

سورة الاحقاف



دانشگاه بیرجند

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان

آموزش مؤلفه حقیقت و صداقت بر تاب آوری و سرسختی روان شناختی دانشجویان

استاد راهنما

دکتر محسن خورشید زاده

دکتر محسن آیتی

استاد مشاور

دکتر میترا راستگو مقدم

نگارش

فهیمه عباسی کلاته

تابستان ۱۳۹۳

ماحصل آموخته‌هایم را تقدیم می‌کنم به آمان که مهر آسمانی‌شان آرام بخش آلام زمینی ام است
به استوارترین تکیه‌گاهم، دستان پر مهر پدرم
به سبزترین نگاه زندگیم، چشمان سبز مادرم
که هرچه آموختم در مکتب عشق شما آموختم و هرچه بگو شدم قطره‌ای از دریای بی‌کران مهربانیتان را سپاس توانم بگویم.
امروز، هستی ام به امید شماست و فردا کلید باغ بهشت رضای شما
ره آوردی کران گسک تراز این ارزان نداشتم تا به خاک پایتان نثار کنم، باشد که حاصل تلاشم نسیم کوزه غبار خشکیتان را برزاید.
بوسه بردستان پر مهرتان

و

اساتید بزرگوار
جناب آقای دکتر خوشن رشیدزاده
جناب آقای دکتر محسن آیتی
سرکار خانم دکتر بیتر ار استکو مقدم
که راهنمایی و ارشادات ارزشمند علمی آنها دستمایه اصلی و گره‌گشای
مراحل مختلف این پژوهش بود

زندگانی پر فراز است و نشیب
هر که را باوست قسمی داوری
یک تش زیبا شمارد، دیگر بی رحم و سخت
آن یکی نو مید باشد هر کسی بر باوری
لیک در سنگامه رنج و عذاب
تنگنای سختی و تنهایی و بی یآوری
گر توانی جان، سلامت داری از این مملکه
کویمت جانا مبارک بادت این تاب آوری
گشته ای فیروز، روزی شاد کام
فاح مالک جهان، از باختر تا خاوری

چکیده فارسی

رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان اخیراً مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است و عواملی که موجب تطابق بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شود، بنیادی‌ترین موضوع مورد پژوهش این رویکرد است. دو مورد از این ویژگی‌ها تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی است. از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی، معنویت و هوش معنوی است. در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش حقیقت و صداقت از مؤلفه‌های هوش معنوی بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه بیرجند پرداخته شده است. روش پژوهش نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر ورودی ۹۲ دانشگاه بیرجند تشکیل داده‌اند که از تعداد یاد شده ۳۶ نفر از افراد در دسترس در رشته علوم تربیتی انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل با حجم برابر به تعداد ۱۸ نفر در هر گروه قرار گرفتند. پروتکل آموزشی براساس یکی از مؤلفه‌های هوش معنوی آمرام یعنی مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت (خوش‌بینی - پذیرش خود - خودآگاهی - آرامش) برای آموزش، تهیه شد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد آموزش حقیقت و صداقت از مؤلفه‌های هوش معنوی می‌تواند به عنوان یک روش آموزشی برای افزایش تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی مورد استفاده قرار بگیرد.

کلید واژه‌ها: مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت - تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی

فهرست مطالب

فصل اول

۱-۱	مقدمه	۲
۱-۲	بیان مسئله	۳
۱-۳	اهداف پژوهش	۱۰
۱-۴	فرضیه‌های پژوهش	۱۰
۱-۵	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها	۱۰
۱-۵-۱	سرسختی روان‌شناختی:	۱۰
۱-۵-۲	تاب‌آوری	۱۱
۱-۵-۳	مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت	۱۱

فصل دوم

۲-۱	مقدمه	۱۳
۲-۲	مبانی نظری تاب‌آوری	۱۳
۲-۲-۱	مراحل تاب‌آوری	۱۷
۲-۲-۲	اجزا تاب‌آوری	۱۷
۲-۲-۳	عوامل مؤثر در ایجاد و افزایش تاب‌آوری	۱۸
۲-۲-۴	ویژگی‌های تاب‌آوری	۲۰
۲-۲-۵	دیدگاه‌های مربوط به تاب‌آوری	۲۱
۲-۲-۵-۱	دیدگاه بوم‌شناختی	۲۱
۲-۲-۵-۲	دیدگاه تحولی	۲۲
۲-۲-۵-۳	دیدگاه چرخه‌ای زندگی	۲۲
۲-۲-۵-۴	رویکرد تاب‌آوری خانواده	۲۲
۳-۱	مبانی نظری سرسختی روان‌شناختی	۲۴
۳-۲	مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی	۲۶
۳-۲-۱	تعهد	۲۶
۳-۲-۲	کنترل	۲۷
۳-۲-۳	مبارزه‌جویی	۲۷
۳-۳	چشم‌اندازی به زیربنای مفهومی آینده سرسختی روان‌شناختی	۲۸
۳-۳-۴	ویژگی‌های سرسختی روان‌شناختی	۲۹
۳-۳-۵	پیشایندها و پیامدهای سرسختی روان‌شناختی	۳۰
۳-۳-۶	فواید آموزش سرسختی	۳۱
۳-۳-۷	پیشینه‌ی پژوهش در ارتباط با تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی	۳۲
۳-۴	هوش معنوی	۳۵
۳-۴-۱	مبانی نظری هوش معنوی	۳۶

