمندی منش و سرسختی روان شناختی کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه فرعی سوم: بین سرسختی روان شناختی و سبک‌های مقابله با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به یافته های بدست آمده می توان بیان کرد که در این مدل بین توانمندی منش با سرسختی روان شناختی رابطه معنی داری وجود دارد و ضریب استاندارد بین این دو متغیر مکنون برابر با ۰.۲۳ می باشد. بنابراین بین توانمندی منش و سرسختی روان شناختی کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا رابطه معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که سرسختی روان شناختی نقش میانجی گرایانه در رابطه توانمندی منش با سبک های مقابله با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا دارد. به این معنی که با افزایش سرسختی روان شناختی، میزان رابطه توانمندی منش با سبک های مقابله با استرس، افزایش می یابد. از میان متغیرهای پیش بینی کننده در این پژوهش، سرسختی روان شناختی میزان بالایی از تغییرپذیری سبک های مقابله با استرس کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا را تبیین می کند که نشان دهنده اهمیت این متغیر در رابطه توانمندی منش با سبک های مقابله با استرس کارکنان است و با یافته های رحمتی و عبداللهی (۲۰۲۰) و سیفی و تقوی (۲۰۱۹)، شامانی و همکاران (۲۰۲۱)، همسو است. در خصوص تبیین نتایج به دست آمده می توان بیان نمود که تحولات و رویدادهای استرس زا و مصائب اقتصادی و اجتماعی، زندگی انسانها را دچار اختلال می کند و از آنجا که بیماری واگیردار کووید ۱۹ بار مضاعفی به این تحولات می افزاید، مسلماً کنار آمدن با مشکلات و موانع را متاثر می سازد. پس می توان گفت که توانمندی منش باعث ایجاد یک نیرو و ظرفیت مثبت روانی در مقابله هر چه بهتر با استرس و حوادث می شود و اگر افراد در مقابل حوادث و مشکلات تجربه ناآرامی داشته باشند و یا دچار تنش شوند، می توانند به وضعیت تعادل برگردند. بنابراین دور از ذهن نیست که سرسختی روان شناختی ناشی از توانمندی منش منجر به افزایش تاب آوری و امیدواری در افراد به خصوص در حین مبارزه با یک بیماری یا مشکلات دیگر گردد. در واقع توانمندی های منش منجر می شود که افراد سرسخت در برخورد با مشکلات زندگی و استرس ها از روش های مقابله ای که سازگارتر هستند، استفاده کنند و رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل بدانند و بر این باور باشند که با تلاش می توانند آنچه را که در پیرامونشان رخ می دهد تحت تاثیر قرار دهند و بر همین اساس، افراد سرسخت تغییرات زندگی را تهدیدی برای امنیت خود تلقی نمی کنند. بنابراین می توان بیان نمود که توانمندی منش علاوه بر اینکه خود به طور جداگانه و مستقیم بر استفاده از سبک های مقابله با استرس تأثیرگذار است همچنین می تواند به طور غیرمستقیم با تأثیرگذاری بر روی سرسختی روان شناختی و تقویت آن، استفاده صحیح از سبک مقابله با استرس را افزایش دهد. یافته های آزمون فرضیه فرعی اول نشان داد که توانمندی منش بر سبک های مقابله با استرس در کارمندان شهرداری بندرعباس اثر معنادار و مثبت دارد. این نتیجه همسو با مطالعات کلنی و همکاران (۲۰۱۷)؛ لیان و همکاران (۲۰۲۱)؛ اوموکو و همکاران (۲۰۲۰)؛ لی و همکاران (۲۰۲۰) و خوراکیان و همکاران (۲۰۲۱) می باشد. توانمندی های منش ویژگی های مثبت قابل اندازه گیری هستند که می توانند به عنوان سپری افراد را در برابر حوادث نامطلوب خطر زا محافظت نمایند. بر این اساس افرادی که به شکل واقعی از توانمندی های منش در زندگی روزانه استفاده می کنند، یا در صدد رشد این فضایل شخصیتی هستند می توانند استرس های ناشی از مسائل مختلف زندگی را کاهش دهند و از سبک های مقابله ای مناسب در مقابل فشارهای شغلی؛ خانوادگی و اجتماعی که اغلب اجتناب ناپذیرند. افرادی که توانمندی های منش را در خود تقویت کرده اند هم به خود (انتخاب درست سبک مقابله با استرس) و هم به اطرافیان (با حمایت از آنها در شرایط استرس زا) کمک می کند. استفاده از توانمندی های منش منجر به رفتارهای کمکی داوطلبانه می شود به گونه ای که روابط فرد با دیگران به نحو مثبتی پیش رود، بنابراین منجر به بهزیستی اجتماعی می شود. از سوی دیگر نتایج تحقیق نشان داد که توانمندی منش بر سرسختی روان شناختی در کارمندان اثر معنادار و مثبت دارد که همسو با مطالعات محمدحسینی و نعمی (۲۰۲۰)؛ طاهری (۲۰۲۰)؛ بدیقی و شیخ الاسلامی (۲۰۲۰)؛ مبشری و کافی (۲۰۱۶)؛ بیرامی و همکاران (۲۰۱۶)؛ جهرمی و جعفری (۲۰۱۵) است. در واقع، استفاده از توانمندی های منش به عنوان منبعی حیاتی برای افراد محسوب می شود و این عامل زمینه را برای افزایش بهزیستی روان شناختی فراهم می آورد. افرادی که از توانمندی های منش خود استفاده می کنند حس کامروایی و موفقیت بیشتری را تجربه می کنند که این عامل باعث موفقیت آنان در امور محوله می گردد. سرسختی روان شناختی به منزله ی سپری در برابر برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی در اثر حوادث استرس زا است و افراد با سرسختی روان شناختی بالاتر در شرایط پر استرس سلامت و شادی روانی بیشتری را تجربه می کنند و موفقیت های پرفشار زندگی را به صورت مثبت و چالش انگیزی درک می نمایند و در پی ایجاد تغییرات سازنده در شرایط مختلف زندگی خود هستند. می توان اینگونه پیش بینی نمود افرادی که واجد ویژگی ها و فضایل مثبت روان شناختی هستند، مولفه های سرسختی روان شناختی (تعهد، کنترل، مبارزه جویی) آن ها نیز به مراتب افزایش می یابد. ویژگی های توانمندی منش و سرسختی روان شناختی می توانند به افزایش پیامدهای مثبت کمک کنند.

