

سرسختی روان شناختی در بین دانشجویان نمازگزار و غیر نمازگزار

رقیه عبدی*، اکرم اقدسی، آتنا اصفهانی خالقی

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، دانشگاه آزاد اسلامی، ملارد، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه سرسختی روانشناختی در دانشجویان نمازگزار با دانشجویان غیر نمازگزار بود. از میان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ملارد ۲۰۷ نفر از دانشجویان به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند (۱۲۲ نفر مقید به اقامه نماز و ۸۵ نفر غیر نمازگزار). به منظور سنجش سرسختی روانشناختی دانشجویان، پرسشنامه سرسختی روانشناختی کوباسا مورد استفاده قرار گرفت. نتایج تحلیل نشان داد که سرسختی روانشناختی دانشجویان نمازگزار بیشتر از سرسختی روانشناختی دانشجویان غیر نمازگزار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت تقید به اقامه نماز می تواند منجر به افزایش سرسختی روانشناختی در دانشجویان گردد. با توجه به اثرات گسترده و عمیق اقامه نماز توصیه می شود خانواده ها و نهادهای مذهبی و اجتماعی توجه ویژه ای به این امر مهم داشته باشند.

کلیدواژه ها: نماز؛ سرسختی روانشناختی

مقدمه

ورود به دانشگاه و مقتضیات خاص آن زندگی دانشجویان را دچار چالش ها، استرس ها و تغییرات زیادی در ابعاد مختلف زندگیشان می کند که نیازمند وجود ویژگی سرسختی در آنان است (دهقانی و همکاران، ۱۳۹۲). سرسختی روانشناختی به تفاوت های افراد در چگونگی واکنش آن ها نسبت به فشارها در زندگی می پردازد. اصطلاح سرسختی اولین بار توسط کوباسا مطرح شد. این واژه که طاقت و بنیه، توانایی تحمل موقعیت های مشکل و سخت (لانگمن، ۲۰۰۵) شهامت، بی پروایی، پرتاقتی (آریانپور، ۱۳۸۰) معنی شده است و با واژه هایی مثل استقامت، تهور، شهامت، پایداری و سعه صدر وجه مشترک دارد (جمهری، ۱۳۸۱). کوباسا با استفاده از نظریه های وجودی سرسختی روانشناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان معرفی می کند که فرد را در برابر فشارهای درونی و بیرونی مصون می سازد (سارافینو، ۲۰۰۲) و بدین ترتیب سرسختی، فرد را از ابتلا به بیماری های وابسته به فشار روانی محافظت می کند (عادلون، ۱۳۹۲).

سرسختی روانشناختی شامل سه مولفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. افراد متعهد نسبت به محیط اطرافشان احساس تعهد می کنند، خودشان را با فعالیت ها و کارهایشان کاملاً در آمیخته و درگیر می کنند و رویدادهای زندگی را به عنوان تجارب معناداری تعبیر می کنند. این افراد به اهمیت، ارزش و معنای خودشان و فعالیت هایی که انجام می دهند باور دارند. آن ها به جای گریز از مشکلات زندگی با بسیاری از جنبه های آن مانند کار، خانواده، روابط بین فردی کاملاً درگیر می شوند. کنترل بر این عقیده استوار است که تجارب زندگی قابل پیش بینی و کنترل است. این اشخاص معتقدند که با استفاده از دانش، مهارت و قدرت انتخاب می توان رویدادهای زندگی را کنترل کرد، بر این اساس در مواجهه با مشکلات بیشتر بر مسئولیت خودشان تاکید می کنند تا دیگران. مبارزه جویی اشاره به این باور دارد که تغییر در زندگی امری طبیعی است. افرادی که زندگی را به عنوان مبارزه در نظر می گیرند، تغییرات گوناگون زندگی را که به سازگاری مجدد نیاز دارد، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خود. این اشخاص اعتقاد دارند که رضایت خاطر در سایه رشد مداوم به دست می آید و نه در راحتی، آسایش، امنیت و زندگی روزمره. چنین باوری، انعطاف پذیری شناختی و قدرت عمل در رویدادها و موقعیت های استرس زای زندگی را به همراه دارد (کوباسا، ۱۹۷۹؛ به نقل از وایب، ۱۹۹۱).

