



رابطه احساس انسجام و سخت‌کوشی روانشناختی با سلامت روان

*راشین صبری نظرزاده

**دکتر محمد سعید عبدخدائی

*دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد
**استادیار گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد

مقدمه و هدف: احساس انسجام، تمایل افراد است به اینکه دنیای خودشان را درک کردنی، اداره شدنی و بامعنا ببینند و سخت‌کوشی مجموعه‌ای از تعهد و کنترل و مبارزه طلبی، دو متغیری است که به نظر می‌رسد با سلامت روان در ارتباط باشد. هدف پژوهش حاضر بررسی میزان رابطه احساس انسجام و سخت‌کوشی روانشناختی با سلامت روان و پیش‌بینی سلامت روان بوسیله احساس انسجام و سخت‌کوشی است. **روش کار:** پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بوده، جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان شهرستان اهواز با دامنه سنی ۲۵ تا ۵۵ سال تشکیل داده‌اند و نمونه نیز شامل ۴۰۵ نفر بود که شرکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها مشتمل بر پرسشنامه تجدیدنظرشده احساس انسجام فلسنبرگ، پرسشنامه سخت‌کوشی نجاریان و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ بود. و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و به روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین احساس انسجام و سلامت روان (آزمون یک دامنه، $r=0/594$, $n=405$, $p<0/0005$) همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه همزمان نشان داد که متغیرهای احساس انسجام و سخت‌کوشی پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان ($F_{2,402}=20713/254$ و $p<0/0005$) هستند. **بحث و نتیجه‌گیری:** مطابق با یافته‌های پژوهش احساس انسجام و سخت‌کوشی می‌توانند سلامت روان را پیش‌بینی کنند. بطور کلی بهبود سلامت روان با افزایش احساس انسجام و سخت‌کوشی همراه است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی در خصوص چگونگی تأثیر احساس انسجام و سخت‌کوشی بر سلامت و نیز تقویت این دو ویژگی شخصیتی انجام شود، همچنین پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌هایی در خصوص احساس انسجام و سخت‌کوشی با متغیرهای که در ارتباط با سلامت روان هستند، انجام پذیرد.

واژه‌های کلیدی: احساس انسجام، سخت‌کوشی، سلامت روان



مقدمه

یکی از مفاهیم ضروری و همواره مورد بحث دنیای پیچیده انسان که قدمتی به بلندی هستی وی دارد مفهوم سلامتی است (۱). یک بعد از سلامتی، سلامت روانی است که به اعتقاد پاول (۲) عبارت است از مسئولیت پذیری (بدون شرم)، انعطاف پذیری فکری، مقابله بجای ناامیدی و اجتناب از مشکلات، رفع نیازهای خود، ابراز وجود، تلاش و تعادل، رشد و حفظ روابط. یانگ^۱ (۲) نیز معتقد است که سلامت روان توانایی دفع وضعیت های ناخوشایند و سازگار شدن با تغییرات محیطی و مقابله با استرس و ناراحتی است.

برای اینکه بتوانیم در جهت پیشرفت سلامت و کاهش ناراحتی ها و ناتوانایی های روانی حرکت کنیم، نیاز داریم که در مورد رابطه بین شخصیت و سلامت بیشتر تحقیق کرده تا بتوانیم از سلامت روان بعنوان یک حالت روانی و بهزیستی اجتماعی، شناخت همه جانبه ای بدست آوریم (۳). و این امر می تواند به وسیله سنجش ویژگیهایی که بر حضور هیجانهای مثبت و عدم حضور هیجانهای منفی تمرکز دارند تحقق یابد (۳،۴).