آزمون فرضیه فرعی سوم تحقیق نشان داد که سرسختی روان شناختی بر سبک های مقابله با استرس در کارمندان شهرداری اثر معنادار و مثبت دارد. این یافته همسو با مطالعات حیدری شرف و همکاران (۲۰۲۰)؛ فولادی و همکاران (۲۰۲۰)؛ معین و همکاران (۲۰۲۰)؛ شعبانی مقدم (۲۰۱۹)؛ صالحی افشار و محمدی (۲۰۱۹)؛ بریمانی و همکاران (۲۰۱۷)؛ کولاک و همکاران (۲۰۲۰) می باشد. سرسختی روان شناختی نوعی ویژگی شخصیتی است و افرادی که این ویژگی را دارند، در مقایسه با افرادی که فاقد آن هستند متفاوتند. وجود این ویژگی در افراد نگرش درونی خاصی را بوجود می آورد که شیوه های رویارویی با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. افراد با سرسختی روان شناختی بالاتر عموماً استرس روان شناختی کمتری را در موقعیتهای تجربه می کنند و این مسئله عملکرد آنان را در شرایط استرس زا بهبود می بخشد و دید فرد به قابلیتها و تواناییهایش را ارتقا می بخشد. با توجه به مولفه های تعهد، کنترل، مبارزه جویی متغیر سرسختی روان شناختی می توان پیش بینی نمود افرادی که واجد این ویژگی ها هستند در مقابل فشارهای شغلی؛ خانوادگی و اجتماعی که اغلب اجتناب ناپذیرند، تحمل بیشتری داشته و از سبک های مناسب جهت مقابله با استرس استفاده می کنند. سرسختی روان شناختی بالا و سبک های مقابله ای سازگارانه می تواند باعث کاهش استرس شود. به طور کلی بر مبنای یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت توانمندی های منش و سرسختی روان شناختی از مؤلفه های شناختی تأثیرگذار بر سبک های مقابله با استرس هستند که شناسایی این عوامل و بهبود آنها بر ارتقا سلامت روانی و پیشگیری از بروز اختلالات روان شناختی و همچنین جسمانی افراد، اهمیت بسزایی دارد. دانش توانمندی های منش به تنهایی باعث ایجاد پیامدهای مثبت نمی شود بلکه این توانمندی ها باید مورد استفاده قرار گیرند و شکوفا شوند تا اثر مثبتی را به جای بگذارند.

