

The Role of Forgiveness and Psychological Hardiness in Prediction of Hope

نقش بخشش و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی امید

Adel Zahed Babolan. Ph.D

University of Mohaghegh Ardabili

Abdollah Ghasempour. M.A

University of Mohaghegh Ardabili

Shahnaz Hassanzade. M.A

University of Mohaghegh Ardabili

عادل زاهد بابلان*

دانشگاه محقق اردبیلی

عبدالله قاسم‌پور

دانشگاه محقق اردبیلی

شهناز حسن‌زاده

دانشگاه محقق اردبیلی

Abstract

The purpose of this study was to investigate relationships between forgiveness and hardiness with students hope. In this descriptive- correlational study, a total of 120 (Male=60, Female= 60) undergraduate students from 6400 students of the University of Mohaghegh Ardabili were selected using multistage cluster sampling; they participated in the study on the basis of their completion of Schnieder's hope scale ($\alpha=0.79$), Ahvaz's hardiness scale ($\alpha=0.77$), and Walker's forgiveness scale ($\alpha=0.71$). The data collected from the sample were put into SPSS and were analysed using statistical methods, correlation and multipleregression. Results revealed that hope positively correlated with hardiness ($r=0.51$) and with forgiveness ($r=0.53$) and hardiness positively correlated with forgiveness ($r=0.46$). Also, hardiness and forgiveness predicted the changes related to the hope positively and significantly ($P<0.001$, $R^2=0.37$). The findings indicated that both forgiveness and hardiness have more important roles on the hope of the students. So Forgiveness and hardiness can contribute to the prediction of hope on the part of the students.

Key words: hope, hardiness, forgiveness, student.

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی ارتباط بین بخشش و سرسختی با امید در دانشجویان بود. در این پژوهش که توصیفی از نوع همبستگی است از میان ۶۴۰۰ دانشجوی دانشگاه محقق اردبیلی، ۱۲۰ دانشجوی کارشناسی (۶۰ پسر و ۶۰ دختر) براساس نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس امید اشنایدر (۱۹۹۱) با پایایی ۰/۷۹، مقیاس سرسختی اهواز (۱۳۷۷) با پایایی ۰/۷۷ و مقیاس بخشش والکر و گارسوخ (۲۰۰۲) با پایایی ۰/۷۱ را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با نرم‌افزار SPSS و روش‌های آماری همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین امید با سرسختی ($r=0.51$) و امید با گذشت ($r=0.53$)؛ و سرسختی با گذشت ($r=0.46$)، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین سرسختی و گذشت هر دو توانستند تغییرات مربوط به امید را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کنند ($R^2=0.37$ ، $P<0.001$). نتایج نشان داد که بخشش و سرسختی نقش مهمی در امید دانشجویان دارد. بنابراین در حضور متغیرهای سرسختی و بخشش احتمال افزایش امید در دانشجویان بیشتر می‌شود.

واژه‌های کلیدی: امید، سرسختی، بخشش، دانشجوی.

* نویسنده مسئول: اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی. پست الکترونیک (رایانامه): zahed@uma.ac.ir

مقدمه

در طول قرن گذشته، روان‌شناسان و پژوهشگران تحقیقات خود را بر شرایط ناکامی یا غم و اندوه مانند اضطراب و افسردگی متمرکز کرده‌اند. بنابراین از جنبه‌های مثبت توانایی‌های بالقوه انسانی غافل مانده‌اند. به تدریج در سالهای اخیر برخی روان‌شناسان به تعاریف، عوامل همبسته و پیش‌بینی‌کننده روان‌شناسی مثبت‌نگر مانند شادی و امید^۱ پرداختند. برای نمونه در سالهای اخیر نظریه امید را شناختن^۲ معرفی کرده است که این نظریه چهارچوب نظری مهمی برای فهم امید در مشاوره و کارهای بالینی به‌دست داده است (چنج و فرنهام^۳، ۲۰۰۳؛ به نقل از ملتفت و ساداتی، ۱۳۸۸). شناختن (۲۰۰۲-۱۹۷۴) بنیانگذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، امید را به‌عنوان سازه‌ای مشتعل بر دو مفهوم به این صورت تعریف کرده است: «توانایی طرح‌ریزی گذرگاههایی^۴ به سوی اهداف مطلوب به‌رغم موانع موجود و کارگزار^۵ یا عامل انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاهها» (بیجاری، قنبری هاشم‌آبادی، آقامحمدیان شعریاب و همایی شانندیز، ۱۳۸۸). براساس نظر شناختن، شوری، چیونیس، منپالورز، آدامز^۶ و همکاران (۲۰۰۲) امید شامل مجموعه‌ای از شرایط است که عبارت‌اند از: دارا بودن اهداف ارزشمند شخصی و ادراک توانایی برای تولید راهبردها در تعقیب اهداف. تحقیقات گویای آن است که امیدوار بودن پیش‌بینی‌کننده عمده‌ای برای عملکرد بهتر هم در زمینه آموزشی و هم در زمینه ورزش است. به‌عبارت دیگر امید عامل مؤثری در دستیابی به موفقیت‌های ورزشی، تحصیلی و اجتماعی است (شوری، ۲۰۰۳). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که امید با جهت‌گیری تبحری (ملتفت و ساداتی، ۱۳۸۸) و احساس خودارزشمندی (شناختن، چیونیس و سیمسون^۷، ۱۹۹۷) همبستگی مثبت دارد و همچنین با افسردگی (چانگ و

