

رابطه احساس‌انسجام و سخت‌کوشی روانشناختی با راهبردهای مقابله‌ای

راشین صبری نظرزاده^{۱*}، محمدسعید عبدخدائی^۲^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد (rashin.sabri60@gmail.com)^۲ استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه احساس‌انسجام و سخت‌کوشی با راهبردهای مقابله‌ای با استرس و پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای بوسیله آن دو می‌پردازد. نمونه ۴۰۵ نفر از زنان اهواز با دامنه سنی ۲۵ تا ۵۵ سال به روش خوشه‌ای انتخاب شد. داده‌ها با پرسشنامه‌های احساس‌انسجام فلسنبرگ، سخت‌کوشی نجاریان و راهبردهای مقابله‌ای موس و بلینگز جمع‌آوری و تحلیل شد. یافته‌ها حاکی است، بین احساس‌انسجام و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و سخت‌کوشی و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار همبستگی منفی معناداری وجود داشته و بین احساس‌انسجام و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار و سخت‌کوشی و راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار همبستگی معناداری وجود ندارد. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که متغیرهای احساس‌انسجام و سخت‌کوشی به طور معناداری پیش‌بینی‌کننده‌های راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار هستند. مطابق با یافته‌های پژوهش چنانچه میزان احساس‌انسجام و سخت‌کوشی فردی پایین باشد، ممکن است بیشتر از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده کند.

کلید واژه‌ها: احساس‌انسجام، سخت‌کوشی، راهبرد مقابله‌ای با استرس

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

این پژوهش با توجه به هدف آن، از جهت زمینه‌سازی برای ایجاد سلامت‌روانی کاربردی است، و با توجه به عدم مداخله در ایجاد داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، زنان شهرستان اهواز که دامنه سنی آنها ۲۵ تا ۵۵ سال با حجم ۲۵۰۸۲۰ (مرکز آمار ایران، ۱۳۸۷)، بودند. حجم نمونه مورد پژوهش براساس جدول مورگان، ۴۰۵ نفر بود، بمنظور انجام نمونه‌گیری از هر ۸ منطقه شهرداری شهرستان اهواز، به طور تصادف خیابان و محله‌هایی انتخاب و سپس با مراجعه به درب منازل چنانچه خانم یا خانم‌هایی در سنین مورد نظر بودند پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آنها، پرسشنامه‌های اطلاعات شخصی، احساس‌انسجام، سخت‌کوشی و راهبردهای مقابله‌ای با استرس در اختیار آنان قرار داده شد و در صورتی که در آن منزل خانمی در بازه زمانی مورد پژوهش وجود نداشت به خانه مجاور مراجعه می‌شد.

ابزار

مقیاس تجدیدنظر شده احساس‌انسجام آنتونوسکی (۲۰۰۶)، این پرسشنامه یک آزمون ۳۵ سؤالی که بصورت ۳ یا ۵ گزینه‌ای است و با گزینه‌ها با مقیاس سه درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود به این صورت که فردی که به هر یک از دو گزینه اول پاسخ دهد، نمره ۳ که بالاترین امتیاز است و چنانچه به هر یک از دو گزینه آخر پاسخ دهد، نمره یک که پایین‌ترین امتیاز است را دریافت می‌کند. این پرسشنامه مشکل از سه زیر مقیاس فهم پذیری (توانایی درک)، توانایی مدیریت و معناداری است. نسخه ۲۹ سؤالی و ۱۳ سؤالی این پرسشنامه توسط آنتونوسکی ساخته شده بود و این پرسشنامه توسط فلسنبرگ و همکارانش در سال ۲۰۰۶ تجدیدنظر شد. در این پژوهش از نسخه تجدید نظر شده احساس‌انسجام استفاده شد. ابتدا این پرسشنامه از انگلیسی به فارسی ترجمه و سپس برای اطمینان خاطر بیشتر از فارسی به انگلیسی ترجمه شد و سپس مورد استفاده قرار گرفت. فلسنبرگ برای بررسی اعتبار این پرسشنامه آلفای کرونباخ در دو پژوهش بترتیب ۸۷۴٪ و ۸۶۲٪ گزارش کرده است (فلسنبرگ، ۲۰۰۶).