دو متغیر که بر ویژگی های مثبت شخصیت اشاره دارند و به نظر می رسد می توانند در حفظ و پیش بینی سلامت روان نقش ایفا کنند احساس انسجام و سخت کوشی روانشناختی است. احساس انسجام یک احساس تعمیم یافته و جهانشمول است، کسی که این احساس را داشته باشد (۱) محرکهای درونی و محیط بیرونی که در طول زندگی ساخته شده اند را قابل پیش بینی و توضیح می داند (۲) معتقد است منابعی برای روبرو شدن با تقاضاهای این محرکها وجود دارد (۳) این تقاضاها^۲، چالشهایی هستند که ارزش سرمایه گذاری و مبارزه را دارند (۵، ۶).

کانتینن و همکاران (۴) در پژوهشی به بررسی رابطه بین احساس انسجام، نشانگان افسردگی، اضطراب و رابطه آن ها با سلامت پرداختند و دریافتند که همبستگی بالایی بین احساس انسجام و نشانگان افسردگی و اضطراب در بین جمعیت عمومی وجود دارد و نیز دریافتند، رابطه احساس انسجام و سلامت روان در بین کسانی که احساس انسجام ضعیفتری دارند قوی تر است، محققین این پژوهش معتقدند که احساس انسجام برای سلامت روانی ضروری نیست اما می تواند بر جنبه های دیگر کیفیت زندگی تاثیرگذار باشد. اما فلسنبرگ و همکاران (۷) دریافتند که سلامت روان با احساس انسجام بالاتر بهبود می یابد. سامنین و همکاران (۸) با انجام پژوهشی به رابطه بین احساس انسجام و سلامت روان پی بردند، آنها معتقدند که احساس انسجام در طول زمان بطور جدی تغییر نمی کند و احساس انسجام به ما این اجازه را می دهد که کسانی را که سلامت روانی شان در برابر خطر آسیب پذیری است را شناسایی کنیم اما نمی تواند بطور حتم سلامت یا بیماری افراد را در آینده پیش بینی کند و تنها می تواند یک مکملی برای اطلاعات اصلی باشد.

متغیر دیگری که می تواند سلامت روان را پیش بینی کند، سخت کوشی روانشناختی است. کوباسا^۳ (۹) سخت کوشی را مفهومی می داند که در برگیرنده ی شیوه ی کنشوری فرد در برابر رویدادهاست و مؤلفه های آن تعهد، کنترل و مبارزه طلبی است. شخصیت متشکلی که از تعهد، کنترل و مبارزه طلبی و یا بطور کلی، سخت کوشی باشد با سلامت ارتباط مستقیم دارد زیرا می تواند در موارد زیر کمک کننده باشد : ۱- کسانی که بیشتر مستعد تجربه ی بیماری بهنگام مواجهه با وقایع زندگی استرس زا هستند ۲- کسانی که برای نیاز به مداخله کاهش استرس برای بیماریهای که مربوط به استرس است از پا در نمی آیند (۱۰).

1 Young

2 Demands

3 Kobasa



اولین همایش ملی روانشناسی سلامت
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز - اسفند ماه ۱۳۹۰



پژوهش های مدی و خوشابا (۱۱)، وبستر و آستاین (۱۲) رابطه معکوس بین سخت کوشی و آسیب های روانی، و شعیری و عطری فرد (۹)، بشارت (۱۳)، بن زر و همکاران (۱۴)، رابطه مستقیمی بین سخت کوشی و سلامت روان را گزارش کرده و متذکر می شوند که سخت کوشی روانشناختی نقش تعدیل کننده ای بر تأثیر رویدادهای منفی زندگی و اثر آنها بر سلامت روانی دارد. هنگامی که وبستر و آستاین (۱۲) در پژوهش آزمایشی، گروهی را که دچار وسواس فکری و عملی، هسپتری و سایکوتیک تحت آموزش روانی جهت تقویت هر سه مؤلفه سخت کوشی روانشناختی (کنترل، تعهد و مبارزه طلبی) قرار داد متوجه شد که با افزایش سخت کوشی روانشناختی آن ها، نشانگان ناراحتی های روانی کاهش می یابند.