تمرکز بر استفاده از توانمندی های منش از جمله کنجکاوی، رغبت، قدردانی و معنویت باعث افزایش خشنودی افراد می گردد. استفاده از توانمندی های منش با اثربخشی در کنار آمدن با مشکلات و سختی ها و با حس معناداری و بهره‌وری افراد در وظایف محوله رابطه دارد. توانمندی های منش به کارمندان انرژی برای انجام کارها را می دهد و نیز اثربخشی و کارایی به فرد اعطا می کند و باعث می شود فرد توجه و تمرکز بیشتری بر مسائل و موضوعات مورد هدف داشته باشد، به قوانین و مقررات محل کار تعهد بیشتری نشان دهند، از انجام رفتارهای ناسازگارانه و نامطلوب اجتناب می کنند و در محل کار عملکرد بهتری داشته باشند. توانمند های منش باعث می شوند که کارمندان کار کردن را نه تنها به عنوان وسیله بلکه به عنوان هدف در نظر بگیرند در نتیجه نه تنها منزوی نمی شوند بلکه باعث تکامل مهارت های اجتماعی آنها می گردد.

محدودیت‌های تحقیق

هر فعالیت پژوهشی در زمان اجرا با چالش و محدودیت‌هایی مواجه است که مهمترین چالش‌ها و محدودیت‌های این پژوهش به شرح زیر می باشند:

نخستین محدودیت این پژوهش استفاده از پرسشنامه‌های برای جمع آوری داده‌ها بود. این ابزارها معمولاً پاسخ‌هایی را جمع آوری می کنند که دیگران فکر می کنند باید درست باشد و افراد ممکن است تلاش کنند به دنبال پاسخ‌های درست باشند و یا اینکه خود را بهتر از آنچه که واقعاً هستند نشان دهند که این امر تا حدودی دقت نتایج را کاهش می دهد. هر چند برای جلوگیری از کاهش دقت نتایج به دانش‌آموزان گفته شد که در پرسشنامه‌ها پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آنها باشد. همچنین همکاری پایین برخی کارکنان در تکمیل کردن پرسشنامه‌ها محدودیت دیگر این پژوهش بود که تلاش شد با توضیح هدف پژوهش و دریافت رضایت‌نامه شرکت در پژوهش از کارکنان تا حدودی تأثیر این محدودیت کم شود.

ناتوانی در کنترل برخی متغیرهای مداخله گر مثل رغبت و انگیزه بالای برخی کارکنان و رغبت و انگیزه بسیار پایین برخی دیگر بود. محدودیت دیگر وجود بیماری کرونا و عدم دسترسی معمول به نمونه پژوهش.

پیشنهاد‌های تحقیق

با توجه به این که سبک های مقابله با استرس مقوله ای وسیع و در عین حال بسیار ژرف و چند بعدی است، امکان تحقیقات زیادی در رابطه با آن وجود دارد. بنابراین پیشنهاد می شود با استفاده از روش‌های پژوهشی دیگر و به منظور درک مناسبتر از آن، تحقیقات بیشتر و وسیعتری در سبک های مقابله با استرس صورت گیرد.

بهتر است در اینگونه پژوهش‌ها بطور گسترده تری کار کرد و تعداد نمونه‌ها را بیشتر در نظر گرفت تا نتایج قابلیت تعمیم به جامعه را داشته باشد. همچنین پیشنهاد می شود که اجرای این پژوهش در سایر جوامع و مقایسه نتایج حاصل با یکدیگر انجام گیرد.

پیشنهاد می شود برای بدست آوردن نتایج با تعمیم پذیری و اعتبار بیشتر از مصاحبه‌های بالینی ساختاریافته و مشاهده رفتار در کنار پرسشنامه‌ها استفاده گردد.