مقیاس سخت‌کوشی روانشناختی نجاریان (۱۳۷۲): این ابزار برای سنجش سخت‌کوشی روانشناختی می‌باشد. این مقیاس ۲۷ ماده دارد و به گونه‌ای تنظیم شده که شرکت‌کنندگان می‌باید به یکی از چهار گزینه "هرگز" (۰)، "بندرت" (۱)، "گاهی اوقات" (۲)، "اغلب اوقات" (۳)، پاسخ بدهند (شعیری، ۱۳۸۵). اعتبار مقیاس فوق به روش آلفای کرونباخ ۷۶٪ و ضریب همبستگی اجرای مجدد آزمون یاد شده ۸۴٪ بود (شعیری، ۱۳۸۵).

مقیاس راهبردهای مقابله‌ای با استرس موس و بلینگر (۱۹۸۱): این پرسشنامه ۳۲ سؤال دارد و شامل راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار می‌باشد (پاژ زاده، ۱۳۸). ضریب اعتبار بوسیله آلفای کرونباخ ۸۸٪ گزارش شده است (پاژ زاده، ۱۳۸۰). نمره‌گذاری و شیوه‌ای در این پرسشنامه بدین صورت است که شرکت‌کننده می‌باید میزان استفاده از پاسخهای مقابله‌ای را بر مبنای یک مقیاس درجه‌بندی شده شامل هیچ، گاهی، اغلب اوقات و همیشه با علامت ضربدر مشخص کند، بر اساس انتخاب پاسخ، شرکت‌کننده نمره‌ای بین صفر تا ۳ می‌گیرد. جمع نمرات پاسخهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار بر تعداد عبارتهای هر روش تقسیم شده و بدین

احساس‌انسجام سازه شخصیتی است که به تازگی مورد توجه جمعی از محققان قرار گرفته است. این سازه اولین بار توسط آرون آنتونوسکی (۱۹۹۶) در مدلی بنام خاستگاه سلامت مطرح شد. در این مدل که سلامت بجای شاخص‌های آسیب‌شناسی محور اصلی آن است، احساس‌انسجام سازه هسته‌ای آن می‌باشد (آنتونوسکی، ۱۹۷۹، ۱۹۸۷ به نقل از راید، کوایل، ۲۰۰۸) کسی که این احساس را داشته باشد (۱) محرک‌های درونی و محیط بیرونی که در طول زندگی ساخته شده‌اند را قابل پیش‌بینی و توضیح می‌داند (۲) معتقد است منابعی برای روبرو شدن با تقاضاهای این محرک‌ها وجود دارد (۳) این تقاضاها، چالش‌هایی هستند که ارزش سرمایه‌گذاری و مبارزه را دارند (آنتونوسکی، ۱۹۸۷ به نقل از ساولاین، ۲۰۰۵). آنتونوسکی معتقد بود که احساس‌انسجام یک منبع مقاومت تعمیم‌یافته‌ای است که اثرات استرس را بر سلامتی تعدیل می‌کند. این تعدیل از طریق در اختیار قرار دادن روشهای سودمند و مفیدی از برخورد با عوامل استرس‌زا انجام می‌گیرد (بارتلت، ۱۹۹۸ به نقل از زهرا کار، ۱۳۸۷). این احساس توانایی انتخاب یک راهبرد مقابله‌ای مناسب برای هر استرس‌زایی که در زندگی با آن مواجه هستیم فراهم می‌کند (کاگایا و همکاران، ۲۰۰۴ به نقل از توماتسون و همکاران، ۲۰۰۹). در پژوهش توماتسون و همکارانش (۲۰۰۹) رابطه مستقیم احساس‌انسجام و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار، همچنین رابطه معکوس احساس‌انسجام و راهبرد هیجان‌مدار را گزارش شده است؛ با این حال آنها متذکر شدند که رابطه بین احساس‌انسجام و راهبردهای مقابله‌ای ضعیف است که می‌تواند به دلیل وجود میانجی‌های دیگری باشد. در پژوهش دیگری که توسط بران-لونسون و همکاران (۲۰۱۰) انجام گرفته، حاکی است که بین احساس‌انسجام و راهبردهای مقابله‌ای رابطه معناداری وجود دارد و همچنین احساس‌انسجام می‌تواند بر راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار تأثیرگذار باشد اما در مورد هیجان‌مدار چنین نیست.