باتوجه به این که حفظ و دستیابی به سلامت روان امری ضروری و حائز اهمیت است. نیاز است پژوهش، آموزش و خدمات در این خصوص انجام گیرد. قبل از هر اقدام در جهت بهبود سلامت روان، شناخت متغیرهای که به نوعی با آن در ارتباط هستند ضروری است. این پژوهش به بررسی پیش بینی سلامت روان بوسیله احساس انسجام و سخت کوشی می پردازد و به دنبال این است که کدامیک از این متغیرها پیش بینی کننده بهتری برای سلامت روان می باشند؟

روش:

شرکت کنندگان و طرح پژوهش:

این پژوهش با توجه به هدف آن، از جهت زمینه سازی برای ایجاد سلامت روانی کاربردی است. و با توجه به عدم مداخله در ایجاد داده ها، توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش، زنان شهرستان اهواز که دامنه سنی آنها ۲۵ تا ۵۵ سال با حجم تقریبی ۲۵۰۸۲۰ (۱۵) بودند. با توجه به پژوهش هی مشابه و اساس جدول مورگان، و با توجه به خطاهای احتمالی ۴۰۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند روش نمونه گیری چند مرحله ای بود بمنظور انجام نمونه گیری از هر ۸ منطقه شهرداری شهرستان اهواز، خیابان ها و بعد کوچه ها و بعد منازل به طور تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه ها با کمک کسانی که ساکن هر یک از آن مناطق بودند، توزیع شد. بطوری که با مراجعه به هر خانه چنانچه خانم یا خانمهایی در سنین مورد نظر نبودند به خانه مجاور مراجعه کرده و پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آنها، پرسشنامه های احساس انسجام، سخت کوشی و راهبردهای مقابله با استرس در اختیار شرکت کنندگان قرار داده شد.

ابزار:

مقیاس احساس انسجام فلنسبرگ (۱۶): این پرسشنامه یک آزمون ۳۵ سؤالی که بصورت ۳ یا ۵ گزینه ای طراحی شده است. گزینه ها با مقیاس سه درجه ای لیکرت نمره گذاری می شوند به این صورت که شرکت کننده ای که به هر یک از دو گزینه اول پاسخ دهد، نمره ۳، بالاترین امتیاز، و به هر یک از دو گزینه آخر پاسخ دهد، نمره یک که پایین ترین امتیاز است را دریافت می کند. این پرسشنامه متشکل از سه زیر مقیاس فهم پذیری (توانایی درک)، توانایی مدیریت و معناداری است. نسخه ۲۹ سؤالی و ۱۳ سؤالی این پرسشنامه توسط آنتونووسکی ساخته شده بود و این پرسشنامه توسط فلنسبرگ و همکارانش در سال ۲۰۰۶ تجدیدنظر شده است. در این پژوهش از نسخه تجدید نظر شده احساس انسجام استفاده شده است. ابتدا این پرسشنامه را از انگلیسی به فارسی ترجمه و سپس برای اطمینان خاطر بیشتر از فارسی به انگلیسی ترجمه شد. و سپس مورد استفاده قرار گرفت. فلنسبرگ برای بررسی پایایی این پرسشنامه آلفای کرونباخ رادر دو پژوهش، بترتیب ۰.۸۷ و ۰.۸۶ گزارش کرده است (۷، ۱۶).

مقیاس سخت کوشی روانشناختی نجاریان (۱۳۷۲): این ابزار برای سنجش سخت کوشی روانشناختی



اولین همایش ملی روانشناسی سلامت
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز - اسفند ماه ۱۳۹۰



و دارای ۲۷ ماده می باشد 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). پایایی مقیاس فوق به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و ضریب همبستگی اجرای مجدد آزمون ۰/۸۴ بود (۹).