کوباسا و همکاران بیان می کنند که انعطاف پذیری روان شناختی افراد سخت رو صرفاً از تاثیر انفرادی و مستقل این مولفه ها سرچشمه نمی گیرد؛ بلکه، ناشی از شیوه مقابله ای خاص است که با ترکیب پویای این سه مولفه مرتبط با هم سرچشمه می گیرد (پارکر و رندال، ۱۹۸۸؛ کوباسا، ۱۹۸۸؛ به نقل از قربانی، ۱۳۷۳). کوباسا و پوستی (۱۹۸۳) سرسختی روانشناختی را به عنوان متغیر شخصیتی که هم دارای جنبه شناختی و هم دارای جنبه رفتاری است توصیف می کنند. سرسختی روانشناختی از این جهت که روی بهداشت روانی تاثیر می -

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: abdi.roghaye2@gmail.com

گذارد بازتاب ژرفای روان‌شناسی است (باباپور و همکاران، ۱۳۹۰). مطالعات کوباسا (۱۹۷۹) نشان داد در مقایسه با آن دسته از مدیرانی که در شرایط پر استرس به بیماری‌های مختلف دچار شده بودند و آن دسته از مدیرانی که در شرایط پراسترس سالم باقی مانده، سخت‌رویی تفاوت معنی‌داری دارد. نتایج نشان می‌دهد افراد سرسخت خوش‌بینی (الکساندر و کلاین، ۲۰۰۱) و عزت نفس بیشتر (ماری، ۲۰۱۱) و خودکارآمدی بالاتری (دلاهای و همکاران، ۲۰۱۰) برخوردارند و همچنین اهمیت جایگاه خودشان را در زندگی دریافته و دارای منبع کنترل درونی هستند و حوادث را پیامد اعمال خودشان و حتی مثبت ارزیابی می‌کنند (زاکین و همکاران، ۲۰۰۳).

با توجه به اینکه، شیوه‌هایی را که افراد با سرسختی بالا به کار می‌برند، امکان برخورد موثر و سازنده با موانعی که در راه رسیدن به اهدافشان را دارند افزایش می‌دهد و همچنین پژوهش‌ها نشان دادند که سرسختی بالا در افراد می‌تواند کمک زیادی به آن‌ها در جهت افزایش کنار آمدن با مشکلاتشان نماید؛ لذا، بررسی عوامل تاثیرگذار در سرسختی روانشناختی ضروری به نظر می‌رسد. در این میان جهت‌گیری و گرایش‌های مذهبی به عنوان یکی از عواملی تاثیرگذار بر سرسختی در نظر گرفته می‌شود.

بشر در تاریخ خود، فارغ از دغدغه‌های دینی و پرستش نبوده است. در قدیمی‌ترین آثار به‌جا مانده در دوره‌های باستان، عنصر پرستش و نمادهای وابسته به آن یافت می‌شود. بررسی سیر تمدن انسانی نشان می‌دهد که با پیشرفت دانایی بشر نیاز به معنویت و توجه به مسائل فرامادی بیشتر شده است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۷۹). هر دین و مذهبی پیروان خود را ملزم به ادای مجموعه‌ای از آیین‌ها و عبادت‌ها می‌کند. اشکال برخی از این عبادت‌ها در مذاهب گوناگون متفاوت است. یکی از این عبادت‌ها ادای نماز است (اسپیلکا و همکاران، ۲۰۰۳). اگرچه در کیفیت و نحوه ادای آن تفاوت‌هایی در میان مذاهب به چشم می‌خورد (وولف، ۱۳۸۶؛ به نقل از یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۲). اما، به نظر می‌رسد در تاریخ مذاهب، هیچ شریعت و دینی بدون فریضه نماز نبوده است. در دین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین الهی نیز از نماز به عنوان ستون و زیربنای کلیه اعمال خیر انسان یاد شده است (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۲). نماز یک نیاز ضروری و اساسی انسان است و به میزان ضرورتی که برای فرد و اجتماع دارد، به همان نسبت که وجود آن منشا برکات و خیرات است، فقدان آن زیان‌بار است. در آیات قرآنی و روایات اسلامی هم بسیاری از فواید و آثار نیکوی آن ذکر شده است و هم زیان‌های فردی و جمعی ناشی از ترک آن آمده است (راشدی، ۱۳۸۰).

