

سرسختی روان‌شناختی



اشاره

یکی از اهداف مهم نظام آموزشی در هر جامعه، ایجاد زمینه برای رشد همه‌جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجا که دانش‌آموزان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این فشار از جامعه از لحاظ آموزشی، تربیتی و روان‌شناختی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی و در نهایت خود جامعه را موجب می‌شود. با وجود این، از کل دانش‌آموزانی که وارد نظام آموزش و پرورش می‌شوند، تعداد کمی می‌توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند، در این عرصه موفق شوند و عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند. عوامل مختلف روان‌شناختی بر عملکرد دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱). یکی از این عوامل، سرسختی است. در این مقاله، تلاش بر این است که مفهوم سرسختی روان‌شناختی توضیح داده شود و عوامل مؤثر بر آن شناسایی گردد.

در دانش‌آموزان

داریوش عظیمی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی

کرد که اشخاصی که درجه بالایی از استرس را بدون بیماری تجربه می‌کنند، نسبت به افرادی که در شرایط استرس‌زا بیمار می‌شوند، ساختار شخصیتی متفاوتی دارند. کوباسا در این مطالعه نشان داد که این تمایز شخصیتی در ساختاری با نام سرسختی روان‌شناختی منعکس می‌شود (ساعدی، ۱۳۹۴).

تعریف سرسختی روان‌شناختی

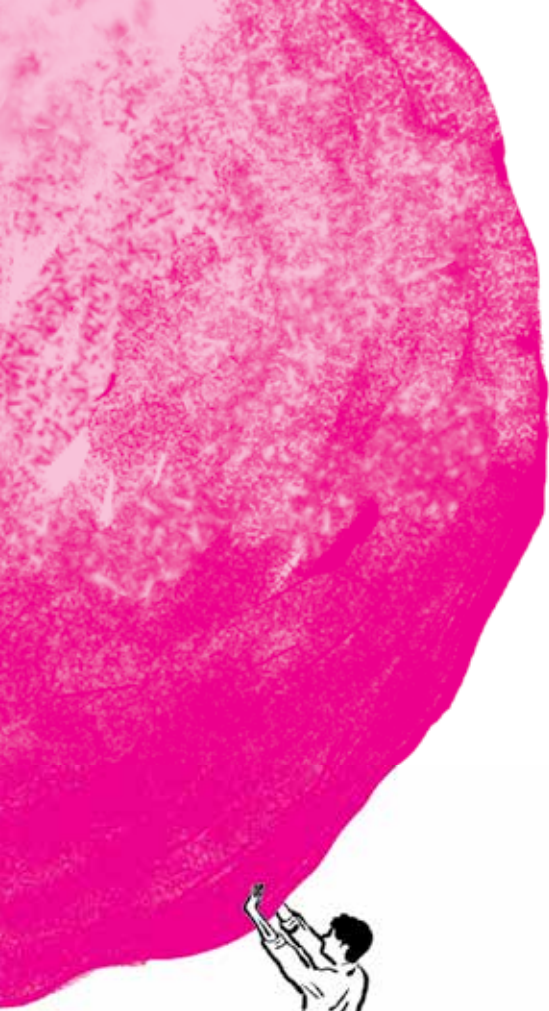
سرسختی روان‌شناختی نوعی ویژگی شخصیتی شامل مؤلفه‌های تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی (چالش) و مشوق رشد و توسعه زندگی فرد است (کوباسا، ۱۹۷۹؛ نقل از عظیمی، ۱۳۹۵). کوباسا (۱۹۷۹) با استفاده از نظریه‌های موجود درباره شخصیت، سرسختی را می‌توان ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان تعریف کرد که از عمل یکپارچه و هماهنگ تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی سرچشمه می‌گیرد و نگرشی را فراهم می‌کند که باعث به وجود آمدن شجاعت، انگیزه و توانایی لازم در فرد جهت رشد شخصی و مهار استرس‌های محیطی می‌شود (رمزی و بشارت^۷، ۲۰۱۰). همچنین، سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی تعریف شده است. که مانع تأثیرات منفی استرس بر سلامت می‌شود. این صفت به‌صورت ترکیبی از تفکر، احساسات و رفتارها به غنی‌سازی و افزایش کیفیت زندگی فرد کمک می‌کند (سیویتسی^۸ و سیویتسی، ۲۰۱۵). مدی و کوباسا (۱۹۸۴) اعتقاد دارند که سرسختی روان‌شناختی احساسی عمومی است مبنی بر اینکه شرایط محیط ایده‌آل است و باعث می‌شود که انسان موقعیت‌های پراسترس را بالقوه، بامعنی و جالب ببیند و به این ترتیب، آن‌ها را به تجارب بزرگ و پیشرفته به جای تجارب مختصر و کوچک تبدیل کند. بنابراین، سرسختی روان‌شناختی اثری مهم در محافظت از سلامتی در هنگام حوادث تنش‌زا دارد و به‌صورت بالقوه یک سبک شخصیتی ارزشمند برای بسیاری از شرایط و مشاغل است (هوک، اوستین و پولاک، ۲۰۰۷).

