

بررسی رابطه بین سرسختی روانشناختی با امنیت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز

صوبه رادپورالنبقی

کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات تهران (آذربایجان شرقی)، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
radpourhooorie@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین سرسختی روانشناختی با امنیت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز انجام شد.

روش تحقیق: تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش در برگرفته کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز می باشد. روش نمونه گیری در پژوهش حاضر تصادفی طبقه ای می باشد. که با استفاده از جدول مورگان، به تعداد دانشجویان دختر و پسر و به نسبت آن ها به تعداد ۳۸۵ نفر می باشد که از این میان ۲۵۰ نفر دانشجوی دختر و ۱۳۵ نفر دانشجوی پسر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای اندازه گیری متغیرهای تحقیق از دو پرسشنامه امنیت روانی مزلو و سرسختی روان شناختی لانگ و گولت استفاده شد. برای آزمون فرضیات یک و دو از ضریب همبستگی پیرسون و برای پاسخگویی به سوالات از روش تحلیل رگرسیون خطی استفاده شد. یافته ها و نتیجه گیری: یافته های تحقیق نشان داد که بین سرسختی روانشناختی با امنیت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز رابطه وجود دارد. و تمامی ابعاد سرسختی روانشناختی در پیش بینی امنیت روانی نقش دارند.

کلیدواژه‌ها: سرسختی روانشناختی، امنیت روانی، دانشجو

مقدمه

احساس امنیت برای سالم بودن جسمی و روانی انسان لازم و ضروری است، احساس عدم امنیت دائم شخص را در حال بسیج قوا و به هم ریختگی سوخت و ساز بدن قرار می دهد و اگر ادامه یابد موجود را به سوی بیماری های جسمی و روانی سوق خواهد داد. زیرا ساختمان بدن انسان قدرت تحمل تنش دائمی را ندارد. تأثیری که احساس ناایمنی روانی بر انسان دارد، ایجاد حالت تنش و برانگیختگی و عدم تعادل است. نگرانی، ترس، وحشت و اضطراب، تنش و عصبیت، جملگی از پیامدهای ناایمنی روانی هستند. فردی که نیازهای ایمنی او ارضا شده باشد همواره احساس دوستی و عشق، تعلق، آسودگی و راحتی، پذیرش خود و دیگران، عزت نفس، قدرت، دلگرمی، ثبات هیجانی، خوشنودی، علاقه اجتماعی، مهربانی، همدلی، فقدان تمایلات روان رنجوری و روان پریشی دارد (خداپناهی، ۱۳۸۹).

از آنجا که دانشجویان از اقشار مستعد، برگزیده ی جامعه و سازندگان فردای کشور می باشند، بنابراین امنیت روانی آنان از اهمیت ویژه ای در یادگیری و افزایش آگاهی علمی برخوردار است. ورود به دانشگاه با بروز تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی همراه است. در چنین شرایطی که اغلب با فشار و نگرانی توأم است، عملکرد و بازدهی افراد تحت تاثیر قرار می گیرد روابط با خانواده و دوستان، عادات خوردن و خوابیدن و تنهایی نیز بر برخی از دانشجویان اثر معکوس می گذارد و امنیت روانی آنان را تحت تاثیر قرار می دهد (وایت، ۲۰۱۱).

مزلو نیازهای انسان را در اصطلاحاتی از سلسله مراتب نیازها مطرح می کند. این نیازها بر اساس یک سلسله مراتب قرار دارند به این ترتیب که تا نیازهای پایین تر ارضا نشود به نیازهای بالاتر نمی رسد. مزلو توجه کرده که این نیازها در نتیجه کمبودها در زندگی شخص به وجود می آیند و رفتارها در تلاش برای پر کردن این نیازها هستند (مازلو، ۱۳۸۵).

زمانی که نیازهای فیزیولوژیک و جسمانی به طور نسبی ارضا شدند یک دسته از نیازهای تازه پدیدار می گردند که می توان آنها را به عنوان نیازهای ایمنی طبقه بندی نمود (امنیت، ثبات، وابستگی، اتکاء، حمایت، رهایی از ترس و اضطراب و آشفتگی، نیاز به سازمان، نظم، قانون، محدودیت، و اطمینان به نیروی پشتیبان یا داشتن حامی مقتدر). این نیازها نیز می توانند مانند نیازهای جسمانی ارگانیسم را یک سره به زیرسلطه کشند. آنها می توانند به عنوان سازمان گران تقریباً منحصر به فرد رفتار، همه قابلیت های ارگانیسم را به خدمت خود فراخوانند. در این صورت می توان ارگانیسم را به صورت ماشینی تصور کرد که کارش جست و جوی ایمنی است (مازلو، ۱۳۷۲).

کنترل، به باورهای شخص در تاثیرگذاری بر رویدادهای استرس زای زندگی و مقابله با آن مربوط است و مبارزه جویی به یاور شخص به تغییر به عنوان جز طبیعی زندگی و فرصتی برای رشد کردن اشاره دارد. به عبارتی می توان گفت که سرسختی روانشناختی، نشانه ای از امنیت روانی در افراد است (پنگلی، ۲۰۰۵). با توجه با اهمیت امنیت روانی در بین دانشجویان، و همچنین ارتباط و نقشی که هوش معنوی و سرسختی روانشناختی در این بین می تواند داشته باشد. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که چه رابطه ای بین هوش معنوی و سرسختی روانشناختی با امنیت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز وجود دارد.