دیسمون^۸، ۲۰۰۱؛ ولز^۹، ۲۰۰۵؛ فلدمن^{۱۰} و شناختن، ۲۰۰۵)، اضطراب (ولز، ۲۰۰۵) و احساس فرسودگی (شروین، الیوت، ریبارکزیک، فرانک، هانسون^{۱۱} و همکار، ۱۹۹۲) به‌صورت منفی و به‌طور کلی با عواطف منفی در ارتباط است (ولز، ۲۰۰۵).

یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با سازه امید، سرسختی^{۱۲} است. سرسختی یکی از عوامل جدید روان‌شناختی است که روان‌شناسان به آن علاقه‌مند شده و آن را در حوزه‌های مختلف مورد مطالعه قرار داده‌اند. سرسختی روان‌شناختی ابتدا مورد توجه کوباسا^{۱۳} (۱۹۷۹) قرار گرفت و به‌عنوان مجموعه‌ای متشکل از ویژگی‌های شخصیتی در نظر گرفته شد که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به‌عنوان منبعی از مقاومت، همانند سپری محافظ عمل می‌کند و افراد واجد آن می‌توانند به‌گونه‌ای کارآمد با مشکلات و فشارهای زندگی مقابله کنند (به نقل از حقیقی، عطاری، رحیمی و سلیمانی‌نیا، ۱۳۷۸). کوباسا، مدی و زولا^{۱۴} (۱۹۸۳) سرسختی را ترکیبی از باورها درباره خود و جهان تعریف کرده‌اند که از سه مؤلفه تعهد، مهار و مبارزه‌جویی^{۱۵} تشکیل شده است. باور به تغییر، دگرگونی و پویایی زندگی و این نگرش که هر رویدادی به معنای تهدیدی برای امنیت و سلامت انسان نیست، انعطاف‌پذیری شناختی و بردباری در برابر رویدادهای سخت تنش‌زا و موقعیت‌های مبهم را به‌دنبال دارد (مدی، وادها و هیر^{۱۶}، ۱۹۹۶). بررسی‌ها گویای آن است که سرسختی با سلامت جسمی و روانی رابطه مثبت دارد و به‌عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلال‌های جسمی و روانی پیشگیری می‌کند (فلورین، میکولینسی و یابمن^{۱۷}، ۱۹۹۵؛ بروکز^{۱۸}، ۲۰۰۳). زانگ^{۱۹} (۲۰۱۰) در پژوهشی که در بین دانشجویان چینی انجام گرفت، نشان داد که سرسختی با پنج عامل بزرگ