خداوند می‌فرماید: ((نماز را برای یاد من برپا دارید)) (طه، ۱۴)، ((الذین ان مکانهم فی الارض اقاموا الصلاه)) (حج، ۴۱) کسانی که هر گاه در زمین به آن‌ها قدرت بخشیدیم، نماز را بر پا می‌دارند. هم‌چنین در قرآن بیان شده است: ((و اهل بیت خود را با تمامی خویشاوندان به نماز امر کن و خود نیز بر نماز صبور باش؛ ما از تو روزی نمی‌طلبیم؛ بلکه، ما به تو روزی می‌دهیم و عاقبت به خیری، مخصوص پرهیزکاری و تقواست)) (طه، ۱۳۲). خداوند در مورد اهمیت نماز می‌فرماید: ((والذین یومنون بالاخره یومنون به و هم علی صلاتهم یحافظون)) (انعام، ۹۲). آنها که به آخرت ایمان دارند به آن ایمان می‌آورند و مراقب نمازهای خویش هستند. در روایتی دیگر ذکر شده است: ((ان قلبت قبل ما سواها و ان ردت رد ما سواها)) (وسائل، ج ۳، ص ۲۲) یعنی شرط قبولی و پذیرش سایر اعمال انسانی، قبولی و پذیرش نماز است. به این معنی که اگر انسان کارهای خیری انجام دهد و نماز نخواند و یا نماز بخواند؛ اما، نماز غیر مقبول نادرستی که رد شود، سایر کارهای خیر هم او رد می‌شود. شرط قبولی سایر کارهای خیر انسان قبول شدن نماز اوست (به نقل از علیزاده فرد، ۱۳۹۵).

نماز در میان دستورات الهی کامل‌ترین فرمان خداست. انسان مرتبط با خدا، در سختی‌ها و بیماری‌ها خود را ضعیف نمی‌پندارد و هرچه در پرواز معنوی بالاتر رود، دنیا و مشکلات آن نزد او کوچکتر می‌شود (به نقل از گردیده و همکاران، ۱۳۹۴). خواندن نماز موجب دست یافتن به وحدت شخصیت می‌شود. شخصیت برخوردار از توحید به‌گونه‌ای است که جنبه‌های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند. یعنی فرد آنچه در اعتقاد به آن باور دارد، در عمل نیز بر اساس همان باورها عمل می‌کند و چون این‌گونه رفتار می‌کند در خود تضاد نمی‌یابد و در نهایت به یکپارچگی خویشتن می‌رسد (ایمانی، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر، یکی از فواید نماز تقویت صبر و شکیبایی است. خداوند می‌فرماید: ((متواضعان و مطیعان کسانی هستند که دل‌شان به یاد خدا هراسان می‌گردد و بر مصیبت‌ها و ناملایمات زندگی، صبور و شکیبا هستند و نماز بر پا می‌دارند و از آنچه روزی‌شان کردیم انفاق می‌کنند (حج، ۳۵). نماز در اصلاح رفتار نیز نقش بی‌نظیر دارد. خداوند می‌فرماید: ((نماز بر پا دار، زیرا، که نماز انسان را از کارهای زشت و ناپسند باز می‌دارد)) (عنکبوت، ۴۵).