۳۸.....	۲-۴-۲ ابعاد هوش معنوی.....
۴۰.....	۲-۴-۳ ویژگی‌های افراد باهوش معنوی بالا.....
۴۲.....	۲-۴-۴ رشد هوش معنوی.....
۴۴.....	۲-۴-۵ آموزش هوش معنوی.....
۴۶.....	۲-۴-۶ مدل‌های هوش معنوی.....
۴۶.....	۲-۴-۶-۱ مدل زهر و مارشال.....
۴۶.....	۲-۴-۶-۲ مدل وگان.....
۴۶.....	۲-۴-۶-۳ مدل بروس لیچفیلد.....
۴۷.....	۲-۴-۶-۴ مدل کینگ.....
۴۷.....	۲-۴-۶-۵ مدل آرام.....
۴۸.....	۲-۴-۷ مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت.....
۴۹.....	۲-۴-۷-۱ خوش‌بینی.....
۵۱.....	۲-۴-۷-۲ خودآگاهی.....
۵۳.....	۲-۴-۷-۳ پذیرش خود.....
۵۵.....	۲-۴-۷-۳ آرامش.....
۵۶.....	۲-۴-۸ پیشینه‌ی تحقیقات در زمینه‌ی هوش معنوی.....
۵۸.....	۲-۵ نتیجه‌گیری.....

فصل سوم

۶۱.....	۳-۱ مقدمه.....
۶۱.....	۳-۲ روش تحقیق.....
۶۱.....	۳-۳ جامعه و نمونه آماری.....
۶۱.....	۳-۴ متغیرهای تحقیق.....
۶۱.....	۳-۴-۱ متغیر مستقل.....
۶۲.....	۳-۴-۲ متغیرهای وابسته.....
۶۲.....	۳-۵ ابزار جمع‌آوری اطلاعات.....
۶۲.....	۳-۵-۱ پرسشنامه‌ی تاب‌آوری.....
۶۳.....	۳-۵-۲ پرسشنامه‌ی سرسختی روان‌شناختی.....
۶۳.....	۳-۶ روش اجرای پژوهش.....
۶۵.....	۳-۷ روش تجزیه و تحلیل اطلاعات.....

فصل چهارم

۶۷.....	۴-۱ مقدمه.....
۶۷.....	۴-۲ اطلاعات توصیفی.....
۶۸.....	۴-۳ آزمون فرضیه‌های پژوهش.....
۶۸.....	۴-۳-۱ نتایج بررسی مفروضه‌ها برای متغیر تاب‌آوری.....
۶۹.....	۴-۳-۲ نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیر تاب‌آوری.....
۷۱.....	۴-۳-۳ نتایج بررسی مفروضه‌ها برای متغیر سرسختی روان‌شناختی.....
۷۲.....	۴-۳-۴ نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیر سرسختی روان‌شناختی.....

فصل پنجم

۷۸.....	۵-۱ مقدمه
۷۸.....	۵-۲ خلاصه نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش
۸۴.....	۵-۳ پیشنهادات
۸۴.....	۵-۴ محدودیت‌ها
۸۵.....	منابع