مقیاس سلامت روان گلدبرگ (۱۹۷۹): این پرسشنامه ۲۸ سؤالی، دارای چهار خرده مقیاس آسیب جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی است و برای غربالگری اختلالات روان شناختی غیر سایکوتیک در مراکز درمانی و سایر جوامع تدوین شده است (۱۷). هر یک از مقیاسها دارای ۷ پرسش است هر سؤال دارای چهار گزینه است که برای نمره گذاری از روش لیکرت استفاده شده است و به گزینه های الف تا د به ترتیب نمره صفر تا ۳ تعلق می گیرد (۱۸). در پژوهش غضنفری (۱۹) ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۸ بدست آمده است و در پژوهش چن^۴ (۱۸) همبستگی بین رویدادهای زندگی در دانشجویان با مقیاس نشانه‌های جسمانی ۰/۶۷، اضطراب ۰/۷۱ و افسردگی ۰/۷۵ گزارش شد که این همبستگی‌ها معنادار بود.

شیوه تجزیه و تحلیل داده ها:

در این پژوهش، داده‌ها با کمک نرم افزار SPSS تحلیل شده‌اند و علاوه بر شاخص‌های توصیفی (از جمله: میانگین، انحراف استاندارد)، ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها و نتایج:

یافته‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می شود.

یافته های توصیفی:

جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) را برحسب نمره‌های احساس انسجام، سخت‌کوشی روانشناختی و سلامت روان نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پیش بین و ملاک

شاخصهای آماری متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
احساس انسجام	۸۳/۱۹	۹/۱۷	۴۰۵
سخت کوشی	۴۹/۸۷	۱۰/۰۹	۴۰۵
سلامت روان	۶۰/۲۱	۱۵/۴۶	۴۰۵

همانطور که مشاهده می شود میانگین نمرات زنان شهرستان اهواز در احساس انسجام، سخت کوشی روانشناختی و سلامت روان به ترتیب ۸۳/۱۹، ۴۹/۸۷، ۶۰/۲۱ است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پیش بین و ملاک

متغیرها	احساس انسجام	سخت کوشی روانشناختی	سلامت روان
احساس انسجام	۱	۰/۶۶۷	۰/۶۰۲
سخت کوشی	۰/۶۶۷	۱	۰/۵۹۴
سلامت روان	۰/۶۰۲	۰/۵۹۴	۱

همانطور که در جدول ماتریس همبستگی پیرسون (جدول ۲) مشاهده می شود، احساس انسجام با سلامت روان ($r=0/602$) و سخت کوشی روانشناختی با سلامت روان ($r=0/594$) همبستگی دارند.

یافته‌های استنباطی:

بمنظور بررسی معنی داری رابطه بین احساس انسجام و سخت کوشی روانشناختی و سلامت روان از آزمون معنی داری ضریب همبستگی استفاده شد که همه همبستگی ها به صورت دو دامنه و با $P < 0/0005$ معنی دار می باشد و به منظور تعیین سهم هر یک از متغیرهای انسجام روانی و سخت کوشی در پیش بینی سلامت روانی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد.

جدول ۳: ضرایب همبستگی

مدل	R	R ²	R ² تنظیم شده	خطای استاندارد
۱	۰/۶۵۵	۰/۴۲۹	۰/۴۲۶	۱۱/۷۱۲

جدول ۴: نتایج رگرسیون چندگانه به روش همزمان برای پیش بینی سلامت روان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F
پیش بینی	۴۱۴۲۶/۵۰۸	۲	۲۰۷۱۳/۲۵۴	
باقی مانده	۵۵۱۴۳/۲۳۰	۴۰۲	۱۳۷/۱۷۲	۱۵۱/۰۰۲
کل	۹۶۵۶۹/۷۳۸	۴۰۴		

معناداری در سطح ۰/۰۰۰۵

در این بررسی مقدار ضریب همبستگی بین دو متغیر پیش بین و سلامت روان ($r=0/655$) و میزان R^2 برابر با $0/429$ بدست آمد یعنی $0/429$ میزان سلامت روان از طریق احساس انسجام و سخت کوشی قابل تبیین است. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان می دهد که میزان F مشاهده شده معنادار است ($0/0005$). بنابراین دو متغیر احساس انسجام و سخت کوشی بطور کلی قادر به پیش بینی سلامت روان می باشند. ($F_{2,402}=151/002, P<$