پژوهش‌های متعددی نماز و ویژگی‌های روانشناختی را مورد مطالعه قرار داده‌اند. برای مثال، زارع و شهابی زاده (۱۳۹۴) به بررسی نگرش و التزام عملی به نماز در تدوین مدل تعهد زناشویی زنان معلم شهر بیرجند با واسطه‌گری تاب‌آوری پرداختند؛ نتایج پژوهش آنها نشان داد که نگرش و التزام عملی به نماز در پیش‌بینی تاب‌آوری سهم مستقیم و معنی‌داری دارد. میردیریکوند و همکاران (۱۳۹۴) طی پژوهشی نشان دادند که معنویت درمانی به شیوه گروهی میزان سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. رحیمی و همکاران (۱۳۹۲) گزارش کردند همبستگی معنی‌داری بین سرسختی روانشناختی و تمام ابعاد نگرش مذهبی در دانشجویان وجود دارد. حسینی قمی

و سلیمی بجستانی (۱۳۹۰) نشان دادند که رابطه مثبت و معنی‌داری بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در مادرانی که دارای فرزند بیمار هستند، وجود دارد. ویلیامز (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان داد که میان انجام اعمال مذهبی و شرکت در مراسم مذهبی با سلامت روان افراد ارتباط وجود دارد. نتایج پژوهش ویلانت و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد بین دینداری و بهزیستی روانشناختی، جسمانی و اجتماعی آزمودنی‌ها ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. آنها از دین به عنوان بزرگ‌ترین منبع سلامت روان به‌ویژه، در افرادی که دارای منابع شخصی و حمایت‌های اجتماعی اندکی هستند، یاد کردند.

با توجه به این‌که سرسختی روانشناختی در قشر مهم و تاثیر گذار دانشجویان دارای اهمیت بسیاری است، شناسایی عوامل تاثیرگذار بر سرسختی روانشناختی که موجب تعدیل شرایط مذکور شود که حائز اهمیت است؛ از سوی دیگر، در دین مبین اسلام تاکید بسیار زیادی بر فواید اقامه نماز و آثار زیان‌بار ترک آن شده است، در همین راستا، پژوهش حاضر را با هدف بررسی نقش نماز در سرسختی روانشناختی دانشجویان انجام دادیم.

روش

شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر با توجه به هدف بنیادی و روش گردآوری داده‌های آن توصیفی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ملارد بود که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۰۷ نفر از دانشجویان این دانشگاه بود که ۱۲۲ نفر از آنها مقید به اقامه نماز و ۸۵ نفر غیر نمازگزار بودند. در این پژوهش برای نمونه‌گیری از روش هدفمند استفاده شد.

ابزار

مقیاس سرسختی روانشناختی کوباسا: این مقیاس در سال ۱۹۸۲ توسط کوباسا طراحی و تدوین شد (بارتون، اورسانو، رایت و اینگراهام، ۱۹۸۹ و ژاندا، ۲۰۰۱). مقیاس سرسختی روانشناختی شامل ۵۰ آیتم است که آزمودنی در برابر هر آیتم بر اساس آن که تا چه میزان درباره او درست است پاسخ خود را در یک مقیاس ۴ درجه‌ای (از صفر صحیح نیست تا ۳ کاملاً صحیح است) مشخص می‌کند (ملک زاده، ۱۳۷۹). مقیاس دارای سه مولفه چالش، تعهد و کنترل است که هر یک به ترتیب ۱۷، ۱۶ و ۱۷ آیتم را به خود اختصاص داده‌اند. نمره‌های ۳۹ آیتم از مقیاس به شکل معکوس است. در مجموع یک نمره کلی برای سخت‌رویی و سه نمره برای مولفه‌های جداگانه به دست می‌آید (ملک زاده، ۱۳۷۹). کوباسا (۱۹۸۲) ضریب همسانی درونی را برای تعهد، کنترل و چالش به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۶۵ و ۰/۷ گزارش کرد. نتایج او با چندین پژوهش انجام گرفته در مورد سخت‌رویی همسان است (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲). قربانی (۱۳۷۳) این پرسشنامه را در ایران ترجمه کرده و پایایی و روایی آن را مناسب گزارش کرده است.