فهرست جداول

- جدول ۱-۲ تعاریف و توصیف تاب‌آوری ۱۴
- جدول ۲-۲ تعاریف و توصیف هوش معنوی ۳۷
- جدول ۳-۲ ابعاد هوش معنوی بر اساس دیدگاه زهر و مارشال (۲۰۰۲) ۳۹
- جدول ۳-۱ طرح تحقیق ۶۱
- جدول ۴-۱ میانگین و انحراف متغیر تاب‌آوری گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۶۷
- جدول ۴-۲ میانگین و انحراف متغیر سرسختی روان‌شناختی گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۶۷
- جدول ۴-۳ نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف ۶۸
- جدول ۴-۴ آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس خطای دو گروه ۶۹
- جدول ۴-۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش حقیقت و صداقت بر تاب‌آوری دانشجویان در پیش‌آزمون - پس‌آزمون گروه - های کنترل و آزمایش ۷۰
- جدول ۴-۶ نمرات میانگین تعدیل‌شده‌ی تاب‌آوری ۷۰
- جدول ۴-۷ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش حقیقت و صداقت بر تاب‌آوری دانشجویان در پیش‌آزمون - پیگیری گروه‌های کنترل و آزمایش ۷۰
- جدول ۴-۸ نمرات میانگین تعدیل‌شده‌ی تاب‌آوری ۷۱
- جدول ۴-۹ نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف ۷۱
- جدول ۴-۹ آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس خطای دو گروه ۷۲
- جدول ۴-۱۰ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش حقیقت و صداقت بر سرسختی روان‌شناختی دانشجویان در پیش‌آزمون - پس - آزمون گروه‌های کنترل و آزمایش ۷۲
- جدول ۴-۱۱ نمرات میانگین تعدیل‌شده‌ی سرسختی روان‌شناختی ۷۳
- جدول ۴-۱۲ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش حقیقت و صداقت بر سرسختی روان‌شناختی دانشجویان در پیش‌آزمون - پیگیری گروه‌های کنترل و آزمایش ۷۳
- جدول ۴-۱۳ نمرات میانگین تعدیل‌شده‌ی سرسختی روان‌شناختی ۷۴
- جدول ۴-۴ نمودار روند تغییرات ۷۴
- جدول ۴-۴-۱ نمودار روند تغییرات پس‌آزمون و پیگیری سرسختی روان‌شناختی ۷۴
- جدول ۴-۴-۲ نمودار روند تغییرات پس‌آزمون و پیگیری تاب‌آوری ۷۵

فصل اول

کلیات پژوهش

سال‌های نخستین زندگی به‌ویژه دوره نوجوانی و جوانی علاوه بر ویژگی‌های روحی و جسمی این دوره، گام نهادن در جامعه و قرار گرفتن در روابط و مناسبات اجتماعی، در ساختار روحی و شخصیتی و منش انسانی فرد تأثیر می‌گذارد. جوان با احساس شخصیت مستقل همزمان با حضور در جامعه و شکل دادن به روابط اجتماعی خود، مرحله‌ی بسیار حساس از حیات انسانی خویش را تجربه می‌کند و آغاز این تجربه اگر با آموزش‌ها و آگاهی‌های لازم و واقع‌بینی و خردورزی کافی همراه نباشد، آفت‌ها و خطرهایی را در پی دارد که چه بسا مسیر زندگی او را کاملاً دگرگون می‌سازد و تجربه‌های تلخی را بر جای می‌گذارد (یزدانی، ۱۳۹۱).

همچنین در زندگی امروزی بیش از هر زمان دیگری شاهد تجارب استرس‌زایی هستیم که بهداشت روان افراد را به مخاطره انداخته و باعث بروز ناراحتی‌های روانی در انسان می‌گردند. زندگی در جهان صنعتی که در آن روابط انسانی تا حدی ضعیف و حمایت‌های اجتماعی کمرنگ شده، مناسبات صحیح انسانی به مخاطره افتاده و از طرفی افراد را مجبور ساخته که برای گذران زندگی به تلاش بی‌وقفه دست‌زده و درعین‌حال از بسیاری خواسته‌ها و نیازهای فطری و انسانی خود صرف‌نظر نمایند، شرایط آسیب‌زایی را برای سلامت روانی و بهزیستی افراد فراهم ساخته است (اکبری‌زاده؛ باقری؛ حاتمی و حاجیوندی، ۱۳۹۰).

اما یک مسئله همواره از نظرها پنهان می‌ماند و آن اینکه در میان جامعه افراد زیادی هستند که علی‌رغم داشتن خطرات فراوان در زندگی و از سر گذراندن شرایط سخت و دشوار توانسته‌اند سالم بمانند و از خطرات محیط و از منابع و کانون‌های استرس^۱ و فشارهای روانی سربلند بیرون بیایند و مبتلابه اختلالات روانی نشوند (کشتکاران، ۱۳۸۸ و ترصفی، ۱۳۹۱).

محققان در پاسخ به اینکه چگونه برخی افراد در مقابل سختی‌ها و مشکلات می‌توانند ایستادگی و چاره‌اندیشی کنند و اینکه چگونه نوجوانان می‌توانند از عهده‌ی این مشکل برآیند و زندگی موفق‌تری داشته باشند، اصطلاح تاب‌آوری^۲ و سرسختی روان‌شناختی^۳ را به کار می‌برند (بهزادپور؛ مطهری و گودرزی، ۱۳۹۲).