1. happiness & hope

3. Chench & Furnham

5. agency

7. Sympson

9. Wells

11. Sherwin, Elliot, Rybarczyk, Frank, Hanson

13. Kobsa

15. Commitment, control & challenging

17. Florian, Mikulincer & Yaubman

19. Zhang

2. Snyder

4. pathways

6. Shorey, Cheavens, Mannpulvers, Adams

8. Chang & Desimone

10. Feldman

12. hardiness

14. Maddi and Zola

16. Wadha & Haier

18. Brooks

معنادار منفی و با خودپایی ارتباط معنادار مثبت دارد. مالتبی، دی و باربر^{۱۳} (۲۰۰۴) خاطرنشان ساخته‌اند که بخشش با سلامت روانی ارتباط مثبت دارد و به صورت مثبت و معنادار سلامت روانی را در افراد پیش‌بینی می‌کند. اکبری، گل‌پرور و کامکار (۱۳۸۷) در پژوهشی نشان دادند که با بخشش به دیگران و بخشش به خود قادر به پیش‌بینی معنادار رفتارهای عادلانه رویه‌ای هستند. علاوه بر این پژوهشگران مختلف نشان داده‌اند که داشتن گرایش بخشش نسبت به دیگری با کاهش خشم (تامسون، اشنايدر، هافمن، مایکل، راماسن^{۱۴} و همکاران، ۲۰۰۵)، نشخوار فکری^{۱۵} (یسلدیک، ماتیسون و آنیسمان^{۱۶}، ۲۰۰۷)، افزایش و بهبود حمایت اجتماعی (لاولیر و پریفر^{۱۷}، ۲۰۰۶) و بهزیستی روان‌شناختی (براون^{۱۸}، ۲۰۰۳) همراه است. در مقابل، نبود گرایش‌های بخشش در افراد با کاهش توانایی‌های مقابله‌ای (مالتبی و همکاران، ۲۰۰۴) و افزایش افسردگی و اضطراب (مالتبی، مگ‌کاسکیل^{۱۹} و دی، ۲۰۰۱) مرتبط است.

در جمع‌بندی نتایج پژوهش‌های مورد اشاره، می‌توان گفت که سرسختی روان‌شناختی و بخشش هر یک با امید رابطه دارند، ولی تاکنون نقش این دو متغیر به صورت توأم بر امید بررسی نشده است. با توجه به اینکه دانشجویان نقش مهمی در رشد و توسعه توانایی‌های بالقوه کشور دارند و به‌عنوان آینده‌سازان کشور در نظر گرفته می‌شوند، انجام این پژوهش ضروری و مهم به نظر می‌رسد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط ساده و ترکیبی بین بخشش و سرسختی با امید در دانشجویان به مرحله اجرا در آمد و بر همین اساس فرضیه‌های زیر مطرح شدند:

۱- بین بخشش و سرسختی روان‌شناختی با امید در دانشجویان ارتباط وجود دارد. ۲- از طریق بخشش و سرسختی روان‌شناختی می‌توان امید را در دانشجویان پیش‌بینی کرد.

شخصیت ارتباط دارد، به طوری که سه مؤلفه سرسختی (تعهد، مهار و مبارزه‌جویی) با روان‌رنجورخویی^۱ ارتباط منفی و معنادار و با چهار عامل دیگر شخصیت (برونگرایی، گشاده‌رویی، خوشایندی و وظیفه‌شناسی^۲) ارتباط مثبت و معناداری دارند. دلاهیج، گیلارد و دام^۳ (۲۰۱۰) گزارش کردند که سرسختی با شیوه‌های مقابله‌ای سازگاران ارتباط مثبت و معنادار و با سبک‌های مقابله‌ای ناسازگاران ارتباط منفی و معنادار دارند. انزلیچت، آروسون، گود و مکی^۵ (۲۰۰۶) خاطر نشان کرده‌اند که تاب‌آوری^۶ و سرسختی باعث کاهش افسردگی و اضطراب می‌شوند. نادری و حسینی (۱۳۸۹) نشان دادند که سرسختی روان‌شناختی و امید به زندگی با هم همبستگی مثبت و معنادار دارند. ویسی، عاطف وحید و رضایی (۱۳۷۹) گزارش دادند که در وضعیت استرس‌زا کسانی که از سرسختی بالاتری برخوردارند، سلامت روان بیشتری دارند تا کسانی که سرسختی پایین‌تری برخوردارند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با امید و سرسختی، بخشش^۷ است. اینرایت و نورث^۸ (۱۹۹۸) بخشش را به‌عنوان تغییری جلدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف کرده‌اند. مک‌کولاف، پارگامنت و تورسن^۹ (۲۰۰۳) بیان کردند که بخشش جهت دادن به انگیزه‌هاست. آنها بخشش را به‌عنوان جهت دادن مثبت به انگیزه‌های منفی تعریف کرده‌اند که با انگیزه‌های مصالحه‌آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است. مک‌لیکان^{۱۰} (۲۰۱۲) نشان داد که بخشش نقش مهمی در افزایش شفقت، رحمت و مرحمت دارد. تسی و یپ^{۱۱} (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که بخشش با بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بین شخصی ارتباط مثبت و معناداری دارد و موجب بهبود و افزایش این دو متغیر در افراد می‌شود. لاولیر، کاریمانز و اسکات^{۱۲} (۲۰۰۸) نشان دادند که بخشش با خشم ارتباط