از سوی دیگر سخت‌کوشی روانشناختی، سازه شخصیتی دیگری است که می‌تواند تعدیل‌کننده استرس باشد. کویاسا (۱۹۷۹، ۱۹۸۲ به نقل از شعیری، ۱۳۸۷) سخت‌کوشی را مفهومی می‌داند که در برگیرنده شیوه‌های فرد در برابر رویدادهاست که مؤلفه‌های آن تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی است. تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی مجموعه‌ای فرض شده‌اند که با تغییر ادراک موقعیت و کاهش فشار وقایع زندگی استرس‌زا میانجی تأثیر استرس می‌باشند. سخت‌کوشی با راهبردهای مقابله‌ای رابطه دارد، بدین صورت که مؤلفه‌های سخت‌کوشی نیز هر یک به سهم خود همبستگی مثبت آن با سبک مقابله مسئله‌مدار را توجیه می‌کنند ولی با راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار همبستگی منفی دارند (بشارت، ۱۳۸۶). در پژوهشی که توسط فیض و همکاران (۱۳۸۰) انجام گرفت، دریافتند که افراد سخت‌کوش در مقابله با تئیدی بیشتر از روش مسئله‌مدار و افراد غیرسخت‌کوش بیشتر از روش هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. یافته‌های پژوهش دلاهایج و همکاران (۲۰۱۰) حاکی است که راهبردهای مقابله‌ای بین سخت‌کوشی و پاسخ به موقعیت استرس‌زا میانجی می‌شوند.

حال با توجه به زندگی پراسترس امروزی، شناخت ویژگی‌هایی که بتوانند به طور مستقیم و غیر مستقیم بر انتخاب راهبردهای مقابله‌ای تأثیر داشته باشد حائز اهمیت است که این پژوهش با هدف بررسی پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای از طریق دو سازه شخصیتی احساس‌انسجام و سخت‌کوشی بمنظور درک بهتر روابط این متغیرها، انجام گرفته است.

ترتیب نمره پاسخهای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار مشخص می‌شود. در هر روش که نمره شرکت-کننده بیشتر باشد، همان به‌عنوان روش مقابله‌ای او محسوب می‌شود (کافی، موسوی، ۱۳۸۶).

نتایج

جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش را برحسب نمره‌های احساس-انسجام، سخت‌کوشی و روانشناختی و راهبردهای مقابله‌ای نشان می‌دهد.

جدول ۱

شاخص‌های آماری متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
احساس‌انسجام	۸۳/۱۹	۹/۱۷
سخت‌کوشی روانشناختی	۴۹/۸۷	۱۰/۰۹
مقابله هیجان‌مدار	۱/۹۴	۳/۹۷۶
مقابله مسئله‌مدار	۱/۰۶۲	۰/۳۵۹

$\eta^2 = 4/5$ همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات شرکت‌کننده‌ها در احساس‌انسجام، سخت‌کوشی و روانشناختی و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار به ترتیب ۸۳/۱۹، ۴۹/۸۷، ۱/۹۴، ۱/۰۶۲ است.

جدول ۲

ماتریس همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک

احساس‌انسجام	سخت‌کوشی روانشناختی	راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار	راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار
۱	۰/۶۶۸ (۰/۰۰۵)	۰/۲۳۹ (۰/۰۰۵)	۰/۰۵۲ (۰/۳۰۱)
سخت‌کوشی روانشناختی	۱	۰/۳۰۵ (۰/۰۰۵)	۰/۰۳۵ (۰/۴۳۷)
مقابله هیجان‌مدار	۰/۲۳۹ (۰/۰۰۵)	۱	۰/۰۲۱ (۰/۶۷۵)
مقابله مسئله‌مدار	۰/۰۵۲ (۰/۴۳۷)	۰/۰۳۵ (۰/۶۷۵)	۱