پژوهشگران بسیاری در پی شناخت عوامل مؤثر بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی بوده‌اند. فرض بر این است که عوامل حمایت‌کننده‌ی وجود دارند که می‌توانند واکنش به تجارب استرس‌زا و بلایای مزمن را تبیین کنند

^۱Stress

^۲Resiliency

^۳hardiness

(فراسر، ریچمن و گالینسکی^۴، ۱۹۹۹). از این رو در دهه‌های اخیر توجه به ظرفیت‌هایی معطوف شده است که در بهزیستی روان‌شناختی نقش دارند، از جمله این ظرفیت‌ها معنویت^۵ است که به صورتی روزافزون، توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که باورها، آمیزه‌های فرهنگی و تعهدات معنوی با پیامدهای مثبتی مانند سلامت روان‌شناختی و جسمانی، عملکرد مطلوب بین فردی و کیفیت بهتر زندگی در ارتباط هست. معنویت، به‌عنوان یک دانشی پایه‌ای شناخته می‌شود که فرآیند سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد (حمید؛ کیخسروانی؛ بابامیری و دهقانی، ۱۳۹۱).

سازه‌های مختلفی وجود دارد که در ارتباط با معنویت مطرح شده‌اند که از آن میان می‌توان به هوش معنوی^۶ اشاره کرد. هوش معنوی سازه‌ای است که کارایی‌های مختلفی دارد که می‌تواند به رفتارهای سازگارانه با محیط بیانجامد (حمید؛ کیخسروانی؛ بابامیری و دهقانی، ۱۳۹۱). بر همین اساس زوهر^۷ (۲۰۱۲) نقل در ضمیری‌نژاد و همکاران، (۱۳۹۲) معتقد است که هوش معنوی زاینده‌ی بینشی عمیق در وقایع زندگی است و شخص را در برابر حوادث زندگی مقاوم می‌کند و به وسیله‌ی آن افراد به مشکلات معنایی و ارزشی پرداخته و آن را حل می‌کنند.

۱-۲ بیان مسئله

نوجوانی و جوانی دوره‌ای پرتنش و بسیار مهم در زندگی است. در سال‌های اخیر مشکلات استرس‌زای نوجوانان (از جمله: شکست تحصیلی، مشکلات ارتباطی با اطرافیان، جدایی والدین و وجود جوانان با اختلال‌های عاطفی)، سیر صعودی پیدا کرده است. همچنین امروزه در جامعه ما توسعه‌ی زندگی شهری، گسترش بی‌رویه‌ی مهاجرت از روستاها به شهرهای بزرگ، افزایش حاشیه‌نشینی، فراوانی مشکلات اقتصادی و جوان بودن درصد بالایی از افراد جامعه باعث افزایش کمی و کیفی آسیب‌های اجتماعی شده و زمینه‌ی مناسبی را برای ابتلا به انواع آسیب‌ها پدید آورده است (خباز، بهجتی و ناصری، ۱۳۹۰).

از دیگر مسائلی که اغلب نوجوانان و جوانان با آن در ارتباط هستند دوران دانشجویی است. دوران دانشجویی در زندگی دانشجویان جزء اوقات مهیج و چالش برانگیز می‌باشد. در این دوران تغییرات جدیدی برای

⁴ Fraser, Richman, and Galinsky

⁵ Spirituality

⁶ spiritual intelligence

⁷ Zohar

دانشجویان جدید و والدینشان روی می‌دهد. دانشجویان علاوه بر آماده شدن برای یک زندگی حرفه‌ای، با چالش‌های متفاوت برای یادگیری درباره خود و دنیای اطرافشان روبرو می‌شوند. دانشجویان در این دوران تصمیمات مهمی را برای زندگی‌شان می‌گیرند، علایق، ارزش‌ها، هویت‌های فردی و حرفه‌ای‌شان را شکل می‌دهند و از نوجوانی به دنیای بزرگ‌سالی قدم می‌گذارند (نوری، ۱۳۸۹).

چالش‌های دوران دانشجویی می‌توانند منابعی از استرس و اضطراب را برای آنان فراهم آورده و سلامت آن‌ها را به خطر اندازد (زارع و همکاران، ۱۳۸۶). این دوره برای آن دسته از دانشجویان که توانایی مقابله کارآمد با چالش‌های زندگی دانشجویی را دارا می‌باشند، دوره‌ای خوشایند محسوب می‌گردد. از طرفی پاره‌ای از دانشجویان تحت فشار تغییرات جدید قرار گرفته و گرفتار ناسازگاری‌های هیجانی و افسردگی می‌گردند (نوری، ۱۳۸۹). در این راستا، تلاش برای سازگاری همزمان با عناصر بیرونی و درونی تغییر، می‌تواند فشار زیادی بر نوجوانان و جوانان وارد سازد (دوروتی، ۱۹۷۲؛ نقل در نجارپور، ۱۳۸۷). از جمله رویکردهایی که ممکن است بر سازگاری تأثیر داشته باشد، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا^۸ است.

رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان (به‌جای پرداختن به ناپهنجاری‌ها و اختلال‌ها) اخیراً مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است و عواملی که موجب تطابق بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شود، بنیادی‌ترین موضوع مورد پژوهش این رویکرد است (سامانی؛ جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). یکی از این ویژگی‌ها تاب‌آوری است که جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است، به‌طوری‌که هرروز برشمار پژوهش‌های مرتبط با این موضوع افزوده می‌شود (حسین‌چاری و محمدی، ۱۳۹۰).