1. neuroticism

3. Delahaij, Gaillard & Dam

5. Inzlicht, Aronson, Good & Mckay

7. forgiveness

9. Mccullough, Pargament & Thoresen

11. Tse & Yip

13. Maltby, Day & Barber

15. rumination

17. Lawler-Row & Piferi

19. Macaskill

2. extraversion, openness, agreeableness & conscientiousness

4. coping styles

6. resiliency

8. Enright & North

10. Maclachan

12. Lawler-Row, Karremans & Scott

14. Thompson, Snyder, Hofman, Michael, Rasmussen

16. Ysseldyk, Matheson & Anisman

18. Brown

نمره‌های مقیاس امید به میزان ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ با مقیاس خوش‌بینی شیبر و کارور^۲ همبستگی دارد. همچنین نمرات این مقیاس با نمرات سیاهه^۳ افسردگی بک^۳ همبستگی منفی دارد (۰/۵۱- و ۰/۴۲-) (به نقل از بیجاری و همکاران، ۱۳۸۸). پایایی مقیاس امید اشنایدر در این پژوهش با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارت‌اند از: «من می‌توانم به راههای بیشتری فکر کنم وقتی که مشکلی برای من پیش می‌آید». «از تجربه‌های گذشته‌ام برای ساختن آینده‌ام استفاده می‌کنم».

مقیاس بخشش والکر و گارسوخ: مقیاس ۱۰ سؤالی بخشش را والکر و گارسوخ در سال ۲۰۰۲ ساختند که شامل دو زیرمقیاس، بخشش به خود و بخشش به دیگران می‌شود و هر کدام از این زیرمقیاس‌ها شامل ۵ موضوع است و آزمودنی به هر دو زیرمقیاس روی مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از «نه اصلاً» تا «کاملاً» پاسخ می‌دهد. والکر و گارسوخ (۲۰۰۲) آلفای کرونباخ زیرمقیاس بخشش نسبت به دیگران را ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ زیرمقیاس بخشش نسبت به خود را ۰/۸۶ گزارش کردند. به علاوه، براساس نظر متخصصان بالینی، روایی این مقیاس به روش روایی محتوایی مورد تأیید قرار گرفته است (مالتبی و همکاران، ۲۰۰۴). پایایی مقیاس بخشش در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارت‌اند از: «معمولاً خودم را می‌بخشم». «به نیکی از او یاد می‌کنم».

پرسشنامه سرسختی اهواز: این پرسشنامه را کیامرثی (۱۳۷۷) تهیه و اعتباریابی کرده است. پرسشنامه سرسختی اهواز یک مقیاس خودگزارشی مادداکاغذی ۲۷ ماده‌ای است. نمره‌گذاری این پرسشنامه به این صورت است که آزمودنی‌ها به یکی از چهار گزینه «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «بیشتر اوقات» پاسخ می‌دهند و براساس مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ نمره‌گذاری انجام می‌شود. دامنه نمره در این پرسشنامه از ۰ تا ۱۰۸ است. کسب نمره بیشتر در این پرسشنامه، نشان‌دهنده سرسختی روان‌شناختی زیاد در فرد است. در پژوهش کیامرثی (۱۳۷۶) ضرایب آلفای کرونباخ کل آزمودنی‌ها برابر با ۰/۷۶، برای آزمودنی‌های دختر برابر با ۰/۷۴ و برای آزمودنی‌های پسر برابر با ۰/۷۶ به دست آمد. برای بررسی روایی همزمان پرسشنامه سرسختی

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه؛ این پژوهش از نوع همبستگی (تحلیل رگرسیون) است که طی آن متغیرهای سرسختی و بخشش به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و متغیر امید به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال اول ۹۰-۱۳۸۹ بودند که از بین آنها ۱۲۰ دانشجوی (۶۰ دختر و ۶۰ پسر) از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. مراحل نمونه‌گیری به این صورت بود که از بین ۴ دانشکده دانشگاه محقق اردبیلی (ادبیات، علوم پایه، کشاورزی و فنی و مهندسی) دو دانشکده علوم پایه و ادبیات به شیوه تصادفی انتخاب شدند و در مرحله بعد از هر دانشکده سه کلاس به‌طور تصادفی انتخاب شدند و در مرحله آخر از هر کلاس ۲۰ دانشجوی (۱۰ دختر و ۱۰ پسر) به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند. از آنجا که حداقل تعداد نمونه در پژوهش‌های همبستگی ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۸۰)، با توجه به وجود سهم متغیر و به‌منظور افزایش روایی بیرونی پژوهش اندازه نمونه انتخابی ۱۲۰ نفر در نظر گرفته شد. از ۱۲۰ دانشجوی دختر و پسر، ۶۹/۲۰ درصد (۸۳ نفر) آزمودنی‌ها مجرد و ۳۰/۸۰ درصد (۳۷ نفر) متأهل بودند. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۰/۷۲ سال (انحراف معیار: ۲/۰۳)، میانگین سن دانشجویان پسر ۲۰/۸۵ سال (انحراف معیار: ۲/۰۵) و میانگین سن دانشجویان دختر ۲۰/۶۰ سال (انحراف معیار: ۲/۰۲) بود.