سرسختی روانشناختی

سرسختی روانشناختی یک سازه شخصیتی مثبت است که برای اولین بار توسط مدی و کوباسا در دهه هشتاد قرن بیستم بر اساس نظریه های وجودی شخصیت مورد توجه ویژه قرار گرفت (راش، ۲۰۰۷). کوباسا^۴ (۱۹۸۱) سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل یافته است.

1 - White
2 - Pengilly
3- Rush
4Kobasa

کوباسا در تلاش برای رسیدن به عوامل مؤثر پاسخ در برابر استرس که تأثیر منفی وقایع استرس زا را کنترل می کند، به نکات ظریفی در کار سلیه (۱۹۵۶) اشاره می کند. واسطه های میانجی استرس و بیماری شامل آمادگی فیزیولوژیکی، تجربیات دوران اولیه کودکی، منابع اجتماعی و شخصیت (که در اینجا بر آن تأکید می شود) همگی مسؤل چیزی هستند که سلیه آن را شیوه مشخص برخورد هر فرد با وقایع استرس زای زندگی می نامد. کوباسا این نظریه را ارائه کرد که سرسختی روانشناختی مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که در هنگام مواجه با وقایع استرس زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می کند، امکان بروز علائم بیماری را کاهش می دهد و از تجربیات مفید و متفاوت دوران کودکی نشأت می گیرد (مدی و کوباسا، ۱۹۸۴، به نقل از شکرشکن، ۱۳۸۴).

تعاریف سرسختی

بنابر تعریفی که توسط اسنایدر (۲۰۱۲) در مورد سرسختی ارائه شده است و همچنین مورد توافق همگان قرار دارد؛ سرسختی «مجموعه و منظومه ای از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان منبع مقاومت در برابر رویدادهای استرس زای زندگی عمل می کند». علاوه بر این افراد سرسخت سه مشخصه اساسی دارند، که مجموع آن ویژگی سرسخت بودن را منجر می شود: (الف) هدفمند بودن و تعهد عمیق به مردم و فعالیت هایی که انجام می دهند و مسئولیت هایی که بر عهده می گیرند (ب) احساس کنترل داشتن بر وقایع و رویدادهای پیرامون خود، و نیز (ج) توانایی در نظر گرفتن تغییر و دگرگونی ها به عنوان یک چالش معمول (به نقل از لی و ونگ، ۲۰۰۷).

در تعریف دیگر سرسختی یکی از عناصر شخصیت است که همه افراد درجاتی از آن را برخوردارند و همچون سایر ساختارها (یا صفات) شخصیتی، همواره در تغییر و تحول است و میزان و پویایی سرسختی تحت تاثیر تجارب رشدی، تفاوت های فردی، جنسی و سنی است. از این رو سرسختی روان شناختی به عنوان یک صفت شخصیتی و یک تعدیل کننده رابطه میان استرس-بیماری شناخته شده است (شادرآو همکاران، ۲۰۱۴).

در تعریفی دیگر سرسختی روانشناختی سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باور ها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل یافته است (کان و بیوسیر، ۲۰۱۲).

سرسختی روانشناختی سازه ای است که به عنوان یک ویژگی شخصیتی و با نقش مؤثر خود در تعدیل پیامدهای استرس، مطالعات گسترده ای را تا کنون به خود اختصاص داده است. فلاسفه و دانشمندان علوم اجتماعی در طول سالها تحقیق، افراد بسیاری را مشاهده کردند که به دلیل ویژگی های شخصیتی معینی، بهتر با موقعیت های ناخوشایند زندگی، سازگار بودند (چاپلین، ۲۰۰۹).

در فرهنگ عامه نیز افرادی هستند که با صفاتی چون «مقاوم» و «صبور»، شناخته می شوند، این افراد ظاهراً بهتر از سایرین، مشکلات را تحمل می کنند و دیرتر از پای در می آیند. تا سه دهه اخیر، پژوهش های بسیار اندکی در زمینه ویژگی های شخصیتی (رفتاری و شناختی) چنین افرادی انجام شده بود. چرا که تا قبل از دهه ۸۰، بیشتر پژوهش ها روی علل استرس، تغییرات و بحران های زندگی و ارتباط آنها با سلامتی جسمانی و روانشناختی تمرکز داشت (همان منبع).

در اواخر دهه ۱۹۷۰، یک تیم تحقیقاتی به سرپرستی سالواتور مدی و سوزان کوباسا یک پژوهش طولی در زمینه شغلی انجام دادند. آنها میان افرادی که در شرایط شغلی همراه با استرس شدید، در کارشان موفقیت کسب کرده بودند و کسانی که در شرایطی مشابه، دچار مشکلات عملکردی شده بودند، تمایز قابل شدند. آنها باور سرسختی را به عنوان یک سیستم حیاتی برای حفظ سلامت و عملکرد، در برابر استرس پیشنهاد کردند و فرض کردند که سرسختی از اثرات زیان آور فشار روانی جلوگیری میکند و به این ترتیب شخصیت سرسخت از بیماریهای وابسته ای فشار روانی محافظت می کند (مادیس و لسی، ۲۰۰۹).

1- Lee & Wang

2- Shader

3- Kahn & Byosiere

4- Chaplain

5 - Mathis & Lecci

کوباسا در پژوهش‌های اولیه خود، برای بررسی فرضیه‌هایش، حدود ۲۵۰ نفر را در پست‌های مدیریتی و سرپرستی مورد ارزیابی قرار داد. در این ارزیابی، آزمودنی‌ها رویدادهای استرس‌زای زندگی خود در طول ۵ سال گذشته و نیز بیماری‌هایی که به آن مبتلا شده بودند، گزارش کردند. وی در همین مطالعه، علاوه بر بررسی رابطه استرس-بیماری، توانست ویژگی‌های افراد سرسخت را تعیین کند و در نهایت مولفه‌های سرسختی را نیز بدست آورد (همان منبع).