نتایج ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای احساس‌انسجام، سخت‌کوشی و روانشناختی، راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار در جدول ۳ ارائه شده است. همانطور که مشاهده می‌شود همبستگی بین احساس‌انسجام و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار ($r = 0/301, P = 0/005$)، سخت‌کوشی و راهبرد مسئله‌مدار ($r = 0/437, P = 0/005$) به لحاظ آماری معنادار نبودند اما همبستگی احساس‌انسجام و راهبرد هیجان‌مدار ($r = 0/239, P < 0/05$) و سخت‌کوشی و راهبرد هیجان‌مدار ($r = 0/305, P < 0/05$) نیز به لحاظ آماری معنادار بودند.

بمنظور تعیین سهم هر کدام از این متغیرها در پیش‌بینی متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد.

جدول ۳

نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون

متغیرهای پیش‌بین	ضریب رگرسیون b	SE	ضرایب رگرسیون β
احساس انسجام و	-۰/۰۰۶	۰/۰۰۲	-۰/۱۶۲
سخت‌کوشی	-۰/۰۰۷	۰/۰۰۲	-۰/۱۹۷

در این بررسی مقدار ضریب همبستگی بین دو متغیر پیش‌بین و راهبرد هیجان‌مدار ($r = 0/328$) و میزان R^2 برابر با ۰/۱۰۷ بدست آمد یعنی ۰/۱۰۷ میزان راهبرد هیجان‌مدار از طریق احساس‌انسجام و سخت‌کوشی قابل تبیین است. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده معنادار است ($F_{2,401} = 24/110, P < 0/05$).

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که احساس انسجام با راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار همبستگی معناداری ندارد که این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین مغایر است (بران-لونسون و همکارانش، ۲۰۱۰، توماتسون و همکارانش، ۲۰۰۹) اما با راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار همبستگی منفی و معناداری دارد و از پژوهش‌های قبلی (بران-لونسون و همکارانش، ۲۰۱۰، توماتسون و همکارانش، ۲۰۰۹) حمایت می‌کند. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که این همبستگی‌ها بدان معنا است که با افزایش میزان احساس انسجام استفاده از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار کاهش می‌یابد. افراد با احساس انسجام قوی نسبت به وقایع مثبت‌نگر و خوش‌بین هستند، آنها شرایط

استرس‌زا را فرصتی برای یادگیری می‌دانند (حتی اگر یادگیری صورت نگیرد) و از تمام توانایی‌های خود برای مقابله با چنین شرایطی استفاده می‌کنند (آنتونوسکی، ۱۹۹۶)، این ویژگی آنها را در مقابله با استرس توانا می‌سازد، بطوری که از راهبرد مقابله‌ای ناکارآمدی چون هیجان‌مدار را کاهش می‌دهد.

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش همبستگی منفی و معنادار سخت‌کوشی و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار بود، این یافته با پژوهش‌های پیشین هماهنگ است (دلاهایج و همکارانش، ۲۰۱۰؛ بشارت، ۱۳۸۶، فیض و همکارانش، ۱۳۸۰) اما همبستگی مثبت و معنادار سخت‌کوشی و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار که در پژوهش‌های قبلی یافت شده بود (دلاهایج و همکارانش، ۲۰۱۰؛ بشارت، ۱۳۸۶، فیض و همکارانش، ۱۳۸۰)، تأیید نشد. افرادی که دارای این خصلت هستند زندگی را با معنی می‌دانند، بر سرنوشت خودشان تأثیرگذار هستند و در مقابل ناملایمات مقاوم هستند؛ چنین افرادی تعامل با دیگران را ارزش می‌دانند (کوباسا، ۱۹۷۹ به نقل از شعیری، ۱۳۸۷). این ویژگی علاوه بر حمایتی که برای فرد فراهم می‌کند، وی را در تأثیرگذاری بر پیامدهای زندگی قادر می‌سازد که بطور منطقی با شرایط استرس‌زا مقابله کند و استفاده از راهبرد هیجان‌مدار را کاهش می‌دهد.