کلیدواژه‌ها: سرسختی روان‌شناختی، تعهد، کنترل، چالش، دانش‌آموزان

تاریخچه سرسختی روان‌شناختی

دو روان‌شناس به نام‌های سالواتور مدی و سوزان کوباسا^۹، با توجه به نگرش فرد و معنایی که به رویدادهای زندگی می‌دهد، مفهوم «سرسختی روان‌شناختی» را ابداع کردند. سرسختی، مفهومی روان‌شناختی است که به شیوه خاص و با ثبات فرد در واکنش به رویدادهای زندگی اشاره دارد. معلوم شده است افرادی که از خود سرسختی نشان می‌دهند، نسبت به کسانی که این‌گونه نیستند، در مقابل ابتلا به بیماری به سبب شرایط تنیدگی‌زای زندگی، کمتر آسیب‌پذیرند (کوباسا، ۱۹۷۹، ۱۹۸۲؛ نقل از دیماتئو^{۱۰}، ۱۳۹۳). ریشه‌های مفهومی این سازه، برخلاف دیدگاه‌های معتقد به واکنش انفعالی انسان که در اغلب کارها در زمینه استرس و بیماری مشاهده می‌شود، مجموعه‌ای از رویکردها درباره رفتار انسانی است که مدی در مقوله‌بندی نظریه‌های عمده شخصیت، آن‌ها را «نظریه‌های تکامل» می‌نامد.

از جمله این نظریات می‌توان به نظریه وایت^۴ در مورد شایستگی، آلپورت^۵ در مورد تلاش اختصاصی و اریک فروم^۶ در مورد جهت‌گیری باور اشاره کرد (کوباسا، ۱۹۸۸ و مدی، ۱۹۹۰؛ نقل از صادقیان، ۱۳۹۱). کوباسا از اولین محققانی بود که در میان متغیرهای تعدیل‌کننده ارتباط بین استرس و بیماری، ویژگی‌های شخصیتی را مورد توجه قرار داد. وی در اولین مطالعه خود این فرضیه را بررسی



شخصی که از کنترل بالایی برخوردار است، باور دارد که سرنوشتش در دست خودش است و به گونه‌ای رفتار می‌کند که قادر به نفوذ و تأثیرگذاری روی حوادث مختلف زندگی‌اش باشد. این گونه اشخاص معتقدند که با استفاده از دانش، مهارت و قدرت انتخاب، می‌توان رویدادهای زندگی را پیش‌بینی و مهار کرد و بر این اساس در مواجهه با مشکلات، بیشتر بر مسئولیت خودشان تأکید می‌کند، تا دیگران