از این رو کوباسا و مدی، از اولین محققانی بودند که در میان متغیرهای تعدیل‌کننده رابطه استرس-بیماری، ویژگی‌های شخصیتی را مورد توجه قرار داده و نشان دادند ساختار شخصیتی افرادی که درجه بالایی از استرس را بدون بیماری تجربه میکنند، متفاوت از افرادی است که در شرایط استرس‌زای مشابه بیمار میشوند. بنابر تعریفی که توسط کوباسا، مادی و کان (۱۹۸۲)، در مورد سرسختی ارائه شده است و همچنین مورد توافق همگان قرار دارد؛ سرسختی "مجموعه و منظومه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به عنوان منبع مقاومت در برابر رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل میکند". علاوه بر این افراد سرسخت سه مشخصه اساسی دارند، که مجموع آن ویژگی‌های سرسخت بودن را منجر میشود؛

(الف) هدفمند بودن و تعهد عمیق به مردم و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند و مسئولیت‌هایی که بر عهده می‌گیرند (ب) احساس کنترل داشتن بر وقایع و رویدادهای پیرامون خود، و نیز (ج) توانایی در نظر گرفتن تغییر و دگرگونی‌ها به عنوان یک چالش معمول از لحاظ روان‌پویایی نیز، سرسختی یکی از عناصر شخصیت است که همه افراد درجاتی از آن را برخوردارند و همچون سایر ساختارها (یا صفات) شخصیتی، همواره در تغییر و تحول است و میزان و پویایی سرسختی تحت تاثیر تجارب رشدی، تفاوت‌های فردی، جنسی و سنی است. از این رو سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک صفت شخصیتی و یک تعدیل‌کننده رابطه میان استرس-بیماری شناخته شده است (مدی و هس، ۲۰۱۱).

ویژگی‌های سرسختی روانشناختی

در مجموع ویژگی‌های سرسختی روانشناختی عبارتند از: ۱- حس کنجکاوی قابل توجه. ۲- تمایل به داشتن تجارب معنی‌دار. ۳- اعتقاد به مؤثر بودن آنچه که مورد تصور ذهنی قرار گرفته است. ۴- انتظار این که تغییر امری طبیعی است و هر محرک با اهمیت می‌تواند موجب رشد و پیشرفت گردد. ۵- ابراز وجود، نیرومندی و پراورزی بودن. ۶- توانایی استقامت و مقاومت (استورا، ۱۳۸۸).

در فرهنگ عامه نیز افرادی هستند که با صفاتی چون «مقاوم» و «صبور»، شناخته می‌شوند، این افراد ظاهراً بهتر از سایرین، مشکلات را تحمل می‌کنند و دیرتر از پای در می‌آیند.

ارتباط سرسختی روانشناختی با استرس و بیماری

ارتباط سرسختی روانشناختی با استرس و بیماری (ویبه و ویلیامز، ۱۹۹۲). ویبه و ویلیامز مدل مفهومی ارتباط سرسختی روانشناختی با استرسورها و سلامتی را بر مبنای یک دیدگاه فیزیولوژیکی-روانی-اجتماعی ارائه کرده‌اند. بر اساس مدل ویبه و ویلیامز، تهدید آمیزی یک رویداد و پاسخ‌های مقابله‌ای بی‌ثمر عامل افزایش برانگیختگی فیزیولوژیکی هستند و برانگیختگی فیزیولوژیکی مکرر و طولانی نیز به فشار و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و در نهایت به بیماری منجر می‌شود، اما سرسختی روانشناختی با ایجاد تغییر در ارزیابی رویدادها و پاسخ‌هایی مقابله‌ای از برانگیختگی فیزیولوژیکی منفی و آسیب‌زا جلوگیری می‌کند.

عوامل سرسختی روانشناختی

طی چند سال اخیر سرسختی روانشناختی به عنوان یک ویژگی مفید و مثبت در حوزه آسیب‌شناسی روانی مورد بررسی گسترده‌ای قرار گرفته است. در کنار سرسختی روانشناختی، عوامل دیگری مانند حمایت اجتماعی، عزت نفس و خوشبینی می‌تواند نقش همسانی داشته باشد.

¹ - Maddi & Hess

• عوامل سرشتی

تا کنون هیچ گونه شواهدی مبنی بر نقش وراثت در ایجاد سرسختی روانشناختی افراد وجود ندارد. اما شواهدی حاکی از این است که والدین سرسخت، فرزندان سرسخت نیز دارند. تبیین های احتمالی، الگو سازی، همانندسازی فرزندان با والدین و شیوه های فرزند پروری مناسب و صحیح می باشد (بلندی و همکاران، ۲۰۱۲).

• عوامل زیست شیمیایی

افراد سرسخت نسبت به افراد غیر سرسخت، سیستم ایمنی قوی تر و ایموگلوبین بیشتر، واکنش پذیری فشار خون انقباضی بیشتر حین تکلیف تهدید آمیز و افزایش کمتری در انگیختگی سمپاتیک (یعنی تنش) در خلال شرایط ارزیابی تکلیف دارند (همان منبع).