ابزار سنجش

مقیاس امید اشنایدر: مقیاس ۱۲ سؤالی امید را اشنایدر (۱۹۹۱)، به نقل از بیجاری و همکاران، ۱۳۸۸؛ ۱۷۸) برای ۱۵ سال به بالا طرح‌ریزی کرده و شامل دو خرده‌مقیاس گذرگاه و انگیزش است. برای پاسخ دادن به هر پرسش، پیوستاری از ۱ (کاملاً غلط) تا ۴ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده است. در پژوهشی که گلزاری (۱۳۸۶) بر روی ۶۶۰ دانش‌آموز دختر در تهران انجام داد، پایایی مقیاس امید اشنایدر با روش همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. مقیاس امید با مقیاس‌هایی که فرایندهای روان‌شناختی مشابهی را می‌سنجند، همبستگی بالایی دارد. به‌عنوان مثال

1. Snyder Hope scale
3. The Beck Depression Inventory

2. Scheier & Carver
4. Walker & Gorsuch

توضیحاتی دادند و از آنان خواسته شد با دقت و حوصله پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند. به دلیل تعداد کم پرسشنامه‌ها نیاز به کنترل اثر خستگی دیده نشد، لذا خستگی ناشی از پر کردن پرسشنامه‌ها نمی‌توانست موجب کاهش تمرکز در پاسخ‌دهی شرکت‌کنندگان و کاهش اعتبار ابزارها شود. لازم به ذکر است که دستیاران پژوهش به شرکت‌کنندگان اطمینان دادند که اطلاعات آنها به‌طور کامل محرمانه خواهد ماند و نتایج به‌صورت گروهی و آماری و نه به‌صورت فردی منتشر خواهد شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل دانشجو بودن و معیارهای خروج نیز شامل سابقه بستری در مراکز روانپزشکی و یا مراجعه به روانپزشک به دلیل اختلالات روانی بود. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود تحلیل گردید. این تجزیه و تحلیل به وسیله نرم‌افزار SPSS16 انجام گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳
۱. امید	۲۵/۲۵	۴/۴۲	-		
۲. سرسختی	۸۱/۲۸	۹/۳۹	* ۰/۵۱	-	
۳. بخشش	۵۱/۱۵	۹/۰۶	* ۰/۵۳	* ۰/۴۶	-

* $P < ۰/۰۰۱$

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین امید و سرسختی روان‌شناختی ($r = ۰/۵۱$, $P < ۰/۰۰۱$)؛ امید و بخشش ($r = ۰/۵۳$, $P < ۰/۰۰۱$) و سرسختی روان‌شناختی و بخشش ($r = ۰/۴۶$, $P < ۰/۰۰۱$) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. با توجه به این موارد فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۲- نتایج رگرسیون چندگانه (به روش همزمان) پیش‌بینی امید از طریق سرسختی و بخشش

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	F	b	SE	B	T
مقدار ثابت و مقدار ثابت				۲/۹۳	۲/۸۸	-	۱/۰۱
سرسختی	۰/۶۱۰	۰/۳۷۳	۳۴/۷۵*	۰/۱۶۰	۰/۰۳۹	۰/۳۴	۴/۱۰*
بخشش				۰/۱۸۲	۰/۰۴۰	۰/۳۷	۴/۵۲*

* $P < ۰/۰۰۱$

اهواز، این پرسشنامه به‌طور همزمان با چهار پرسشنامه ملاک، مقیاس خودشکوفایی مزلو^۱، مقیاس اعتبار سازه‌ای سرسختی^۲، مقیاس افسردگی اهواز^۳ و پرسشنامه اضطراب به گروههایی از دانشجویان داده شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در پرسشنامه سرسختی و اضطراب برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۵۵-، ۰/۷۰- و ۰/۴۴- به دست آمد. این ضرایب گویای همبستگی منفی معنادار بین سرسختی و اضطراب است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس سرسختی و افسردگی برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۶۲-، ۰/۷۱- و ۰/۵۷- بود. ضریب‌های همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر در مقیاس خودشکوفایی با پرسشنامه سرسختی اهواز به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۶۵ و ۰/۴۵ بود. نتایج آزمون‌های همبستگی پیرسون بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مقیاس اعتبار سازه‌ای سرسختی و پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز نشان داد که ضریب‌های همبستگی از نظر آماری معنادار هستند و این ضریب‌ها به ترتیب برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر ۰/۵۱، ۰/۶۱ و ۰/۴۶ بودند (به نقل از رحیمیان بوگر و اصغرنژاد فرید، ۱۳۸۷؛ ۶۵-۶۴). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به‌دست آمده است که نشانه پایایی مناسب آزمون است. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارت‌اند از: «از شرکت کردن در بحث‌ها و گفت‌وگوهای اجتماعی استقبال می‌کنم.» «احساس می‌کنم عمرم صرف انجام کارهایی شده است که با معنا و ارزشمند است.»