جدول ۵: نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون

متغیرهای پیش بین	ضریب رگرسیون b	SE	ضرایب رگرسیون β	T
احساس انسجام	۰/۶۲۷	۰/۰۸۵	۰/۳۷۲	۷/۳۴۴
سخت کوشی روانشناختی	۰/۵۲۹	۰/۰۷۸	۰/۳۴۵	۶/۸۲۶

معناداری در سطح $0/0005$

همچنین با توجه به جدول ۵، آزمون معناداری ضرایب رگرسیون نشان می دهد که احساس انسجام ($\beta = 0/372, p < 0/0005$) و سخت کوشی ($\beta = 0/345, P < 0/0005$) می توانند واریانس سلامت روان را تبیین کنند، یعنی احتمالاً این دو متغیر به طور یکسانی پیش بینی کننده سلامت روانی هستند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که احساس انسجام و سخت کوشی روانشناختی پیش بینی کننده سلامت روانی در بین زنان شهرستان اهواز بود. این یافته ها با پژوهش های پیشین هماهنگ است (۴، ۷، ۱۴، ۸، ۹، ۱۳).

با افزایش میزان احساس انسجام، سلامت روان بهبود می یابد. کسانی که احساس انسجام قوی دارند، شرایط استرس زا را منطقی برآورد کرده و از تواناییهای موجود خود برای مبارزه با چنین شرایطی استفاده می کنند؛ آنها معتقدند که نتایج این مبارزه هر چه باشد، حداقل منفعت آن یادگیری و کسب تجربه است (۶). در نتیجه این افراد استرس کمتری را تجربه می کنند و از آنجایی که تجربه مداوم و زیاد استرس به سلامت روان آسیب می رساند، بنابراین احساس انسجام قوی می تواند منجر به بهبود سلامت روان شود.

همچنین تحلیل یافته ها نشان دادند، با افزایش سخت کوشی روانشناختی، میزان سلامت روان نیز افزایش می یابد. کسانی که از سخت کوشی بالایی برخوردارند، معتقدند که زندگی در اجتماع و فعالیت معنا می یابد، همچنین معتقدند می توانند بر پیامدهای شرایط استرس زا تأثیر بگذارند و این برای آنها ارزشمند است. آنها انتظار آسایشی که بدون زحمت بدست بیاید را غیر واقع بینانه می دانند. در واقع ویژگی سخت کوشی، فرد را در برابر عوامل استرس زا مقاوم تر می سازد (۱۱، ۲۰). بر همین اساس می توان سلامت روان فرد را با تقویت احساس انسجام و سخت کوشی آنها بهبود بخشید.

محدودیتها و پیشنهادات

نمونه این پژوهش متشکل از زنان بودند، شایسته است در نمونه های دیگر نیز به منظور تعمیم تئوریک و آماری نتایج تحقیق انجام شود. همچنین پیشنهاد می شود که متغیرهای میانجی بین احساس انسجام و سخت کوشی با سلامت روانی نیز مورد بررسی قرار گیرند.