• یادگیری

افراد سرسخت، الگوهای در پیش رو داشته اند که آنها را در زمینه تعهد، کنترل و مبارزه جویی سرمشق قرار داده اند. از آنجا که سرسختی روانشناختی را می توان یاد گرفت، احتمالاً افراد در مواجهه یا وقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را کسب کرده اند.

همبسته های سرسختی روانشناختی

استرس سرسختی روانشناختی به عنوان تعدیل کننده روابط بین اثرات منفی استرس، زندگی و سلامت روانی عمل می کند. ارزیابی شناختی؛ افراد دارای سرسختی روانشناختی پایین وقایع ایجاد کننده تغییر در زندگی را، در مقایسه با افراد سرسخت بالا، منفی تر و غیر قابل کنترل ارزیابی می کنند، شیوه اسنادی کلی و درونی برای وقایع منفی و اسنادهای خارجی و خاص برای وقایع مثبت دارند و ترجیح می دهند که از استراتژی سازگاری واپس رونده مثل ترک و انکار رفتار و شناختی که نه موقعیت را دگرگون و نه مشکل را حل می کند استفاده کنند و حتی ممکن است مشکل احساسی و ناسازگاری احساسی را افزایش دهند.

افراد دارای سرسختی روانشناختی بالا حوادث و رویدادها را کمتر پردغدغه ارزیابی می کند و در توانایی شان برای سازگاری با آن خوشبین هستند، ترجیح می دهند که روی سازگاری تبدیلی فعالی تکیه کنند، که استرس را به وسیله راهبردهای متمرکز بر مشکل به تجربه ای مثبت تبدیل می کند و در پاسخ به تکلیف تهدید آمیز اظهارات شخصی مثبت تری دارند. واکنش های فیزیولوژیک؛ افراد سرسخت واکنش های آسیب شناختی و فیزیولوژیکی کمتری (از قبیل فشار خون پایین تر، ضربان قلب معمولی در هنگام مواجهه با استرس ها و پاسخ الکتریکی پوست کمتر) نسبت به افراد غیر سرسخت نشان می دهند.

عزت نفس؛ با توجه به زیربنای مفهومی و نظری عزت نفس و سرسختی روانشناختی، هر دو سازه در دوران کودکی و به وسیله بازخوردهای والدین و اطرافیان به وجود می آیند و به مرور زمان تداوم پیدا می کنند. همچنین، می توان این گونه بیان کرد که این دو سازه روانشناختی همسو می باشند و افرادی که دارای سرسختی روانشناختی بالایی می باشند به نوعی از عزت نفس بالایی برخوردارند.

منبع کنترل؛ سرسختی روانشناختی با منبع کنترل درونی رابطه مثبت و با منبع کنترل بیرونی همبستگی منفی دارد. عملکرد تحصیلی؛ سرسختی روانشناختی بالاتر موفقیت تحصیلی بیشتر را نیز به همراه دارد. دانشجویان دارای سرسختی بالا که ارزش و فایده کار برای آنان مشخص شده، کار را بیشتر انجام می دهند و این تأثیر از طریق مبادرت آنان برای سرگرم کننده تر کردن فعالیت به صورت غیر مستقیم می باشد.

¹ - Blaney

اگر رغبت کافی برای عملکرد نباشد افراد سرسخت به طور فعال و عمدتاً خود را درگیر راهبردهایی می کنند تا کار محول شده را جالب تر کنند.

جنسیت؛ از آنجا که مردان کمتر هیجانی و بیشتر عقلانی اند، از زنان سرسخت ترند. بیماری؛ سرسختی روانشناختی با سطوح بالاتر کورتیزول پلازما و آشفتگی های روانشناختی کمتر در ارتباط بوده است. سرسختی روانشناختی با بیماری های روانی رابطه منفی دارد.

حمایت های اجتماعی؛ حمایت های اجتماعی موقعی که سرسختی روانشناختی بالا است تأثیر بیشتری در حفظ سلامت دارند. سرسختی روانشناختی به طور مستقیم از طریق حمایت های اجتماعی، سازگاری را تحت تأثیر قرار می دهد.

سیستم ایمنی؛ استرس موجب افزایش کلسترول، فشار خون و کورتیزول و کاهش میزان سلول T در افرادی که از سرسختی روانشناختی پایینی برخوردار باشند، می شود.

آموزش سرسختی؛ از طریق آموزش می توان افراد را سرسخت نمود. آموزش مهارت های زندگی آموزش حل مسأله آموزش ایمن سازی در مقابل استرس آموزش خویشنداری (کوسابا، ۲۰۰۹).

امنیت روانی

از جمله نیازهای اساسی بشر که در بیشتر نظریه های روان شناسان و نیز پژوهش های آنان درباره ی خصوصیات انسان، مشاهده می گردد، نیاز به امنیت است. امنیت عبارت است از آزادی نسبی از خطر. ایمنی عبارت است از: ۱- آسایش خاطر ناشی از اطمینان شخص به ارضای نیازمندی ها و خواهش های خود. ۲- اطمینان از این که هیچ کس او را تهدید نمی کند. به عبارتی امنیت: الف- حالتی است که در آن، ارضای احتیاجات و خواسته های شخصی انجام می یابند، ب- احساس ارزش شخصی، اطمینان خاطر، اعتماد به نفس و پذیرش از طرف گروه است (کورتیس، ۲۰۰۵).