یافته دیگر پژوهش حاضر، توانایی پیش‌بینی راهبرد هیجان‌مدار بوسیله متغیرهای احساس انسجام و سخت‌کوشی است. این یافته گویای آن است که با افزایش میزان احساس انسجام و سخت‌کوشی می‌توان، استفاده از راهبرد هیجان‌مدار را کاهش داد.

نمونه این پژوهش متشکل از زنان بود که پیشنهاد می‌شود چنین پژوهش‌هایی در گروه‌های مختلف انجام گیرد همچنین پیشنهاد می‌شود که متغیرهای میانجی بین احساس‌انسجام و سخت‌کوشی با راهبردهای مقابله‌ای مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). سخت‌کوشی و سبک‌های مقابله با استرس، مطالعات روانشناختی علوم تربیتی و روانشناختی، دانشگاه الزهراء. ۲: ۱۰۹-۱۲۷.
- پاژ زاده، شهناز (۱۳۸۰). مقایسه عوامل تنبیه‌گری و شیوه‌های مقابله با آن در دانش‌آموزان کم‌تنش و پرتنش. پایان‌نامه کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیت‌دانشگاه فردوسی مشهد.
- زهرار کار، کیانوش (۱۳۸۷). مشاوره/استرس. تهران: نشر دانشگاهی بال.
- شعیری، محمدرضا؛ عطری فرد، مهدیه (۱۳۸۵). بررسی رابطه سخت‌کوشی، سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی. مجله‌ی علوم روانشناختی. ۱۸: ۱۰۶-۱۲۶.
- غضنفری، فیروزه؛ مقدم پور (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد. فصلنامه اصول بهداشت روانی. (۳۷): ۵۴-۴۷.
- فیض، عبدالله؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ نائلی، حسین (۱۳۸۰). بررسی رابطه سرسختی روان‌شناختی و روش‌های مقابله با تنیدگی. مجله روانشناسی. ۲۰: ۳۰۳-۳۱۵.
- کافی، موسی؛ موسوی، ولی‌الله (۱۳۸۶). بررسی ارتباط بین شیوه‌های رویارویی با فشار روانی (استرس) و سلامت روانی در گروهی از دانشجویان دانشگاه گیلان. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. ۲۳: ۶۷-۸۱.
- مرکز آمار ایران (۱۳۸۷). الگوی نشریه نتایج تفصیلی سرشماری عمومی نفوس و مسکن ۱۳۸۵. تهران: مؤلف.

Antonovsky, Aron (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 11(1): 11-18.

Braun-Lewensohn, Orna; Sagy, Shifra; Guy, Roth (2010). Coping strategies as mediators of the relationship between sense of coherence and stress reactions: Israeli adolescents under missile attacks. *Anxiety, Stress & Coping*. 1: 1-15.

Delahaij, Roos; Gaillard, Anthony W.K.; Dam, Karen V (2010). Personality and individual Differences. Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. 49: 386-390.

Flensburg-medsen, T., Ventegodt, S., Merrick, J. (2006). Sense of coherence and physical health. Across-sectional

using scale (SOCII). *TSW Holistic Health & medicine* 1: 236-247.

Flensburg-medsen, T., Ventegodt, S., Merrick, J. (2006). Sense of Coherence and Physical Health. *Testing Antonovsky's Theory. TSW Holistic Health & medicine* 1: 248-255.

Lambert, Vickie A.; Lambert, Clinton E. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing and health Sciences*. 5:81-184.

Reid, Tony; Quayle, Ethel (2008). A salutogenic perspective on occupational health. *The Irish Journal of Psychology*. 29(1-2): 35-44.

Savolainen, J. (2005). *A Salutogenic Perspective to oral Health: Sense of coherence as a determinant of oral and general health behaviours, and oral health-related quality of life. Academic Dissertation*. University of Oulu, Faculty of Medicine.

Tomotsune, Yusuke; Sasahara, Shinichiro; Umeda, Tadahiro; Hayashi, Mikiki; Usami, Kazuya; Yoshino, Satoshi; Kageyama, Takayuki; Nakamura, Hiroyuki; Matsuzaki, Ichiyo (2009). The Association of Sense of Coherence and Coping Profile with Stress among Research Park City Workers in Japan. *Industrial Health*. 47: 664-672.