فعالیت‌های زندگی است (کوباسا، ۱۹۸۸). کسانی که واجد ویژگی تعهدند، به آنچه انجام می‌دهند، دلبستگی پیدا می‌کنند و آن را جالب و با اهمیت می‌دانند. به عبارت دیگر، تعهد به عنوان نظام اعتقادی‌ای توصیف شده است که تهدید ادراک شده ناشی از وقایع دشوار زندگی را به حداقل می‌رساند. کوباسا (۱۹۷۹) بر این باور است که تعهد، اساسی‌ترین عامل حفظ بهداشت است. تعهد یعنی توانایی شناخت ارزش‌ها، اهداف و اولویت‌های ویژه یک فرد و ارزیابی دقیق تهدیدی که یک موقعیت خاص زندگی ایجاد می‌کند. به بیان دیگر، مناسبات افراد متعهد با خود و محیطشان متضمن فعال بودن و روی‌آوری است تا منفعل بودن و روی گردانی. احساس تعهد، در واقع نقطه مقابل «از خود بیگانگی» است. افراد متعهد عمیقاً در فعالیت‌های زندگی خود درگیر می‌شوند (کریمی و بشارت^{۱۰}، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر، این افراد با بسیاری از جنبه‌های زندگی‌شان همچون

مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی

سرسختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی چند بعدی از سه مؤلفه تعهد، کنترل و چالش تشکیل شده است (کوباسا، ۱۹۸۸).

● تعهد

تعهد، داشتن احساس، هدف و جهت در زندگی و همچنین اعتقاد به اهمیت و مهم بودن، جالب بودن، معنی‌دار بودن و ارزشمند بودن



خواست دیگران و جامعه تعیین کننده اکثر فعالیت‌های آن‌هاست. آن‌ها معتقدند که اتفاق، بخت و اقبال بر سرنوشتشان مسلط است (دیماتئو، ۱۳۹۳). کوباسا (۱۹۷۹) با استفاده از منبع کنترل^{۱۳} راتر^{۱۴} به مفهوم کنترل دست یافت. افراد منبع کنترل را براساس تجارب و یادگیری‌های مرتبط با تقویت می‌آموزند. افراد برخوردار از منبع کنترل درونی، تقویت را در وهله اول ناشی از تلاش‌ها و ویژگی‌های خود می‌دانند؛ در صورتی که افراد برخوردار از منبع کنترل بیرونی اعتقاد دارند که نیروهایی بر آن‌ها غلبه دارند. به این ترتیب، افراد برخوردار از منبع کنترل درونی خودپنداره‌ای از توانایی خویش دارند که به احساس کنترل بر وقایع ناخوشایند زندگی و تعدیل آن‌ها منجر می‌شود. در مقابل، افرادی با منبع کنترل بیرونی در برابر وقایع ناخوشایند احساس ضعف و ناتوانی می‌کنند.

شغل، تحصیل، خانواده و روابط بین فردی، کاملاً در می‌آمیزند. آن‌ها مشکلات را نادیده یا دست کم نمی‌گیرند و در عوض، فعالانه با مسائل خود مواجه می‌شوند و می‌کوشند آن‌ها را حل کنند (کلانیک^{۱۵}، ۱۹۹۱).

● مبارزه‌جویی (چالش)

خاستگاه نظری مفهوم مبارزه‌جویی به دیدگاه‌های شناختی برمی‌گردد. مبارزه‌جویی باوری است مبنی بر اینکه تغییر و تحول، روال طبیعی و بهنجار زندگی است و انتظار وقوع تغییر و دگرگونی، مشوقی برای رشد و بالندگی است تا تهدیدی برای امنیت و ایمنی، افراد مبارزه‌طلب تغییر را با آغوش باز می‌پذیرند و آن را گونه‌ای چالش و هم‌آوردجویی تلقی می‌کنند. مبارزه‌جویی با تقویت انعطاف‌پذیری باعث می‌شود که حتی رویدادهای بسیار ناهماهنگ، با رویدادهای طبیعی زندگی فرد تلفیق شوند و به گونه‌ای مطلوب مورد ارزشیابی قرار گیرند (کوباسا، ۱۹۷۹). افرادی که خصیصه چالش در آن‌ها بیشتر است، تغییرات زندگی را عادی می‌دانند و این تغییرات باعث تهدید آنان نمی‌شود. آنان به استقبال تغییرات زندگی می‌روند و آن را به عنوان محرک و فرصتی برای رشد شخصی مغتنم می‌شمارند (دیماتئو، ۱۳۹۳). در مقابل، افرادی که حس چالش پایینی دارند، از کشمکش‌های زندگی کناره می‌گیرند و به تن آسانی، نظم‌های ایمن و قابل پیش‌بینی پناه می‌برند (ژاندا، ۲۰۰۱)، مفهوم مبارزه‌جویی معرفی شده توسط کوباسا، ارتباط نزدیکی با گشودگی معرفی شده