برخلاف احساس امنیت، نایمنی وضع یا حالتی است که در آن آسایش خاطر و امنیت شخصی، دست خوش تهدید است. نایمنی، احساس بی یاری و یابوری، بیچارگی، عدم محافظت و ناشایستگی در مقابل اضطراب های گوناگون است، که شخص به علت عدم توانایی در تصمیم گیری و شک و تردید از لحاظ هدف ها، ایده آله، استعداد های شخصی، و روابط با افراد دیگر با آن مواجه می گردد. امنیت روانی، نیز حالتی را گویند که در آن شخص از ارضای نیازها عاطفی خود، به ویژه ارضای نیاز خود به محبوب بودن، احساس اطمینان کند. امنیت حالتی است که در آن قدرت یا پیروزی بدون مبارزه، حاصل می شود. هم چنین، امنیت حالتی است که در آن نیازها و تمایلات تضمین شده است. احساس امنیت بستگی دارد به محبت و عطف، مقبولیت و ثبات روابط. شخص پیوسته می بایست بین اشتیاق به سلامت و ایمنی از یک سو و اشتیاق به رشد از سوی دیگر، میان استقلال و وابستگی، میان بازپس گرایی و فراگرایی، یکی را انتخاب کند. ایمنی ارضای نیازهای بالاتر را امکان پذیر می سازد و شخص را به ظاهر شدن و فراگیری مهارت ها و تسلط بر می انگیزد و وقتی ایمنی آدمی در معرض خطر واقع گردد، شخص به ارکان اساسی تری بازگشت می نماید، و این بدان معنا است که در انتخاب ایمنی و رشد، ایمنی غالب است و لذا نیاز به آن بر نیاز به رشد، غلبه می کند (دوان شولتز، ۱۳۸۷).

هنگامی که نیازهای ایمنی ارضا شوند، ارگانیزم در جستجوی محبت، استقلال، و احترام به خود و غیره آزاد می شود. ارضای هر نیاز خاصی و فرو نشاندن آن علاوه بر این نتایج عام، نتایج ویژه و مخصوص به خود به همراه دارند، ارضای نیازهای ایمنی، یک احساس ذهنی به دنبال دارد که به موجب آن انسان می پندارد خوابش با آرامش توأم شده است، احساس جسارت و شجاعت بیشتری می کند و غیره. به هر تقدیر، نگرانی، ترس، وحشت و اضطراب، تنش، عصبیت، و از کوره در رفتن ها، همگی پی آمدهای ناکام ماندن از نیازهای ایمنی اند. همان نوع از مشاهدات کلینیکی به روشنی نشان می دهد که اثرات متناظر ارضای نیازهای ایمنی (که طبق معمول واژگان شایسته ای در دست نداریم)، همانا فقدان اضطراب، فقدان عصبیت، آرامش، اطمینان به خود، امنیت و غیره است. روشن است که یک تفاوت منش میان، فردی که احساس ایمنی می کند و آن که عمرش را به گونه

¹ - Curtis

ای می گذراند که پنداری جاسوسی در سرزمین دشمنان است، وجود دارد. حاصل ارضای نیازهای ایمنی، احساس آسودگی و تمدد اعصاب است. با این همه ارضای نیازهای ایمنی هیچ گاه موجد وجد تجربیات اوج، دیوانگی شاد ناشی از عشق کام یافته، یا پی آمدهایی چون وقار، فهمیدن و نجابت نمی گردد (ولمن؛ ۲۰۱۰).

امنیت روحی و روانی گاه به معنای «حالتی که در آن ارضای احتیاجات و خواسته های شخص انجام می یابد» بیان می شود و گاهی هم به «احساس ارزش شخصی، اطمینان خاطر، اعتماد به نفس و پذیرش از طرف گروه» معنا می گردد (شعاری نژاد، ۱۳۶۴) به بیان دیگر امنیت روحی و روانی همانا حالت اطمینان و عدم ترس و احساس اعتماد جهت تامین نیازهای اساسی فردی است. امنیت روحی نیاز و یا انگیزه ای اساسی از انگیزه های تما موجودات زنده به شکل عام و انسان به شکل خاص می باشد.

از دیدگاه روان شناختی ایمنی به عنوان یک نیاز اساسی اهمیت بسزایی دارد. این نیاز مستلزم امنیت، ثبات، حمایت، ساختار، نظم و رهایی از ترس و اضطراب می شود (میلون، ۱۳۹۲). همه تا اندازه ای نیاز داریم که امور (زندگی)، جریانی عادی و قابل پیش بینی داشته باشند. تحمل عدم اطمینان دشوار است در نتیجه می کوشیم تا سر حد توانایی به امنیت، حمایت و نظم دست یابیم. ... نبود امنیت و ثبات کامل ما را دچار ناراحتی می کند (همان منبع).

روش تحقیق

تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی است. جامعه عبارت است از گروه یا طبقه ای از افراد، اشیاء، متغیرها، مفاهیم یا پدیده ها که حداقل در یک ویژگی، مشترک باشند. جامعه آماری این پژوهش در برگیرنده کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز می باشد که تعداد آن ها حدوداً ۲۰۰۰۰ نفر می باشند. که از این تعداد ۱۲۰۰۰ نفر دختر و ۸۰۰۰ نفر پسر می باشد. روش نمونه گیری در پژوهش حاضر تصادفی طبقه ای می باشد. که با استفاده از جدول مورگان، به تعداد دانشجویان دختر و پسر و به نسبت آن ها به تعداد ۳۸۵ نفر می باشد که از این میان ۲۵۰ نفر دانشجوی دختر و ۱۳۵ نفر دانشجوی پسر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای اندازه گیری متغیرهای تحقیق از دو پرسشنامه استفاده شد.