تا به حال تلاش‌های محدودی برای شناخت نقش میانجی‌گرایانه سرسختی روان شناختی در رابطه بین متغیرهای روانشناختی با سبک‌های مقابله با استرس صورت پذیرفته است. لذا در مطالعات تکمیلی محققان باید تلاش شود تا به تبیین مفاهیم مربوط به سبک‌های مقابله‌ای پرداخته شده و مزایای افزایش سرسختی روان شناختی برای کارکنان در زمان بحران بیماری کرونا تبیین و تشریح گردد. در پژوهش‌های آینده نقش تعدیل‌گری سرسختی روان شناختی در ارتباط میان متغیرهای روانشناختی بررسی شوند. بررسی نقش تعدیلگری سرسختی روان شناختی ممکن است نتایج متفاوتی را نشان دهد که در این باره؛ جای تحقیق بیشتری وجود دارد.

سپاسگزاری

از همکاری تمامی شرکت‌کنندگان و افرادی که ما را در اجرای مطلوب این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی نماییم.

منابع

- بدقی، الف؛ شیخ‌السلامی، ر (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری بر خودنظم‌دهی تحصیلی و سرسختی روان شناختی دانش‌آموزان. *مجله علمی پژوهشی «پژوهش‌های برنامه‌دستی»*. انجمن مطالعات برنامه‌دستی ایران، دوره ۱۰، شماره ۱، ص ۳۰۰-۳۲۱.
- بریمانی، پ؛ اسلامی، ع؛ دوست محمد، س؛ خوشرویان، ن (۱۳۹۶). رابطه بین سرسختی روان شناختی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی ساری. *دومین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش*، محمودآباد.
- بیرامی، م؛ موحدی، م؛ موحدی، ی؛ کریمی‌نژاد، ک (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش معنویت بر ارتقای سرسختی و بهزیستی روان شناختی کارکنان زن ادارات دولتی شهر خرم‌آباد. *روان‌شناسی و دین*، دوره ۹، شماره ۳.
- جباری، م؛ شهیدی، ش؛ پناغی، ل؛ مظاهری، م (۱۳۹۸). مطالعه‌ی کیفی تعریف توانمندی‌های منشی نوجوانان در جامعه‌ی ایرانی. *فصلنامه علمی پژوهش در سلامت روان شناختی*، دوره ۱۳، شماره ۲.
- چهرمی، ک؛ جعفری، ع (۱۳۹۴). رابطه بین توانمندسازی روان شناختی و سرسختی با امید به زندگی (مطالعه موردی: دانشجویان رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان). *کنفرانس بین‌المللی یافته‌های نوین پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، تهران.
- حیدری شرف، پ؛ حیدری، ج؛ کاکایی گرجی، ش (۱۳۹۹). رابطه سرسختی روانشناختی و فشار روانی با سبک زندگی زنان مبتلا به فشارخون شهر کرمانشاه. *مجله پیشرفتهای نوین در علوم رفتاری*، دوره ۵، شماره ۴۵، ص ۱-۱۱.
- خالق‌خواه، ع؛ مصرخانی، ن (۱۳۹۶). پیش‌بینی استعداد به‌اعتیاد براساس سرسختی روان شناختی و تنظیم شناختی-هیجانی در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی. *گزارش نهایی طرح تحقیقاتی*.
- خدایاری فرد، م؛ حجازی، الف؛ حسینی راد، م؛ مک‌گرت، ر (۱۳۹۹). ساخت و رواسازی پرسشنامه‌ی توانمندی‌های منشی ایرانیان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، دانشگاه علامه طباطبائی، دوره ۱۰، شماره ۴۰، ص ۵۵-۸۵.
- رحمتی، پ؛ عبداللهی، ع (۱۳۹۹). نقش تعدیل‌گری سرسختی روان شناختی بین استرس شغلی و رضایت شغلی. *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*، دوره ۱۲، شماره ۴۲، ص ۱۶۱-۱۷۸.
- ساداتی فیروزآبادی، س؛ یوسفی، ص (۱۳۹۷). بررسی رابطه ابعاد کارکرد خانواده و خلاقیت هیجانی با نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله‌ای در دانش‌آموزان تیزهوش. *فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، دوره ۶، شماره ۳، ص ۸۱-۹۵.
- سعادت‌طلب، الف؛ جعفری، م (۱۳۹۹). تحلیل نقش نشاط معنوی در رابطه میان سرمایه‌های اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب‌آوری کارکنان در برابر همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی*، دوره ۱۴، شماره ۱.
- سیفی، ی؛ تقوی، م (۱۳۹۸). رابطه‌ی بهزیستی معنوی با رضایت زناشویی: نقش واسطه‌گری سرسختی روان شناختی. *فصلنامه روان‌شناسی معاصر*، دوره ۱۴، شماره ۱، ص ۳۱-۴۱.
- شریعتی، س. دهقانی، ع (۱۳۹۷). مقایسه بین خشم (بیان، کنترل، تجربه) و سخت‌رویی با بیماری فشارخون در افراد عادی و مبتلا. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی*، تهران: دانشگاه تربیت‌معلم.
- شریفی فرد، ع؛ علی‌بابائی، گ؛ نریمانی، م؛ خدادادی‌جوکار، ف (۱۳۹۸). بررسی نقش هوش معنوی و سرسختی روان شناختی در سازگاری اجتماعی. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، دوره ۹، شماره ۳.
- شعبانی مقدم، م (۱۳۹۸). بررسی سبک‌های مقابله‌ای با استرس و سرسختی روان شناختی با استرس شغلی معلمان زن مقطع متوسطه دوم شهر رفسنجان.
- صالحی افشار، م؛ محمدی، الف (۱۳۹۸). سرسختی روان شناختی و روش‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان. *کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه*. شیراز: دانشگاه پیام‌نور استان فارس.
- صفاری‌نیا، م؛ دهخدايي، س (۱۳۹۹). ارائه مدل اکتشافی جهت بیان روابط بین عوامل شخصیتی، سبک‌های دلبستگی، منبع کنترل، راهبردهای مقابله‌ای و استرس ادراک شده با ادراک بیماری در مبتلایان به هموفیلی: با تأکید بر نقش میانجی سبک‌های تبادل اجتماعی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی*، دوره ۱۴، شماره ۲.