شیوه اجرا

شیوه اجرا بدین ترتیب بود که ابتدا از بین دانشجویان افراد نمازگزار و غیر نمازگزار (با توجه به سوالی که در پرسشنامه مبنی بر تقید یا عدم تقید به اقامه نماز طراحی شده بود) انتخاب و سپس دانشجویان پرسشنامه سرسختی روانشناختی کوباسا را تکمیل کردند.

نتایج

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد سرسختی روانشناختی دانشجویان گزارش شده است. میانگین نمرات سرسختی روانشناختی دانشجویان مقید به اقامه نماز ۹۳/۱۳ و میانگین نمرات سرسختی روانشناختی دانشجویان غیرنمازگزار ۸۷/۷۷ است. بر اساس نتایج آزمون t مستقل سرسختی روانشناختی دانشجویان نمازگزار بیشتر از دانشجویان غیر نماز گزار بود.

جدول ۱

میانگین نمرات سرسختی و انحراف استاندارد گروهها و نتایج آزمون t

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	df	P
نمازگزاران اول وقت	۷۰	۶۰/۴۸	۱۲/۸۷	۲/۹۲	۱۵۴	۰/۰۴
غیرنمازگزار	۸۶	۵۴/۴۴	۱۲/۸۱			

بحث

هدف پژوهش حاضر مطالعه نقش نماز در سرسختی روانشناختی دانشجویان بود. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که سرسختی روانشناختی دانشجویان مقید به اقامه نماز از دانشجویان غیرنمازگزار بیشتر است. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر همخوان با نتیجه پژوهش رحیمی همکاران (۱۳۹۲)، زارع و شهابی زاده (۱۳۹۴)، میردريکوند و همکاران (۱۳۹۴)، حسینی قمی و سلیمی بجستانی (۱۳۹۰)، ویلیامز (۲۰۱۰) و (ویلانت و همکاران (۲۰۰۸) بود.

در تبیین نتایج به دست آمده از پژوهش می‌توان بیان کرد که کوباسا (۱۹۷۹) سرسختی را ویژگی شخصیتی پیچیده‌ای معرفی می‌کند که از سه مولفه چالش (مبارزه جویی)، کنترل و تعهد تشکیل شده است. فردی که میزان خصیصه چالش در او بیشتر است رویدادهای زندگی را به منزله‌ی فرصتی برای پویایی و سازگاری مجدد و میدانی برای تحقق و ارتقای خویش تلقی می‌کند و در برابر این رویدادها تسلیم نمی‌شود. فردی که مولفه‌ی کنترل در او زیاد است احساس تأثیرگذاری بر جریان زندگی خویش دارد و غالباً خود را در تغییر و دگرگونی شرایط، توانا و مسئول می‌بیند. فردی که از تعهد بیشتری برخوردار است نه تنها خود را واجد ارزش می‌بیند؛ بلکه، در زندگی به چیزهای بسیار بالارزشی معتقد است که اهمیت و معنای زیستن را برای وی برجسته می‌سازند.

به طور کلی مذهب و پایبندی به نماز از یک سو به عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات و بایدها و نبایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته می‌تواند از موثرترین تکیه‌گاه‌های روانی انسانی به شمار رفته و فرد را قادر سازد تا معنایی برای زندگی خود فراهم نماید. از سوی دیگر، مذهب با هدف قرار دادن باورهای فرد به او کمک می‌کند تا وقایع منفی را به شیوه بهتری ارزیابی کرده و احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشد و در نهایت موجب افزایش میزان سرسختی روانشناختی افراد گردد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۲). باورهای مذهبی نسبت به اصول دین اسلام می‌تواند توانایی فرد را در زمینه تطابق با شرایط ناگوار و پیش‌بینی ناپذیر محیط تا حد زیادی افزایش دهد. به نظر می‌رسد مذهب از طریق افزایش مهارت‌های مقابله‌ای همچون سرسختی روانشناختی باعث می‌شود تا افراد احساس تعهد بیشتری نسبت به محیط پیرامون خود داشته باشند و به شکلی مناسب‌تر با سختی‌های موجود به مبارزه برخیزند (کوباسا، ۱۹۷۹). آن‌ها با اتصال به یک منبع قوی‌تر می‌توانند راه‌های رسیدن به هدف را به خوبی شناسایی و انتخاب نمایند (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۲) که این هدفمند بودن به نوبه خود یکی از عوامل موثر در افزایش سرسختی افراد است. از طرف دیگر، با دستیابی به هدف‌های تعریف شده احتمالاً احساس شایستگی بیشتری می‌کنند (بلانی و گانلن، ۱۹۹۰؛ به نقل از رحیمی و همکاران، ۱۳۹۲) و تقویت احساس شایستگی و ارزشمندی هم به نوبه خود در افزایش سرسختی افراد تأثیر گذار است.