تاب‌آوری عاملی است که باعث انعطاف‌پذیری و مقابله‌ی مؤثر با عوامل و موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود. به عبارت دیگر می‌توان تاب‌آوری را عوامل و فرآیندهایی در نظر گرفت که خط سیر رشد را از خطر ابتلا به رفتارهای مشکل‌زا و آسیب روان‌شناختی قطع کرده و علی‌رغم وجود شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانته منتهی می‌شود (سوری؛ حجازی و اژه‌ای، ۱۳۹۲).

⁸ Positive psychology

گارمزی و ماستن^۹ (۱۹۹۱؛ نقل در بشارت و عباس‌پور، ۱۳۸۹) در تعریف تاب‌آوری آن را یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده عنوان کرده‌اند. به بیان دیگر تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. در تعریفی دیگر لوتر، چیچتی و بیکر^{۱۰} (۲۰۰۰) تاب‌آوری را فرآیندی پویا دانسته‌اند که افراد در زمان مواجهه با شرایط ناگوار یا ضربه‌های روحی به صورت رفتار انطباقی مثبت از خود نشان می‌دهند.

همچنین آلورد^{۱۱} و گریداس^{۱۲} (۲۰۰۵) تاب‌آوری را به معنای مهارت‌ها، خصوصیات و توانمندی‌هایی تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها سازگار شود. هرچند برخی از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین می‌شوند، اما مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری را می‌توان یاد داد و تقویت نمود. تاب‌آوری با خصوصیات شخصیتی متفاوتی در ارتباط است که در هفت ویژگی طبقه‌بندی شده‌اند: حس همبستگی، تسلط بر خود، خودمحوری، مشارکت، خود ارزشمندی، شوخ‌طبعی و خوش‌بینی (هانسون^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۸؛ نقل در ترصفی، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است که تاب‌آوری نقش میانجی بسیار مهمی در جلوگیری بسیاری از اختلال‌های روان‌پزشکی از خود نشان می‌دهد. همچنین ذکر شده است که تاب‌آوری می‌تواند سلامت روانی افراد را تضمین کند و ارتقا دهد (پینکووارت،^{۱۴} ۲۰۰۹؛ کمپبل، کوهن و استین،^{۱۵} ۲۰۰۶؛ تاگید و فریدریکسون،^{۱۶} ۲۰۰۴؛ شاکری‌نیا و محمدپور، ۱۳۸۹؛ نقل در پورافضل؛ سیدفاطمی؛ اینانلو و حقانی، ۱۳۹۲ و بشارت و عباس‌پور، ۱۳۸۹).

سرسختی هم از دیگر سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا است که اشاره به ویژگی‌های خاص شخصیت افراد دارد که این ویژگی‌ها امکان توانایی مقابله با آسیب‌ها و شرایط ناگوار را فراهم می‌کند. سرسختی همراه با تاب‌آوری جزء عوامل کنترل‌کننده‌ی فشارهای روانی به صورت فزاینده‌ای در دهه‌ی اخیر مورد توجه قرار گرفته است (روشن و شاکری، ۱۳۸۷).

⁹ Garmzy & Masten

¹⁰ Luthar, Cicchetti & Becker

¹¹ M. Alvord

¹² Grados

¹³ Hansson

¹⁴ Pinquart, M.

¹⁵ Campbell & Cohen & Stein

¹⁶ Tagade & Fredrickson

سرسختی روان‌شناختی توضیح می‌دهد که چرا برخی افراد به‌رغم اینکه روزانه با سطوح بالایی از استرس روبرو هستند، علائم مورد انتظار، مثل ناراحتی‌های روان‌شناختی و سلامت جسمی ضعیف را از خود نشان نمی‌دهند (سلطانی، ۱۳۸۸).

از نظر مدی و کوباسا^{۱۷} (۱۹۸۰؛ نقل در کیامرثی، ۱۳۷۷) سرسختی روان‌شناختی سازه‌ای شخصیتی است که از تجربیات مفید و متفاوت دوران کودکی نشأت می‌گیرد (این خصوصیت کلی در رفتارها و احساسات ظاهر می‌شود. به‌طور مثال، آن‌ها بیان کردند که سرسختی روان‌شناختی یک احساس عمومی است مبنی بر اینکه شرایط محیط ایده‌آل است و باعث می‌شود که انسان موقعیت‌های پر استرس را بالقوه، بامعنی و جالب ببیند و به این صورت که آن‌ها را به تجارب بزرگ و پیشرفته به‌جای تجارب مختصر و کوچک تبدیل می‌کند. بنابراین، سرسختی روان‌شناختی اثری مهم در محافظت از سلامتی در هنگام حوادث تنش‌زا دارد.

سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان تعدیل‌کننده‌ی روابط بین تنش و بیماری روان‌شناختی و جسمانی عمل می‌کند. افرادی که از سرسختی روان‌شناختی قوی برخوردارند، احتمال کمتری دارد که در مقایسه با افراد دارای سرسختی روان‌شناختی ضعیف در پاسخ به تنش، دچار آسیب جسمانی و یا روانی شوند. هم‌چنین یافته‌های تجربی نقش تعدیل‌کننده‌ی سرسختی روان‌شناختی را در مقایسه با فشارهای جانبی تنش تأیید می‌کند (شریفی؛ عریضی و نامداری، ۱۳۸۴).

پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور، نقش این متغیر را در بهزیستی و کیفیت زندگی^{۱۸} بررسی و تأیید کرده‌اند. برای مثال رابطه‌ی مثبت و معناداری بین سرسختی روان‌شناختی با شادکامی و سازگاری^{۱۹} و رابطه‌ی معنی‌داری بین این متغیر و سلامت روان نوجوانان وجود دارد (رحمیان بورگر و اصغرنژاد، ۱۳۸۷).

طی سال‌های اخیر حجم وسیعی از پژوهش‌های نظری و تجربی، به شناسایی عوامل حمایت‌کننده و تأثیرگذار بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی پرداخته‌اند. در این راستا، تأثیر عواملی نظیر اعتماد به نفس، انسجام خانوادگی، مهارت‌های شناختی سطح بالا^{۲۰} و هیجان‌های مثبت، (هاسر^{۲۱}، ۲۰۰۶ و لنگوا^{۲۲}، ۲۰۰۲؛ نقل در شفیع‌زاده، ۱۳۹۱) و پیشرفت تحصیلی (هاشمی و جوکار، ۱۳۹۰) مورد مطالعه قرار گرفتند.

¹⁷ Maddi & Kobasa

¹⁸ Quality of Life

¹⁹ Compatibility

²⁰ High-level cognitive skills

²¹ Hauser

هوش به عنوان یکی از عوامل حمایت‌کننده در سازگاری با حوادث زندگی فردی است. در گذشته بیشترین تأکید بر هوش بهر یا هوش شناختی بود که شامل فکر کردن، استدلال، حل مسئله و تصمیم‌گیری است. در سال‌های اخیر مفهوم هوش تنها به عنوان یک توان شناختی در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه به حوزه‌های دیگر مثل هوش هیجانی، هوش طبیعی و هوش وجودی گسترش یافته است و مفهوم جدیدی که اخیراً وارد این حوزه شده است مفهوم هوش معنوی است (سعادت‌ی و لشنی، ۱۳۹۰).

هوش معنوی نقش مهمی در سازگاری و انطباق فرد با محیط و با خود شخص ایفا می‌کند. در این راستا تعداد بسیار اندکی از تحقیقات به تأثیر معنویت و باورهای معنوی و هوش معنوی به‌عنوان عاملی حمایت‌کننده در سازگاری با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز پرداختند (هاشمی و جوکار، ۱۳۹۰). هوش معنوی بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی می‌باشد که کاربر است آن‌ها در زندگی روزانه می‌تواند موجب افزایش انطباق‌پذیری فرد شود (حسین‌دخت، فتحی و تقی‌زاده، ۱۳۹۲).

زوه‌ر، فیلسوف و نویسنده‌ی معاصر به همراه همسرش مارشال^{۲۳} روان‌پزشک، هوش معنوی را با ترکیب مفاهیم روان‌شناختی، فلسفی و مذهبی در سال ۲۰۰۰ ارائه دادند. از نظر آن‌ها هوش معنوی هوشی است که می‌تواند موقعیت و فعالیت ما را گسترده‌تر و غنی‌تر سازد، هوشی که تعیین می‌کند یک فعالیت یا یک مسیر زندگی بیشتر از فعالیت یا مسیر دیگر معنی‌دار است (زوه‌ر و مارشال، ۲۰۰۰؛ نقل در باب‌الحوادث؛ رستمی‌نسب؛ تاج‌الدینی و هاشمی‌نسب، ۱۳۹۰). ایمونز^{۲۴} (۲۰۰۰) کاربرد انطباقی اطلاعات معنوی در جهت حل مسئله در زندگی روزانه و فرآیند دستیابی به هدف را هوش معنوی می‌داند.

هوش معنوی دربردارنده‌ی نوعی سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌نماید (مهرابی طالقانی، ۱۳۸۷).