منابع

1. Jalilbabapour KH, Rasulzadeh Tabatabai K, Ezhehi J, Fathi Ashtiani A. Relationship between problem solving style and mental health of students. Psychology Magazine 1382; 7(1): 3-16. (Persian)
2. Young C .Help yourself towards mental health. London: Karanc books 2010.
3. Cloninger RC, Zohar AH. Personality and the the perception of healthand happiness. Journal of Affective Disorder 2011; 128: 24-32.
4. Konttinen H, Haukkala A, Uutela A . Comparing sense of coherence, depressive symptoms and anxiety, and their relationship with heath in a population- based study. Social Science & Medicine 2008; 66: 2401-2412.
5. Savolaine J. A Salutogenic Perspective to oral Health: Sense of coherence as a determinant of oral and genral health behaviours, and oral health- related quality of life. Academic Dissertation. University of Oulu, Faculty of Medicine 2005.
6. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International 1996; 11(1): 11-18.
7. Flensburg-medsen T, Ventegodt S, Merrick J. Sense of Coherence and Physical Health. Testing Antonovsky,s Theory. TSW Holistic Health & medicine 2006; 1: 248-255.
8. Suominen S, Helenius H, Blomberg H, Uutela A, Koskenvuo M. Sense of coherence as a predictor of subjective state of health: Results of 4 years of follow-up of adults. Journal of Psychosomatic Research 200; 50: 77-86.
9. Shairi M, Atrifard M. Relationship hardiness, mental health and academic achievement. Psychological Science magazine 1385; 18: 106-126. (Persian)
10. Lambert V A, Lambert C E. Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. Nursing and health Sciences 2003; 5: 181-184.
11. Maddi, S R, Khoshaba D M. Hardiness and Mental Health. Journal of personality Assessment 199; 63(2): 265-274.
12. Webster C, Austin W. Health -related hardiness and the effect of a psycho-educational group on clients' symptom. Journal of Psychiatric and mental Health Nursing 1999; 6: 241-247.



اولین همایش ملی روانشناسی سلامت
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز - اسفند ماه ۱۳۹۰



13. Besharat M. Relationship hardiness and exercise successful and mental health of athlete of students. Journal of Olympic 1384; 2:123-133. (Persian).

14. Ben-Zur H, Duvdevany L, Lury L. Associations of social support and hardiness with mental health among mothers of adult children with intellectual disability. Journal of Intellectual Disability Research 2005; 4: 54-62.

15. Flensburg-medsen T, Ventegod S, Merrick J. Sense of coherence and physical health. Across - sectional using scale (SOCII). TSW Holistic Health & medicine 2006; 1: 236-247.

16. statistics of center of Iran. Detailed results of model journal Population and Housing Census. 1385. Tehran: Author (Persian)

17. Hadadi kohsar AA, Roshan R, Asgharnezhad AA. Compare of relationship emotional intelligence with mental health and academic achievement in shahed and non shahed students in Tehran university. Journal of psychology and education 1386; 1:73-97. (Persian)

18. Kaffi M, Mousavi V. The relationship between coping of strategies with stress and mental health in students of Gilan of university. The Journal of consulting of researches 1386; 23: 67-81.(Persian)

19. Ghazanfari F, Moghadampour E. The relationship between coping of strategies and mental health in citizenship of Khoramabad city. The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health 1387; 37: 47-54.(Persian)

20. Maddi S R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. Military psychology 2007; 19(1): 61-70.



Abstract

introduction and purpose: sense of coherence which is a tendency toward making the world comprehensible, manageable and meaningful, and hardiness, including responsibility, control and challenging, are two variables that seems to have relation with mental health. this study aims to investigate the scope of relationship between these two variables and mental health and also predict mental health by them. methodology: the present study is a descriptive, correlational one. population of this study included all women in Ahwaz province whose ages ranged from 25 -55 years old. a sample of 405 woman was selected by multistage sampling method. Flesenberg's sense of coherence scale, Najarian's hardiness scale and Goldberg's General health scale were used as data collection tools. data were analyzed by pearson correlation coefficient and multiple regression by means of SPSS software. Finding: finding indicate that there is significant positive correlation between sense of coherence and mental health (one tailed test, $r=0/602, n=405, p<0/0005$) and between hardiness and mental health (one tailed test, $r=0/594, n=405, p<0/0005$). The results of simultaneous multiple regression showed that SOC and hardiness can be good predictors for mental health (the square adjusted $R=0/426, p<0/0005$ and $f_{2,402}=20713/254$). conclusion :according to the findings of this study, sense of coherence and hardiness can predict mental health .generally the improvement of mental health increases sense of coherence and hardiness. therefore, it is recommended that studies be carried out on how SOC and hardiness affect mental health and also on how to strengthen these two personality traits. Conducting studies considering SOC and hardiness with variables related to mental health would also be useful.

keywords: sense of coherence, hardiness, mental health.