۱- پرسشنامه امنیت روانی مزلو (۱۹۹۲)-۶۲ آیتمی

پرسشنامه امنیت روانی شامل ۶۲ آیتم و ۱۵ خرده مقیاس می باشد: ۱- ناسازگاری محیطی ۲- پارانوئا ۳- اعتقاد به خود ۴- اشتیاق به زندگی ۵- افسردگی ۶- احساس سعادتمندی ۷- امنیت اجتماعی ۸- خودآگاهی ۹- اعتماد به نفس ۱۰- احساس عصبانیت ۱۱- یاس و ناامیدی ۱۲- علاقه به زندگی ۱۳- سازگاری با دیگران ۱۴- احساس سلامت ۱۵- احساس حقارت. این پرسشنامه براساس طیف لیکرت تنظیم شده است و روایی آن توسط متخصصان و کارشناسان تایید شده است و حق طلب (۱۳۷۳) این پرسشنامه را بر روی دانشجویان دانشگاه های بوعلی و علوم پزشکی همدان هنجاریابی کرده است. در تعیین پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شده، که مقدار آن بعد از اجر ای پژوهش ۰/۹۱ گزارش شده است. اعتبار سازه آزمون نیز از روش همسانی درونی ۰/۷۴ گزارش شده است.

۲- پرسشنامه سرسختی روان شناختی لانگ و گولت

این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی است که در بر گیرنده ۴۵ سوال می باشد و توسط لانگ و گولت ساخته شده است. این پرسشنامه را به زبان فارسی برگردانده شده است و به اعتبار سنجی مقیاس ۴۵ سوالی سرسختی لانگ و گولت در میان یک نمونه ۳۰ نفری از دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه شاهد پرداخته شده است. روشن و شاکری (۱۳۸۹) به منظور سنجش پایایی مقیاس نیز از روش های آماری محاسبه ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ)؛ روش دو نیمه سازی و روش بازآزمایی استفاده کرده اند. در مجموع و بر مبنای نتایج این مطالعه پرسشنامه ای ۴۲ سوالی که سه خرده مقیاس کنترل (با ۱۶ سوال)، خرده مقیاس تعهد (با ۱۵ سوال) و خرده مقیاس چالش جویی (با ۱۱ سوال) را دربر می گیرد؛ برای سنجش

1 - Wollman

سازه سرسختی روان شناختی در افرادی تهیه شد که استرس خاصی را تجربه می کنند و یا در موقعیت فشارزای قابل توجهی به سر می برند. اعتبار و پایایی این مقیاس به منظور کاربرد در جمعیت دانشجویان ایران توسط شواهد به دست آمده مورد تایید و حمایت قرار گرفت و از شرایط لازم برای کاربرد در پژوهش های روان شناختی و شناسایی افراد سرسخت برخوردار است.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از شاخص های میانگین، انحراف استاندارد، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی استفاده شد. بدین ترتیب که برای آزمون فرضیات یک و دو از ضریب همبستگی پیرسون و برای پاسخگویی به سوالات از روش تحلیل رگرسیون خطی استفاده شد.

یافته‌ها

برای بررسی اینکه کدام یک از مولفه های سرسختی روانشناختی بیشترین نقش را در پیش بینی امنیت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز دارد، از آزمون رگرسیون خطی، روش گام به گام متغیرهای تاثیر گذار استفاده شده است.

جدول (۱): تحلیل واریانس مدل رگرسیون گام به گام در تعیین سهم متغیرهای پیش بین (ابعاد سرسختی

روانشناختی) در امنیت روانی

مدل	R	مجذور R	مجذور R تعدیل شده	اشتباه معیار برآورد شده
۱	۰/۴۲۶	۰/۱۴۶	۰/۱۳۲	۱/۴۴
۲	۰/۴۷۵	۰/۱۸۷	۰/۱۷۲	۱/۴۲
۳	۰/۵۰۸	۰/۲۱۹	۰/۲۰۳	۱/۵۶

(۱) متغیر پیش بین: کنترل

(۲) متغیر پیش بین: کنترل، مبارزه جویی

(۳) متغیر پیش بین: کنترل، مبارزه جویی، تعهد

تمامی ابعاد سرسختی روانشناختی (کنترل، مبارزه جویی، تعهد) در پیش بینی امنیت روانی نقش تعیین کننده تری دارند. یافته ها در جدول فوق نشان می دهد که طی سه گام با افزودن متغیرهای جدید به گام های قبلی، متغیرها به گونه ای معنادار می توانند امنیت روانی را پیش بینی کنند.

در گام اول، بر پایه تحلیل واریانس و شاخص های آماری رگرسیون، تاثیر متغیر کنترل بر امنیت روانی معنادار است و این متغیر قادر است تغییرات مربوط با امنیت روانی را پیش بینی کند. همچنین رابطه این متغیر با امنیت روانی معنادار است ($R=0/42$) و در مجموع $0/146$ از امنیت روانی را تبیین می کند. سهم متغیر کنترل در امنیت روانی $0/132$ است. در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی این متغیر قادر به تبیین $0/132$ واریانس امنیت روانی می باشد ($Adj R^2=0/132$).

در گام دوم، تاثیر دو متغیر کنترل، مبارزه جویی در امنیت روانی معنادار است. و این دو متغیر قادرند تغییرات مربوط به امنیت روانی را پیش بینی کنند. همچنین رابطه این دو متغیر با امنیت روانی معنادار است ($R=0/47$) و در مجموع $0/187$ از امنیت روانی را تبیین می کنند. در این گام سهم مبارزه جویی در تبیین امنیت روانی $0/049$ است. در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی نیز این دو متغیر قادر به تبیین $0/172$ واریانس امنیت روانی هستند ($Adj R^2=0/172$).