هوش معنوی دست‌کم پنج کارایی دارد که می‌تواند به رفتارهای سازگارانانه با محیط بیانجامد: (۱) ظرفیت متعالی کردن کارها به معنای توجه به یکپارچگی جهان آفرینش، (۲) تجربه‌ی سطح بالایی از خودآگاهی،^{۲۵} (۳) بررسی و

²² Lengua

²³ Marshall

²⁴ Emmons

²⁵ .self-awareness

پالایش تجربه‌های روزانه در ارتباط شخص با احساس مذهبی و معنوی، ۴) به‌کارگیری منابع معنوی در حل مشکلات زندگی و ۵) انجام اعمال پرهیزکارانه مثل گذشت، فداکاری و مانند این‌ها (حمید؛ کیخسروانی؛ بابامیری و دهقانی، ۱۳۹۱).

کارکردهای هوش معنوی شامل: افزایش بهزیستی روانی، انطباق‌پذیری (سازگاری)، حل مسائل روزانه، هوشیاری،^{۲۶} انعطاف‌پذیری، خودآگاهی، درس گرفتن از تجارب گذشته و ... می‌باشد (خدایاری‌فرد، ۱۳۸۸). آمرام^{۲۷} (۲۰۰۷) معتقد است هوش معنوی، توانایی به‌کارگیری و بروز منابع، ارزش‌ها و کیفیت‌های معنوی است، به‌گونه‌ای که بتواند کارکرد روزانه و آسایش (سلامت جسمی و روحی) را ارتقا دهد (ساغروانی، ۱۳۸۹).

هوش معنوی، زیربنای باورهای فرد و نقشی است که این باورها و ارزش‌ها در کنش‌هایی که فرد انجام می‌دهد و به زندگی خود شکل می‌دهد ایفا می‌کند. به سخن دیگر، هوش معنوی به دلیل پیوندش با معنا، ارزش و پرورش تخیل، می‌تواند به انسان توان تغییر و تحول بدهد (صمدی، ۱۳۸۵).

گرچه تحقیقات زیادی در حیطة‌ی رشد و تحول هوش معنوی صورت نگرفته است و نیازمند تحقیقات تجربی کیفی است، ولی می‌توان گفت که استعداد این هوش در افراد مختلف، متفاوت است و در اثر برخورد با محیط‌های غنی، که سؤالات معنوی را بر می‌انگیزاند، به تدریج تحول یافته و شکل می‌گیرد (غباری‌بناب، سلیمی و سلیمانی، ۱۳۸۶ و معلمی، ۱۳۸۹).

نازل^{۲۸} (۲۰۰۴؛ نقل در رحیمی، ۱۳۹۲) در خصوص آموزش و افزایش هوش معنوی عنوان می‌کند که هوش معنوی مؤلفه‌ای قابل رشد و افزایش است و می‌توان آن را با تمرین‌های مختلف افزایش داد. همچنین هادی‌تبار، نوایی‌نژاد و احقر (۱۳۹۰) شرح می‌دهند که قابلیت رشد و امکان‌پذیری رشد این هوش با قرار گرفتن در محیط‌های غنی و سؤال برانگیز و افزایش خودآگاهی وجود دارد.

تاکنون روش‌های معدودی برای تقویت هوش معنوی پیشنهاد شده است. از جمله بول^{۲۹} یک بسته‌ی آموزشی مدون ۷ مرحله‌ای همراه با تمرینات عملی برای بهبود هوش معنوی ارائه کرده است. پژوهش‌های

²⁶ Awareness

²⁷ amram

²⁸ Nasel

²⁹ Bowel

(سیسک، ۲۰۰۸^{۳۰}؛ گرین و نوبل، ۲۰۱۰^{۳۱}؛ حسینی و کروس، ۲۰۱۰^{۳۲}؛ نقل در مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱) در خصوص مؤثر بودن آموزش هوش معنوی وجود دارد.

با توجه به اهمیت و تأثیر مهم دو سازه‌ی تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی در کیفیت زندگی افراد به خصوص نوجوانان و جوانان، بررسی برخی از عوامل تأثیرگذار مثل هوش معنوی به عنوان سازه‌ای مهم اما کمتر مورد توجه در این زمینه بالاخص در سطح جامعه ما و در میان قشر نوجوان، به شدت مورد نیاز می‌باشد. عمده پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی هوش معنوی تأثیر آن را بر سلامت روان و رضایت از زندگی نشان داده‌اند (غباری‌بناب، سلیمی و سلیمانی، ۱۳۸۶). طبق بررسی‌های انجام شده پژوهشی که به صورت منسجم به رابطه‌ی هوش معنوی و تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی افراد و تأثیر آموزش هوش معنوی بر این دو سازه را مورد بررسی قرار داده باشد، وجود ندارد.