● کنترل

کنترل بر این عقیده استوار است که تجارب زندگی قابل پیش‌بینی و مهارند. شخصی که از کنترل بالایی برخوردار است، باور دارد که سرنوشتش در دست خودش است و به گونه‌ای رفتار می‌کند که قادر به نفوذ و تأثیرگذاری روی حوادث مختلف زندگی‌اش باشد. این گونه اشخاص معتقدند که با استفاده از دانش، مهارت و قدرت انتخاب، می‌توان رویدادهای زندگی را پیش‌بینی و مهار کرد و بر این اساس در مواجهه با مشکلات، بیشتر بر مسئولیت خودشان تأکید می‌کنند، تا دیگران (کوباسا، مدی و کاهن^{۱۶}، ۱۹۸۲). به عبارت دیگر، اشخاص برخوردار از کنترل بالا باور دارند (و عملشان نیز حاکی از آن است) که واقعاً می‌توانند بر رویدادهایی که با آن‌ها مواجه می‌شوند، تأثیر بگذارند نه اینکه در رویارویی با نیروهای خارجی عاجز بمانند. آن‌ها پافشاری زیادی بر مسئولیت خود نسبت به زندگی دارند و احساس می‌کنند قادرند بدون راهنمایی دیگران به صورت مستقل فعالیت کنند. از طرف دیگر، افرادی که با درجه نازلی از کنترل با زندگی خود برخورد می‌نمایند، احساس عجز می‌کنند و بر این باورند که



فراگیری دارد و خود را با افکار واگرا، که اساسی برای خلاقیت است، مشغول می‌سازد و اولویت‌های مختلف را در ارزیابی موقعیت مورد توجه قرار می‌دهد. این نگرش نقطه مقابل تفکر همگرا (یک بعدی) است که از خصوصیات اصلی افراد افسرده است. نگرش یادگیری فرد سرسخت به او کمک می‌کند که شرایط پرفشار و شرایط تغییر - خوب و بد - برایش به منزله فرصت‌های مبارزه، رشد و غنی ساختن زندگی باشد و به دنبال آن فرد سرسخت در مقابله با مسائل به یافتن راه حل فکر می‌کند.

مطالعات کوباسا (۱۹۷۹) نشان داد که افراد سرسخت ویژگی‌هایی دارند که عبارت‌اند از:

(۱) با جنبه‌های خود و زندگی‌شان کمتر مبارزه می‌کنند. عزت نفس بالایی دارند و بیشتر بر رویدادهای مثبت تأکید می‌ورزند تا رویدادهای منفی.

(۲) اهمیت مشکلات را نادیده یا دست کم نمی‌گیرند و در عوض، فعلاً با مسائل خود مواجه می‌شوند و می‌کوشند آن‌ها را حل کنند. (۳) معتقدند که شخصاً و از طریق اعمال خود به پاداش می‌رسند نه اینکه پاداش‌هایشان تحت اختیار خودشان نباشد. به عبارت دیگر، از جایگاه درونی مهار برخوردارند.

(۴) یک نظام ارزشی صریح و روشن دارند و معتقدند که زندگی‌شان با معناست.

(۵) از لحاظ اجتماعی افراد ماهری هستند و از شبکه‌های نیرومند خانوادگی و دوستانه برخوردارند؛ به طوری که می‌توانند در زمان گرفتاری به آن‌ها مراجعه کنند.