نماز در میان دستورات الهی کامل‌ترین فرمان خداست. انسان مرتبط با خدا، در سختی‌ها و بیماری‌ها خود را ضعیف نمی‌پندارد و هرچه در پرواز معنوی بالاتر رود، دنیا و مشکلات آن نزد او کوچکتر می‌شود (به نقل از گردیده و همکاران، ۱۳۹۴). علاوه بر این، یکی از فواید نماز تقویت صبر و شکیبایی است. خداوند می‌فرماید: ((متواضعان و مطیعان کسانی هستند که دلشان به یاد خدا هراسان می‌شود و بر مصیبت‌ها و ناملایمات زندگی، صبور و شکیبا هستند و نماز بر پا می‌دارند و از آنچه روزیشان کردیم انفاق می‌کنند (حج، ۳۵). نماز در اصلاح رفتار نیز نقش بی‌ظنیری دارد. خداوند می‌فرماید: ((نماز بر پا دار، زیرا که نماز انسان را از کارهای زشت و ناپسند باز می‌دارد)) (عنکبوت، ۴۵). بنابراین، با توجه به تأثیرات عمیق و همه جانبه نماز، به‌ویژه با تقویت صبر و شکیبایی و احساس ارزشمندی در افراد و نیز کمک به داشتن زندگی هدفمند، ارزشمند و با معنا می‌تواند منجر به پرورش افرادی با ویژگی سرسختی روانشناختی بالا شود و نهایتاً تأثیر به‌سزایی در بهداشت روانی افراد داشته باشد.

بنابراین، با توجه به اثرات گسترده و عمیق اقامه نماز توصیه می‌شود خانواده‌ها و نهادهای مذهبی و اجتماعی توجه ویژه‌ای به این امر مهم داشته باشند و از همان اوان کودکی، آموزش‌های لازم و نیز زمینه‌های گرایش به اقامه نماز را فراهم سازند.

منابع

قرآن کریم.

ایمانی، محسن (۱۳۹۰). نماز آرامش روانی خانواده. مجله رشد آموزش معارف اسلامی، ۸، ۳۲-۳۶.
باباپور، جلیل؛ ماشینچی‌عباسی، نعیمه؛ ریاحی، مهدی (۱۳۹۰). رابطه منابع فشارزای روانی - اجتماعی با اختلالات روان تنی و عملکرد پرستاران شاغل در بیمارستانهای دولتی زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی تبریز. اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت.