روش اجرا و تحلیل: پس از انتخاب نمونه‌ها پرسشنامه‌های امید، بخشش و سرسختی در اختیار آنها قرار داده شد. به‌منظور رعایت اخلاق پژوهشی نخست دستیاران پژوهش به شرکت‌کنندگان درباره اهداف کلی پژوهش

(فلدمن و اشنایدر، ۲۰۰۵) و به داشتن زندگی بهتر، بهبود و ارتقای سازگاری در فرد منجر می‌شود (شوری، ۲۰۰۳) ارتباط تنگاتنگی دارد.

یافته‌های پژوهش نشان داد (جدول ۱) که بین امید و بخشش ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد که این یافته تقریباً همسو با نتایج پژوهش‌های مک لیکان (۲۰۱۲)، تسی و یپ (۲۰۰۹)، لاولیر و همکاران (۲۰۰۸)، یسلدیک و همکاران (۲۰۰۷)، اکبری و همکاران (۱۳۸۷)، تامسون و همکاران (۲۰۰۵)، ولز (۲۰۰۵)، اشنایدر و همکاران (۲۰۰۲)، مالتبی و همکاران (۲۰۰۴)، براون (۲۰۰۳)، الیسون (۲۰۰۳) و مالتبی و همکاران (۲۰۰۱) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت؛ بخشش شامل مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب دیده می‌شود که طی آن انگیزه‌های انتقامجویی نسبت به آسیب‌رسان و اجتناب از آسیب‌رسان کم می‌شود و فرد آسیب‌دیده آرزوی خوشی، حسن نیت و انگیزش خود را برای مصالحه با آسیب‌رسان افزایش می‌دهد (مک‌کولاف و همکاران، ۲۰۰۳). در این عمل خیرخواهانه فرد آسیب‌دیده دوباره احساس عزت‌نفس می‌کند، در حالی که به عزت‌نفس فرد دیگر هیچ آسیبی نمی‌رساند (مک‌کولاف و همکاران، ۲۰۰۳) و با امید که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدف‌مدار) و مسیرها (شیوه‌های انتخاب شده برای نیل به اهداف) است (اشنایدر و همکاران ۲۰۰۲) ارتباط دارد. بنابراین کسانی که از بخشش بیشتری نسبت به خود و دیگران برخوردارند، از امید بالاتری نیز برخوردارند.

در تحلیل رگرسیون (جدول ۲) سرسختی روان‌شناختی و بخشش قادر به پیش‌بینی معنادار امید در دانشجویان بودند. می‌توان بیان کرد که افزایش سطوح سرسختی روان‌شناختی و بخشش، امید را ارتقا می‌دهد و باعث افزایش عملکرد تحصیلی و بهبود وضعیت زندگی در دانشجویان می‌گردد. همچنین با توجه به نقش اساسی سرسختی روان‌شناختی و بخشش بر امیدواری دانشجویان، می‌توان با بسترسازی و فراهم نمودن امکانات مناسب در دانشگاهها (برگزاری همایش‌ها، کارگاهها و اقدامات زیربنایی آموزشی) امیدواری را در دانشجویان افزایش و ارتقا داد.

نتایج نشان داد (جدول ۱) که بین سرسختی روان‌شناختی با بخشش در دانشجویان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد که این یافته با نتایج پژوهش‌های

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، R^2 تعدیل شده برابر با ۰/۳۷ است و میزان $F = ۳۴/۷۵$ مشاهده شده، معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$). بنابراین سرسختی و بخشش می‌توانند امید را در دانشجویان پیش‌بینی کنند. در این میان سرسختی با ضریب بتای ۰/۳۴ و بخشش با ضریب بتای ۰/۳۷ به‌صورت مثبت سهم معناداری برای پیش‌بینی امید دارند، با توجه به این موارد فرضیه دوم پژوهش نیز مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث

هدف از این پژوهش بررسی ارتباط ساده و ترکیبی بین بخشش و سرسختی روان‌شناختی با امید در دانشجویان بود. با توجه به بررسی‌های انجام شده مشخص شد بین امید و سرسختی روان‌شناختی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد (جدول ۱). رابطه مثبت و معنادار بین سرسختی روان‌شناختی و امید گویای آن است که افزایش سرسختی روان‌شناختی با افزایش امید در دانشجویان همراه است که این یافته از نقش اساسی سرسختی روان‌شناختی در ایجاد امید حمایت می‌کند. این یافته در راستای نتایج پژوهش‌های یزانگ (۲۰۱۰)، دلاهیچ (۲۰۱۰)، نادری و حسینی (۱۳۸۹)، انزلیچت و همکاران (۲۰۰۶)، ولز (۲۰۰۵)، شوری (۲۰۰۳)، بروکز (۲۰۰۳)، اشنایدر و همکاران (۲۰۰۲)، فلورین و همکاران (۱۹۹۵) و ویسی و همکاران (۱۳۷۹) قرار می‌گیرد. افراد سرسخت با وجود پیش‌آمدهای ناگوار به رویارویی موفق و کارآمد در برابر تنش‌ها امیدوارند، از توانایی یافتن معنی در تجارب آشفته‌ساز برخوردارند و به نقش خود به‌عنوان فرد ارزنده و مهم باور دارند و از آنجا که داشتن شخصیتی سرسخت (تعهد، مهار و مبارزه‌جویی) نشانه سلامت روانی است و کسی که از سلامت روانی برخوردار نباشد، در برابر رویدادهای مهم زندگی دچار ناامیدی و افسردگی می‌شود، می‌توان گفت که این دو متغیر (سرسختی روان‌شناختی و امید) لازم و ملزوم همدیگر هستند. از سوی دیگر، سرسختی روان‌شناختی باعث می‌شود تا افراد موقعیت‌های ناگوار را بیشتر مشکل‌آفرین ارزیابی کنند تا تهدیدکننده. همچنین حس تعهد بیشتری نسبت به کار خود داشته باشند، حس کنترل بیشتری در زندگی تجربه کنند و عوامل تنش‌زا را به‌عنوان فرصت‌های بالقوه برای تغییر ببینند. از این‌رو سرسختی روان‌شناختی با امید که شامل منابع و مسیرهایی که نشان‌دهنده افکار و تفکرات هدف‌مدار است

بیجاری، ه.د. قنبری هاشم‌آبادی، ب. آقامحمدیان شعریاف، ح. و همایی شانندیز، ف. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر رویکرد امیددرمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، دانشگاه فردوسی، ۱۰ (۱)، ص ۱۸۴-۱۷۱.

حقیقی، ج. عطاری، ی. رحیمی، س. و سلیمانی‌نیا، ل. (۱۳۷۸). رابطه‌ی سرسختی و مؤلفه‌های آن با سلامت روانی در دانشجویان پسر دوره‌ی کارشناسی دانشگاه. *مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی*، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳ (۴)، ص ۱۸-۱.

دلاور، ع. (۱۳۸۰). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. چاپ سوم، تهران: انتشارات رشد.

رحیمیان بوگر، ا. و اصغرنژاد فرید، ع. (۱۳۸۷). رابطه‌ی سرسختی روان‌شناختی و خودتاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهر بم. *مجله‌ی روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴ (۱)، ص ۷۰-۶۲.

ملفت، ق. و ساداتی، س. (۱۳۸۸). رابطه‌ی جهت‌گیری هدف با امید در دانشجویان. *مجموعه‌ی مقالات پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*، ص ۳۳۷-۳۳۶.

نادری، ف. و حسینی، م. (۱۳۸۹). رابطه‌ی امید به زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد گچساران. *فصلنامه‌ی زن و جامعه*، ۱ (۲)، ص ۱۴۳-۱۲۳.

ویسی، م. عاطف وحید، م. و رضایی، م. (۱۳۷۹). تأثیر استرس شغلی بر خشنودی و سلامت روان: اثر تعدیل‌کننده‌ی سرسختی و حمایت اجتماعی. *فصلنامه‌ی اندیشه و رفتار*، ۶ (۳ و ۲)، ص ۷۸-۷۰.

Brooks, M.V. (2003). Health-related hardiness and chronic illness. *Nursing Forum*, 38,11-20.

Brown, R.P. (2003). Measuring Individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.

Chang, E.C., & Desimone, S.L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping and dysphoria: a test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20 (2), 117-129.

Delahaij, R., Gaillard, W.D., & Dam, K.V. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49, 386-390.

Enright, R.D., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.

Feldman, D.B., & Snyder C.R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 401-421.