در گام سوم، تاثیر سه متغیر کنترل، مبارزه جویی، تعهد در امنیت روانی معنادار است. و این سه متغیر قادرند تغییرات مربوط به امنیت روانی را پیش بینی کنند. همچنین رابطه این سه متغیر با امنیت روانی معنادار است ($R=0/50$) و در مجموع

۰/۲۱۹ از امنیت روانی را تبیین می کنند. در این گام سهم تعهد در تبیین امنیت روانی ۰/۰۳۳ است. در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی نیز این سه متغیر قادر به تبیین ۰/۲۰۳ واریانس امنیت روانی هستند ($Adj R^2=0/203$).

جدول (۲): برآورد ضرایب رگرسیون برای متغیرهای پیش بین امنیت روانی

گام	متغیرهای پیش بین	B	Beta	t	سطح معناداری
گام یک	مقدار ثابت	۲۲/۴۳۷		۲۲/۶۷۸	۰/۰۰۰
	کنترل	۰/۳۵۴	۰/۴۵۲	۶/۳۷۶	۰/۰۰۰
گام دو	مقدار ثابت	۲۳/۴۰۶		۲۳/۴۴۹	۰/۰۰۰
	کنترل	۰/۲۸۳	۰/۳۴۸	۴/۵۲۱	۰/۰۰۰
	مبارزه جویی	۰/۳۲۹	۰/۳۴۱	۴/۴۱۳	۰/۰۰۱
گام سه	مقدار ثابت	۲۳/۸۰۳		۲۱/۶۶۸	۰/۰۰۰
	کنترل	۰/۲۵۶	۰/۲۹۵	۵/۳۶۴	۰/۰۰۰
	مبارزه جویی	۰/۲۳۱	۰/۲۵۳	۴/۴۱۱	۰/۰۰۲
	تعهد	۰/۲۰۱	۰/۲۴۷	۴/۰۱۲	۰/۰۰۰

ضریب رگرسیون متغیرهای پیش بین نشان می دهد که سه متغیر می توانند امنیت روانی را به گونه ای معنادار تبیین کنند. که این تبیین از طریق ورود هر سه متغیر در سومین گام تحلیل می باشد. سرسختی روانشناختی دارای مولفه هایی همچون؛ کنترل، مبارزه جویی، تعهد می باشد که در بین این متغیرها، متغیر کنترل مهمتر از بقیه متغیرهاست. وزن متغیر کنترل ($B=0/256$)، ($T=5/364$) و ($P=0/000$) نشان می دهد که این متغیر با اطمینان ۰/۹۹ می تواند در کنار دیگر متغیرها تغییرات مربوط به امنیت روانی را تبیین کند که در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی وزن کنترل ۰/۴۵ ($Beta$) خواهد بود. در نهایت اینکه هر چه میزان کنترل بالاتر باشد امنیت روانی افزایش می یابد. وزن متغیر مبارزه جویی ($B=0/231$)، ($T=4/411$) و ($P=0/002$) نشان می دهد که این متغیر با ۰/۹۹ اطمینان می تواند در کنار کنترل تغییرات مربوط به امنیت روانی این نمونه پژوهشی را تبیین کند که در صورت تعمیم نمونه به جامعه اصلی وزن متغیر مبارزه جویی ۰/۳۴ ($Beta$) خواهد بود. در نهایت اینکه هر چه مبارزه جویی بالاتر باشد امنیت روانی افزایش می یابد. وزن متغیر تعهد ($B=0/201$)، ($T=4/012$) و ($P=0/000$) نشان می دهد که این متغیر با ۰/۹۹ اطمینان می تواند در کنار کنترل و مبارزه جویی تغییرات مربوط به امنیت روانی این نمونه پژوهشی را تبیین کند که در صورت تعمیم نمونه به جامعه اصلی وزن متغیر تعهد ۰/۲۴ ($Beta$) خواهد بود. در نهایت اینکه هر چه میزان تعهد بالاتر باشد امنیت روانی افزایش می یابد.

نتیجه گیری

یافته های پژوهش نشان داد که بین سرسختی روانشناختی با امنیت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز رابطه وجود دارد. بدین ترتیب که بین سرسختی روانشناختی با امنیت روانی رابطه مثبت وجود دارد یعنی با افزایش میزان سرسختی روانشناختی، میزان امنیت روانی بالا می رود. درباره رابطه بین ابعاد سرسختی روانشناختی با امنیت روانی یافته ها نشان می دهد که بین تمامی ابعاد سرسختی روانشناختی با امنیت روانی رابطه مثبت وجود دارد. یعنی با افزایش میزان هر یک از ابعاد؛ مبارزه جویی، کنترل و تعهد، امنیت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز افزایش می یابد. همچنین تمامی ابعاد سرسختی روانشناختی (کنترل، مبارزه جویی، تعهد) در پیش بینی امنیت روانی نقش تعیین کننده تری دارند. این یافته ها با نتایج

تحقیق ایرانیان، ساعتچی و امیری (۱۳۹۲)، مادی و کوباسا^۱ (۱۹۸۴)، ویسی، عاطف و وحید (۱۳۷۹)، راش، اسکوییل و برنارد^۲ (۲۰۰۲)، بلانی، گورکین، فستر، میلون و ایزوفر^۳ (۲۰۰۲) همخوانی دارد.