- بخشی‌ارجنکی، بتول؛ شریفی، طیبه؛ پیربلوطی، محمد (۱۳۹۴). بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی با نگرش دینی، عزت نفس و سرسختی روانشناختی با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه دولتی شهرکرد. *مجله مدیریت ارتقای سلامت*، ۳، ۶۰-۶۹.
- بهرامیان، جاسم؛ بهرامیان، سمانه (۱۳۹۲). نقش سخت‌رویی روانشناختی و بخشش در پیش‌بینی سازگاری زناشویی. کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی، ۱۱۲۱-۱۲۲.
- جمهری، فرهاد (۱۳۸۱). بررسی رابطه سخت‌رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب در بین زنان و مردان دانشجوی دانشگاه تهران. رساله دکتری روان‌شناسی عمومی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- حسینی‌قمی، طاهر؛ سلیمی‌بجستانی، حسین (۱۳۹۰). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزند مبتلا به بیماری. *مجله روانشناسی و دین*، ۳، ۶۹-۸۲.
- خدایاری‌فرد، محمد؛ شکوهی‌یکتا، محسن؛ غباری‌بناب، باقر (۱۳۷۹). آماده‌سازی مقیاس نگرش مذهبی دانشجویان. *مجله روانشناسی*، ۴، ۲۶۷-۲۸۵.
- زارع، حسن؛ شهابی‌زاده، فاطمه (۱۳۹۴). نگرش و التزام عملی به نماز در تدوین مدل تعهد زناشویی زنان معلم شهر بیرجند با واسطه‌گری تاب‌آوری. *نشریه زن و مطالعات خانواده*، ۲۷، ۵۳-۷۱.
- شبان‌قهرود، هانیه (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای رابطه عزت نفس و سرسختی روان‌شناختی با خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر نابینا و عادی مقطع راهنمایی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشکده پردیس نیمه‌حضور دانشگاه علامه طباطبائی.
- عادلون، شادی (۱۳۹۲). رابطه بین سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی با سلامت سازمانی کارکنان کارخانه سیمان بهبهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی صنعتی و سازمانی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- علیزاده‌فر، سوسن (۱۳۹۵). رابطه اقامه نماز اول وقت با استرس، اضطراب و افسردگی. کنگره ملی نماز و سلامت روان. تهران: دانشگاه تهران.
- قربانی، نیما (۱۳۷۳). *ارتباط سخت‌رویی، الگوی رفتاری تیپ (۱) و رفتار مستعد بیماری‌های کرنری تیپ (۲)*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی دانشکده تربیت مدرس.
- گردیده، ژاله؛ علیرمایی، نسرین؛ زبیری، کیان؛ نادری، اعظم؛ شیرمحمدی، اسداله؛ غریبی، فردین؛ نصیری‌کالمرزی، رسول (۱۳۹۴). بررسی عوامل موثر در انجام اقامه نماز و ارتباط آن با ویژگی‌های پرسنل پرستاری بیمارستان بعثت شهر سمنان. *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۱۶۷۳-۸۳.
- میردروکوند، فضل‌اله؛ رحیمی‌پور، طاهره؛ سلیمی، حسین (۱۳۹۴). *نشریه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۵۹، ۹۷-۱۰۷.
- Alexander, D. A., Klein, S. (2001). Ambulance personnel and critical incidents. *Br J Psychiatry*, 178, 76-81.
- Delahaji, R., Anthony, K., Van dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations. *Investigating mediating processes. Personal and Individ Differ*, 49, 386-390.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C. (1985). Effectiveness of hardiness exercise and social support as resources against illness. *Journal Psychosomatic Research*, 29, 525-533.
- Lambert, C. E., Lambert, V. A. (1990). Relationship among hardiness, social support, severity of illness and psychological well-being in woman with rheumatoid arthritis. *Health Care Woman Int*, 11, 159-173.
- Murray, R. A. (2011). Interpersonal guilt and self-defeating behavior of foster youth. *Soc and Beh Sci*, 30, 51-59.
- Sarafino, E. P. (2002). Health psychology. New york: Jhon wiley & Sons Ins.
- Vaillant, G., Templeton, J., Ardel, M., & Meyer, S. E. (2008). The natural history of male mental health: Health and religious involvement. *Social Science & Medicine*, 66, 221-231.
- Wiebe, P. J., Williams, P. G. (1992). Hardiness and health: A social psychological perspective on stress and adoption. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11, 262-283.
- Williams, A. (2010). Spiritual therapeutic landscapes and healing: A case study of St. Anne de Beupre. *Soc Sci Med*, 70, 1633-1640.
- Zakin, G., Zahava, S., Yuval, N. (2003). Hardiness attachment style and long term psychological distress among Israeli paws and combat veterans. *Personal and Individ Differ*, 34, 819-829.