یزانگ (۲۰۱۰)، تسی و یپ (۲۰۰۹)، اکبری و همکاران (۱۳۸۷)، مالتبی و همکاران (۲۰۰۴)، بروکز (۲۰۰۳) همسو است. راجع به رابطه‌ی بخشش و سرسختی روان‌شناختی بیان این نکته لازم است که هر دو با افزایش بسیاری از عوامل ارتقادهنده‌ی سلامتی مرتبط هستند. از یک طرف سرسختی روان‌شناختی قرار دارد که با کاهش اختلالات و بیماری‌های روانی و افزایش رفتارهای مرتبط با سلامتی در سلامت افراد نقش مهمی ایفا می‌کند (انزلیچت و همکاران، ۲۰۰۶؛ بروکز، ۲۰۰۳) و از طرف دیگر بخشش در افزایش رفتارهای مرتبط با سلامتی (تسی و یپ، ۲۰۰۹؛ لاولیر و همکاران، ۲۰۰۸) نقش اساسی دارد. این وجوه مشترک ممکن است یکی از مهمترین دلایل احتمالی رابطه‌ی بین بخشش و سرسختی روان‌شناختی باشد.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بوده است. از جمله: نمونه‌ی این پژوهش محدود به جامعه‌ی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بود. جمع‌آوری داده‌ها براساس مقیاس‌های خودگزارش‌دهی انجام شده که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی مستعد تحریف هستند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از جامعه‌ی غیردانشجویی نیز نمونه‌هایی انتخاب شود و مورد بررسی قرار گیرد. همچنین تکرار این پژوهش در دانشگاه‌های دیگر و مقاطع تحصیلی متفاوت (کاردانی، کارشناسی ارشد و دکترا) برای آگاهی از اینکه آیا همبستگی‌های به‌دست آمده در این پژوهش در موقعیت‌ها و مقاطع تحصیلی دیگر صادق‌اند، ضرورت دارد. در سطح کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود که برای بالا بردن تلاش و عملکرد تحصیلی بهتر و در نتیجه امید بیشتر در دانشجویان، برنامه‌های آموزشی لازم و مناسب در مورد سرسختی روان‌شناختی و نقش بخشش در ارتقای سلامت و بهزیستی روان‌شناختی برای استادان و دانشجویان به مرحله‌ی اجرا درآید. همچنین به دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت توصیه می‌شود برای امیدواری بیشتر در دانشجویان به مؤلفه‌های بخشش و سرسختی روان‌شناختی توجه بیشتری نشان دهند.

منابع

اکبری، م. گل‌پرور، م. و کامکار، م. (۱۳۸۷). رابطه‌ی اعتماد بین فردی، خودکارآمدی، پایداری توزیعی و بخشش با باورهای دنیای عادلانه توزیعی و رویه‌ای. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، دانشگاه آزاد واحد خوراسگان (اصفهان)، ۱۰ (۳۶-۳۵)، ص ۸۰-۵۳.

- Florian, V., Mikulincer, M., & Yaubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.
- Inzlicht, M., Aronson, J., Good, C., & McKay, L. (2006). A particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 323-336.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Zola, M.A. (1983). Personality and social resources in stress resistance. Type a and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6, 41-51.
- Lawler-Row, K.A., Karremans, C., & Scott, C. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68, 51-58.
- Lawler-Row, K.A., & Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Difference*, 41, 1009-1020.
- Maddi, R.S., Wadha, P., & Haier, J.R. (1996). Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 22, 247-257.
- MacLachlan, A. (2012). *Encyclopedia of Applied Ethics (Second Edition)*. Toronto on Canada: York university Press.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629-1641.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- McCullough, K.I., Pargament, B., & Thoresen, C.E. (2003). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- Shorey, H.S. (2003). *Theories of intelligence, academic, hope, and effort exerted after a failure experience*. Unpublished master thesis. University of Kansas, Lawrence.
- Sherwin, E.D., Elliott, T.R., Rybarczyk, B.D., Frank, R.G., Hanson, S., & et al. (1992). Negotiating the reality of care giving: hope, burnout and nursing. *Journal of social and clinical psychology*, 11, 129-139.
- Snyder, C.R., Cheavens, J., & Sympson, S.C. (1997). Hope: an individual motive for social commerce. *Group Dynamics Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
- Snyder, C.R., Shorey, H.S., Cheavens, J., Mannpulvers, K.M., Adams, V.H., & et al. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*, 97, 820-826.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., & et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tse, W.S., & Yip, T.H. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46, 365-368.
- Wells, M. (2005). *The effects of gender, age, and anxiety on hope differences in the expression of path way and agency thought*. A dissertation presented for the doctorate of philosophy, the University of Texas A & B.
- Zhang, L.F. (2010). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences*, 21(1), 109-113.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584.