طاهری، الف (۱۳۹۹). بررسی رابطه توانمندی شخصیتی و بهزیستی اجتماعی، بهزیستی روان شناختی، بهزیستی معنوی، اشتیاق و بهزیستی تحصیلی با میانجی گری استفاده از توانمندی منش و انگیزش تحصیلی. دانشگاه آزاد واحد بندرعباس.

طاهری، الف (۱۳۹۹). بررسی رابطه توانمندی شخصیتی و بهزیستی اجتماعی، بهزیستی روان شناختی، بهزیستی معنوی، اشتیاق و بهزیستی تحصیلی با میانجی گری استفاده از توانمندی منش و انگیزش تحصیلی. دانشگاه آزاد واحد بندرعباس.

غلامی، الف؛ فرخی، ن؛ برجعلی، الف (۱۳۹۸). مدل یابی معادلات ساختاری راهبردهای مقابله ای دانشجویان بر اساس سبک های دلبستگی با واسطه گری سبک های فرزند پروری، آسیبهای دوران کودکی و طرحواره های ناسازگار اولیه. فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، دوره ۹، شماره ۳۵، ص ۴۱-۶۹.

فولادی، ف؛ اسفندیار پور بروجنی، ن؛ عدنانی، ص؛ کاویانی بروجنی، م (۱۳۹۹). پیش بینی گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان بر اساس سرسختی روان شناختی، سبک های مقابله ای و انعطاف پذیری روان شناختی. هشتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان شناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.

قادر، ف؛ کجباف، م؛ شکرالهی، م (۱۳۹۶). الگوی ساختاری روابط فضیلت های شخصیتی، اصالت شخصیت و اقدام برای رشد شخصی با کسب خرد در دانشجویان. پژوهش در سلامت روان شناختی، دوره ۱۱، شماره ۴، ص ۱-۱۵.

قربان پور لقمجانی، الف؛ یاقوتی، م؛ رضائی، س (۱۳۹۸). نقش میانجیگرانه حمایت اجتماعی در رابطه بین سرسختی روانی و احساس انسجام با کیفیت زندگی در کارکنان بیمارستانهای شهر قوچان. پژوهشهای روان شناسی اجتماعی، شماره ۳۴.

کلنی، س؛ حسین زاده ملکی، ز؛ عریضی، ح (۱۳۹۶). مقایسه توانمندی های مثبت شخصیتی در کارکنان دارای سبک های متفاوت مقابله با استرس شغلی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، دوره ۳، شماره ۱، ص ۱-۱۸.