آموزش سرسختی روان‌شناختی

از طریق آموزش سرسختی روان‌شناختی می‌توان به دانش‌آموزان کمک کرد که با افزایش آگاهی و مهارت‌های خود، به رشد و شکوفایی خویش کمک کنند تا در نتیجه، سلامت روانی‌شان بیش از پیش فراهم شود. با توجه به اینکه سرسختی از مفاهیمی چون داشتن هدف و معنا در زندگی، ارزشمند بودن، زندگی مشتاقانه و پرشور، قدرت و مسئولیت ناشی از اختیار و آزادی فردی، اهمیت تجربه ذهنی و نقش مؤثر فرد در ساختن جامعه ریشه می‌گیرد (کوباسا، ۱۹۸۸، مدی^{۱۸}، ۱۹۹۰؛ نقل از ساعدی، ۱۳۹۳)، وجود آن در دانش‌آموزان باعث رشد آن‌ها در زمینه‌های مختلفی می‌شود. سرسختی به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی، مورد توجه نظریه پردازان روان‌شناسی به ویژه روان‌شناسان مثبت‌گرا^{۱۹} قرار گرفته است. در این راستا، سرسختی ترکیبی از نگرش‌ها و باورها تعریف می‌شود که به دانش‌آموز انگیزه و جرئت می‌دهد تا در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا و دشوار تحصیلی، کارهای سخت و راهبردی انجام دهد و برای سازگاری با آن شرایط سرسختانه فعالیت کند تا از میان رویدادهایی که بالقوه می‌توانند

توسط رابرت مک کری و پل کاستا^{۱۵} و هیجان خواهی مطرح شده توسط ماروین زاکرمان^{۱۶} دارد.

مبارزه جویی معرفی شده توسط کوباسا، از طریق تصدیق مزایای ترقی و تغییر درک می‌شود. این امر مستلزم آن است که انعطاف پذیر باشید. تجربه‌های جدید اغلب تنش‌زا هستند؛ در حالی که شما برای حفظ حس امنیت خود، تحریک می‌شوید که به دنبال ثبات باشید. انعطاف پذیر بودن در برابر تغییرات ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما در درازمدت شما را توانمندتر خواهد ساخت (قربانی، ۱۳۷۳).

ویژگی‌های افراد سرسخت

جمع‌بندی نتایج بیش از دو دهه پژوهش درباره سرسختی روان‌شناختی، کوباسا را به این نتیجه‌گیری رساند که افراد سرسخت حس جهت‌گیری مشخص، رویکردی فعال در موفقیت‌های استرس‌زا و حس اعتماد و کنترل دارند؛ ویژگی‌هایی که شدت تهدیدها و خطرهای احتمالی را کاهش می‌دهند (زاکین و نریا^{۱۷}، ۲۰۰۳؛ نقل از عظیمی، ۱۳۹۵). مجموعه این ویژگی‌ها فرد را به رغم قرار گرفتن در معرض عوامل فشارزا، مصون نگه می‌دارد. در نتیجه، افراد سرسخت توانایی بالایی برای مقابله با عوامل فشارزا دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که هم سرسختی کلی و هم اجزای آن یعنی تعهد، کنترل و مبارزه جویی، نشان‌دهنده سلامت روانی بالاست (مدی، ۲۰۰۲). فرد سرسخت در برخورد با مسائل حالت

واجد پیام‌های فاجعه‌آمیز و ناخوشایند باشند، راهی به سوی رشد و تعالی باز کند و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تحصیلی و فردی فراهم آورد (مدی، ۲۰۰۲). براساس پژوهش عظیمی (۱۳۹۵)، بعضی از مفاهیم و موضوعاتی که در جلسات آموزش سرسختی روان‌شناختی می‌توان به دانش‌آموزان یاد داد، عبارت‌اند از: تمرکز بر معنا، ارزش‌ها، و اهداف زندگی، مهارت‌ها کردن، بودن در اینجا و اکنون، مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی (ایجاد تصویر مثبت از خود، مهارت تفکر مثبت و انگیزه‌بخش و ...)، افزایش مهارت‌های بین فردی، غلبه بر خجالت و کم‌رویی، آشنایی با مفهوم مشکل و نحوه برخورد با آن، مهارت نگرش به مشکلات به‌عنوان فرصت تجربه و یادگیری، شوخی و مزاح (شوخطبعی)، مقابله گشتاری با رویدادها (روش‌های حل مسئله و ریلکسیشن)، جرئت‌ورزی، توجه به کارهای مثبت خود در گذشته و روش انجام دادن آن‌ها، بالا بردن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، تصمیم‌گیری، انتخاب و درک از خود به‌عنوان یک عامل اساسی در محیط.