در پژوهش حاضر تلاش شده است یکی از مؤلفه‌های هوش معنوی که ارتباط بیشتری با ویژگی‌های تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی دارد، انتخاب و برای آموزش به کار گرفته شود. با توجه به پژوهش‌های موجود می‌بینیم که ویژگی‌های از قبیل داشتن تصویر مثبت از خود، کنترل فرد بر زندگی خود، احساس مسئولیت، داشتن هدف، خوش‌بینی، جرأت‌ورزی و ابراز خود، احترام به خود، درک مثبت خود، خود تنظیم‌گری هیجان‌ها، مهارت‌های زندگی و سازگاری با تغییر از ویژگی‌های تاب‌آوری محسوب می‌شود (ترصفی، ۱۳۹۱؛ سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶؛ خداجوادی و پرو، ۱۳۸۴ و کاوه، ۱۳۹۲).

از طرفی به نظر می‌رسد که بسیاری از دانشجویان به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی نسبت به مسائل پیرامون خودشان، ناامید هستند. جمعیت قابل‌توجهی از دانشجویان نسبت به مشکلاتشان نگاه مبالغه‌آمیز و آشفته دارند و خودشان را به عنوان فردی که کنترل کمی بر محیط و یا بر رفتارهای خود ندارند می‌پندارند. برنامه‌های افزایش تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی به نوجوانان کمک می‌کند تا با چالش‌ها مواجه شوند و آن‌ها را با موفقیت پشت سر بگذارند (یزدانی، ۱۳۹۱).

با عنایت به آنچه بیان شد این پژوهش کوششی برای بررسی یک سلسله مسائل مهم روانی و تربیتی تأثیرگذار بر سازگاری و بهزیستی نوجوانان و جوانان است و همچنین با توجه به اینکه در داخل کشور تاکنون

³⁰ Sisk

³¹ Green & Noble

³² Krauss

پژوهشی مبنی بر آموزش این مؤلفه بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان انجام نگرفته، پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان خواهد پرداخت.

۳-۱ اهداف پژوهش

هدف اصلی پژوهش عبارت است از: بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت از مؤلفه‌های هوش معنوی بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان.

۴-۱ فرضیه‌های پژوهش

فرضیه‌ی اول: آموزش مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت، تاب‌آوری دانشجویان را افزایش می‌دهد.
فرضیه‌ی دوم: آموزش مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت، سرسختی روان‌شناختی دانشجویان را افزایش می‌دهد.

۵-۱ تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

۱-۵-۱ سرسختی روان‌شناختی:

کوباسا^{۳۳} (۱۹۹۸) با استفاده از نظریه‌های وجودی در شخصیت سرسختی روان‌شناختی را مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی می‌داند که در رویارویی با حوادث فشارزا به عنوان منبعی از مقاومت و به عنوان سپری محافظ عمل می‌کند و فرد را از تأثیرات منفی حفظ می‌نماید و شامل سه مؤلفه‌ی تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی می‌باشد (کوباسا، ۱۹۹۸؛ نقل در غفوری؛ کمالی و نوری، ۱۳۸۷).

تعریف عملیاتی: منظور از سرسختی روان‌شناختی^{۳۴} در این پژوهش میزان نمره‌ای است که آزمودنی در مقیاس سرسختی روان‌شناختی اهواز به دست می‌آورد.

³³ Kobasa

³⁴ Ahvaz Hardiness Inventory

۲-۵-۱ تاب‌آوری

تاب‌آوری: عبارت از فرایند توانایی و یا سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده و ناگوار (گارمزی و ماستن، ۱۹۹۱؛ نقل در سامانی؛ جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). پژوهشگران براین باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (ماستن، ۱۹۹۱؛ نقل در شاکری‌نیا و محمدپور، ۱۳۸۹).

تعریف عملیاتی: منظور از تاب‌آوری در این پژوهش میزان نمره‌ای است که آزمودنی در آزمون تاب‌آوری کانر و دیویدسون^{۳۵} به دست می‌آورد.

۳-۵-۱ مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت

مؤلفه‌ی حقیقت و صداقت به معنای زندگی به همراه کنجکاوی، پذیرش و عشق به همه موجودات است که شامل:

پذیرش: بخشودن، عشق ورزیدن و در آغوش گرفتن آنچه که منفی است.

بازبودن: داشتن ذهن باز، کنجکاوی، احترام به سنن گوناگون.

این مؤلفه در تحقیقات آمرام و درایر شامل ۵ زیرشاخه می‌شود که عبارتند از: خوش‌بینی، آگاهی، آرامش، پذیرش خود و پذیرش حقیقت (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱).

تعریف عملیاتی: منظور از حقیقت و صداقت در این پژوهش آموزش حقیقت و صداقت از مؤلفه‌های هوش معنوی آمرام است. آموزش مورد نظر طبق پروتکل تهیه شده در چهار گام به شرح زیر اجرا شده است:

گام اول: آموزش خوش‌بینی

گام دوم: آموزش خودآگاهی

گام سوم: آموزش پذیرش خود

گام چهارم: آموزش آرامش

³⁵ Connor-Davidson