ماه آورپور، ف؛ اسعدی، س؛ بخشایش، ع (۱۳۹۷). پژوهشی تحول فضائل و توانمندی های شخصیتی در دوره بزرگسالی: با نگاهی بر تفاوت های جنسیتی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره ۵، شماره ۱، ص ۷۱-۸۸.

مبشری، ف؛ کافی، م (۱۳۹۵). رابطه ویژگی های شخصیتی و سرسختی روان شناختی در کارکنان اتاق عمل. مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۳، ص ۴۷-۵۶.

محمد حسینی، ع؛ نعامی، ع (۱۳۹۸). مقاله پژوهشی نقش جو روان شناختی مبتنی بر توانمندی ها بر رفتارهای شغلی مولد با میانجی گری استفاده از توانمندی ها و رسالت شغلی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره ۶، شماره ۱، ص ۱۳-۳۰.

مظلومی، ع؛ مکوندی، ب؛ عسکری، پ؛ بختیارپور، س؛ احتشام زاده، پ (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر نگر روان شناسی مثبت و آموزش تنظیم هیجان بر توانمندی های منش ناراضان گروه. پژوهش نامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، دوره ۱۰، شماره ۱، ص ۱۷۷-۱۵۹.

معین، ل؛ کارگر، ف؛ یداللهی، س (۱۳۹۹). مقایسه ی سرسختی روان شناختی و سبک های مقابله ای در معناتان شاغل و غیر شاغل عضو گروه NA شهر سپیدان. هشتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان شناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.

نوری خانقاه، ز؛ حنایی، ص؛ ساداتی، ل؛ فریاب اصل، م (۱۳۹۷). بررسی ارتباط هوش هیجانی و سبک های مقابله با استرس در تکنولوژیست های اتاق عمل، اولین همایش پژوهشی سالیانه دانشجویی اتاق عمل کشور، تهران.

Albakova, Z. A-M. , Ezhov, K. E. , Umerkaeva, S. Sh. , Antonova, M. A. , Kidinov, A. V. , Aigumova, Z. I. , & Klepach, Y. V. (2020). Social and Psychological Features of Hardiness in Personality of Students of Higher Education Institutions. Propósitos y Representaciones, 8 (SPE2), e660. Doi: <http://dx. doi. org/10. 20511/pyr2020. v8nSPE2. 660>

Alsukah AI, Algadheeb NA, Almeqren MA, Alharbi FS, Alanazi RA, Alshehri AA, Alsubie FN and Ahajri RK (2020) Individuals' Self-Reactions Toward COVID-19 Pandemic in Relation to the Awareness of the Disease, and Psychological Hardiness in Saudi Arabia. Front. Psychol. 11:588293. doi: 10. 3389/fpsyg. 2020. 588293.

Bachmann, A. (2019). The Buffering Role of Character Virtues on the Relationship between Burnout and its Antecedents. Williams Honors College, Honors Research Projects. 907.

Blanchard, T. (2019). Resilience in the Face of Interpersonal Loss: The Role of Character Strengths. Fairleigh Dickinson University.

Khorakian, A., Rahnama, N & Eslami, Q. (2021). Investigating the effect of employees' empowerment on innovative behavior with mediating role of joy and its positive outcomes. Public Administration Perspective (PAP) Vol 12, No;3 (Fall) ,47, pages:126-154

Kulak, Jessica A. , Homish, D. Lynn , Hoopsick, Rachel A. , Fillo, Jennifer , Bartone, Paul T. , & Homish, Gregory G. (2020). Hardiness protects against problematic alcohol use in male, but not female, soldiers. Psychological Services. Advance online publication. <https://doi. org/10. 1037/ser0000409>