نتیجه‌گیری

وجود سرسختی روان‌شناختی در دانش‌آموزان به ایجاد یا رشد مؤلفه‌های مختلف شخصیتی، روان‌شناختی، تحصیلی و رفتاری در مواجهه با تکالیف درسی و غیردرسی کمک می‌کند. یک نمونه مشخص، این است که افرادی که میزان سرسختی روان‌شناختی‌شان بالاست، از لحاظ اجتماعی افراد ماهری هستند و از شبکه‌های نیرومند خانوادگی و دوستانه برخوردارند؛ به‌طوری که می‌توانند در زمان حل مسائل و مشکلات درسی به آن‌ها مراجعه کنند. سرسختی روان‌شناختی باعث می‌شود که افراد نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود نگرش مثبتی داشته باشند و در برخورد با چالش‌ها و مشکلات تحصیلی، به جای کناره‌گیری، با آن‌ها روبه‌رو شوند و بکوشند آن‌ها را حل کنند. بنابراین، با آموزش سرسختی روان‌شناختی به دانش‌آموزان می‌توان به رشد و پیشرفت آنان و به تبع آن، به رشد و پیشرفت جامعه کمک کرد.

پی‌نوشت‌ها

1. Maddi & Kobasa
2. Dimatteo
3. White
4. Allport
5. Fromm
6. Ramzi & Besharat
7. Civitci
8. Hoge, Austin & Pollack
9. Karimi & Besharat
10. Kleinke
11. Kohn
12. Locus of control
13. Rotter
14. Mc Crae & Costa
15. Zuckerman
16. Zakin & Neria
17. Maddi
18. Positire Psychology

منابع

۱. دیماتسو، ام. رابین. (۱۳۹۲). روان‌شناسی سلامت (جلد اول). مترجمان: محمد کاویانی، محمد عباسپور، حسن محمدی، غلامرضا تقی‌زاده، علی‌اکبر کیمیا و کیانوش هاشمیان تهران: سمت.
۲. صادقیان، راضیه. (۱۳۹۱). بررسی خودپنداره، سرسختی روان‌شناختی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان پرورشگاهی و غیرپرورشگاهی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۳. ساعدی، علی. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی برافزایش سخت‌رویی نوجوانان فاقد والدین تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) منطقه ۱۱ شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۴. عظیمی، داریوش. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی سرسختی روان‌شناختی بر خودکارآمدی تحصیلی و پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۵. مستغنی، سارا، و سروقد، سیروس. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سرسختی روان‌شناختی با فشار شغلی پرستاران بیمارستان‌های دولتی شیراز: دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی ۴، ۱۳۲ - ۱۲۴.
۶. کلاتیک، کریس ال. (۱۳۸۳). کنارآمدن با چالش‌های زندگی. مترجمان: محمد نریمانی و اسماعیل ولیزاده حقی. مشهد: به نشر.
۷. ژاندا، لوئیس. ۱۳۸۸. آزمون‌های شخصیت. مترجمان: محمدعلی بشارت و محمد حبیب‌نژاد. تهران: آبیژ.
۸. قربانی، نیما. (۱۳۷۳). ارتباط سخت‌رویی، الگوی تیپ A و رفتار مستعد بیماری کرون. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
9. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness, *journal of personality and social psychology*, 1, 1-11.
10. Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 516 - 523.
11. Ramzi, S., & Besharat, M.A. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 823 - 826.
12. Maddi, S., & Kobasa, D.M. (1984). Hardiness And Mental Health., *Journal Of Personality Assessment*, 63, 262 - 274.
13. Hoge, E. A., Austin, E. D., & Pollack, M.H. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 2, 139 - 152.
14. Kobasa, S. (1988). *Hardiness, in lindzey, Thapson and spring. Psychology* (3rded.), New York: Worth Publishers.
15. Karimi, M., & Besharat, M.A. (2010). Comparison of hardiness, sociotropy and autonomy in team and individual sports and investigating the impact of these personality characteristics on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 855 - 858.
16. Kobasa, S., Maddi, S., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: Aprospective study. *Journal of personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
17. Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 173-185.