مفاهیم عوامل و پیامدهای امنیت روانی به عنوان یک موضوع پیچیده علمی همواره نظر پژوهشگران علوم رفتاری و پزشکی را به خود جلب کرده است، چرا که نیمی از مراجعان به پزشکان افرادی هستند که بیماری شان باشد « روان تنی » ناشی از عوامل روانی بوده است. به علاوه سهم عمده ای از شکایات جسمانی بیماران ممکن است بدین معنی که بیماری های جسمانی واقعی در اثر یا مربوط به عوامل روان تنی مثل امنیت روانی است.

سرسختی روانشناختی که متشکل مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبعی از مقاومت و سپری محافظ عمل می کند و در بروز واکنش های افراد را به شرایط بالقوه فشارزا باز می دارد و به سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه طلبی تقسیم می شود که در گزینش ابتدایی و نیز در جابجایی های سازمانی حائز اهمیت است چرا که پژوهشها نشان داده اند از جمله عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی، گرانباری نقش و سرسخ تی روانشناختی می باشند.

امروزه عوامل مختلفی چون پیشرفت تکنولوژی موجب گردیده که انسان کارها را سریع تر به انجام رساند. اما سرعت و دقتی که در انجام امور بر اثر این پیشرفت عاید بشر شده است، موجب بروز برخی بیماریها و ناراحتی های روانی و تضعیف روابط و ارزشهای انسانی گردیده است. فشارهای عصبی و روانی یا به اصطلاح تهدید امنیت روانی در زندگی روزانه ما امری رایج و از جمله معضلات جوامع در حال رشد، صنعتی و فرا صنعتی است. نگرانی افراد نسبت به کار، خانواده، فرزند، نگرانیهای والدین کارمند به ویژه مادران نسبت به فرزندان، مشکلات اجتماعی و وضع اقتصادی، سیاسی، حجم زیاد کار و انتظارات و توقعات سازمان از کارمندان و عوامل متعدد دیگر همگی سبب می شود که فرد همواره دچار هیجانها و تنش ها و نگرانیهای باشد که گاه با ظرفیت بدنی، عصبی، روانی او متناسب است و گاه با آن سازگار نیست و در همین زمینه است که سرسختی روانشناختی اهمیت خود را نشان می دهد

پژوهشگران معتقدند سرسختی روانشناختی به عنوان عوامل تعدیل کننده ای در رابطه بین امنیت روانی و بیماری دخالت می کنند. بعضی از افراد دارای خصایصی مانند سرسختی روانشناختی هستند که توان مقاومت دورنی و امنیت روانی آنها را در برابر استرس افزایش می دهد و از بروز پیامدهای استرس و بیم ار شدن جلوگیری می کند. علاوه بر این، انسان تسلیم بی چون و چرای استرس، منابع و پیامدهای آن نیست، بلکه برای کسب سازش و تعادل مجدد، پیشگیری، رفع استرس و مهار آن به راههای گوناگون اندیشیده و دست یافته است (میلانی فر، ۱۳۸۲). هدف کارکردهای روانی به طور کلی، امنیت روانی است، به عبارت دیگر اگر کارکردها مؤثر و خوب عمل نکنند، امنیت روانی مختل می گردد.

منابع

- خدایانه، محمد کریم. (۱۳۸۹). انگیزش و هیجان. (چاپ یکم) تهران: انتشارات سمت.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۶۴). فرهنگ علوم رفتاری. تهران: چاپخانه سپهر.
- مازلو، آبراهام. (۱۳۸۵). به سوی روان شناسی بودن. ترجمه، احمد رضوانی. (چاپ سوم).
- میلون، تئودور. (۱۳۹۲). روان درمانی. ترجمه. کرامت الله موللی، تهران: رشد.
- Blaney, T. N., Goodkin, K., Morgan, O.R., FASTER, D, Millon, C: Szapocznik, J & Eisdorfer, C. (2002). A Stress – Moderator model of distress in early HIV – 1.
- Chaplain. R.P. (2009). Stress and job satisfaction: A study of English primary school teachers, educational psychology. Vol 15 (4), PP.473- 489.

¹ - Maddi & Kobasa

² - Rush, Schoel & Barnard

³ - Blaney, Goodkin, Morgan, FASTER, Millon, Szapocznik & Eisdorfer

- Curtis A. (2009). Illustrated edition: Healthpsychology. London, NewYork: Routledge;
- Kahn, R.L., & Byosrere, (2012). Stress in organrzation. In M.D.
- Lee, I., Wang. H.H. (2002). Perceived Occupational stress and related factors in community nurses. *Journal of Nursing Research*. 10 (4.), P.P 253 – 260.
- Maddi, S, R., Kobasa, S.C. (1984). *Hardiness and Basketball Performance. International Journal of Sports Psychology*. 23,360-368.
- Maddi, S, R., Hess, M. (2011). Hardiness and Basketball Performance. *International Journal of Sports Psychology*. 23,360-368.
- Pengilly JW, (2005) Dowd ET. Hardiness and social support as moderators of stress. *J Clin Psychol*; 56(6): 813-20.
- Rush, M. C, Schoel, w & Barnard, S, M. (2007) Psychology Resiliency in the Public Sector. Hardiness and Pressure for change, *Journal of occupational Health Psychology*. Vol 10. No. 3, 239-250.
- Shader. K., Broome. E., Broome. C.D., West M.E. & Nash. M. (2001). Factors influencing satisfaction and anticipated turnover for nurses in an academic medical center. *Journal of Nursing Administration*. 31 (4), P.P 210 – 219.