- Lavy, S. , Benish-Weisman, M. (2021) Character Strengths as “Values in Action”: Linking Character Strengths With Values Theory – An Exploratory Study of the Case of Gratitude and Self-Transcendence. *Front. Psychol.* 12:576189. doi: 10. 3389/fpsyg. 2021. 576189
- Lavy, S. , Littman-Ovadia, H. (2017). My better self: Using strengths at work and work productivity, organizational citizenship behavior, and satisfaction. *Journal of Career Development*, 44(2), 95-109.
- Li, W. , Yang, Y. , Liu, Z. H. , Zhao, Y. J. , Zhang, Q. , Zhang, L. , Cheung, T. , & Xiang, Y. T.(2020). Progression of Mental Health Services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1732– 1738. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>
- Lian, L. , Guo, S. , Wang, Q. , Hu, L. , Yang, X. ,Li, X. (2021). Calling, character strengths, career identity, and job burnout in young Chinese university teachers: A chain-mediating model. *Children and Youth Services Review*.
- Liébana-Presa C, Martínez-Fernández MC, Benítez-Andrades JA, Fernández-Martínez E, Marqués-Sánchez P and García-Rodríguez I (2020) Stress, Emotional Intelligence and the Intention to Use Cannabis in Spanish Adolescents: Influence of COVID-19 Confinement. *Front. Psychol.* 11:582578. doi: 10.3389/fpsyg.2020.582578
- Littman-Ovadia H, Dubreuil P, Meyers MC and Freidlin P (2021) Editorial: VIA Character Strengths: Theory, Research and Practice. *Front. Psychol.* 12:653941. doi: 10. 3389/fpsyg. 2021. 653941
- Marquez-Arrico, J. E. ,Benaiges, I. & Adan. A. (2015). Strategies to cope with treatment in substance use disorder male patients with and without schizophrenia. *Psychiatry research*, 228(30):752-759.
- Mazzetti, G. , Guglielmi, D. , Topa, G. (2020). Hard Enough to Manage My Emotions: How Hardiness Moderates the Relationship Between Emotional Demands and Exhaustion. doi: 10. 3389/fpsyg. 2020. 01194
- Mehdipour, F. , Arefnia, R. , Zarei, E. (2020). Effects of Spiritual-Religion Interventions on Complicated Grief Syndrome and Psychological Hardiness of Mothers with Complicated Grief Disorder. *Health, Spirituality and Medical Ethics.* 2020;7(2):20-26
- Ruch, W. , & Stahlmann, A. G. (2019). 15 years after Peterson and Seligman (2004): A brief narrative review of the research on the 12 criteria for character strengths – the forgotten treasure of the VIA classification. In M. Brohm-Badry, C. Peifer, J. M. M. Brohm-Badry, C. Peifer, J. M. Greve, & B. Berend (Eds.), *Zusammen wachsen – Forderung der positiv-psychologischen Entwicklung von Individuen, Organisationen und Gesellschaft* (78-108). Pabst.
- Rus, M. , Luminita Sandu, M. , Boumediene, S. , Tasente, T. , Zineb, D. (2020). Self competence and psychological hardiness: self-efficacy as Moderator. *Technium Social Sciences Journal.* 13. 235-243.
- Shamani, S., Zargar, M., Heidariyeh A. & Hemmatian, H.(2021). Presenting a comprehensive model for talent management in knowledge-based companies, *Public Administration Perspective (PAP)* Vol 12, No;3 (Fall) ,47, pages:32-56
- Sheard, M. , Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43, 579- 588.
- Slimani, M. , Paravlic ,A. , Mbarek ,F. , Bragazzi ,N. , Tod, D. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life During the Confinement Induced by COVID-19 Outbreak: A Pilot Study in Tunisia. *Front Psychol.* 11(1882)
- Umucu, E. , Tansey, T. , Brooks, J. , Lee, B. (2020). The Protective Role of Character Strengths in COVID-19 Stress and Well-Being in Individuals With Chronic Conditions and Disabilities: An Exploratory Study. *Hammill Institute on Disabilities.* <https://doi.org/10.1177/003435522096709>
- Wardani, R. (2020). Academic Hardiness, Skills, And Psychological Well-Being On New Student. *Jurnal Psikologi.* 19(2). 188-200.
- White A, Zapata I, Lenz A, Ryznar R, Nevins N, Hoang TN, Franciose R, Safaoui M, Clegg D and LaPorta AJ (2020) Medical Students Immersed in a Hyper-Realistic Surgical Training Environment Leads to Improved Measures of Emotional Resiliency by Both Hardiness and Emotional Intelligence Evaluation. *Front. Psychol.* 11:569035. doi: 10. 3389/fpsyg. 2020. 569035.
- Wirkus, Ł. , Babicka-Wirkus, A. , Opora, R. , Stasiak, K. (2021). Burnout among Probation Officers in Poland and the Role of Preferred Styles of Coping with Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 18(33).