



بررسی میزان تاب آوری و عوامل موثر بر آن در میان سربازان مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) کهریز ارومیه

محمود عطاریان^۱، سعید جباری^۲، مسعود نجاری^۳

دریافت مقاله : ۱۳۹۹/۱۲/۰۸

پذیرش مقاله : ۱۴۰۰/۰۱/۱۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان تاب آوری و عوامل موثر بر آن در میان سربازان مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) کهریز ارومیه انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی سربازان پایه خدمتی اسفند ماه ۱۳۹۹ مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) کهریز ارومیه بودند که با استفاده از روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی و جدول مورگان نمونه مورد نظر ۱۳۵ نفر انتخاب شد و مورد مطالعه قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و ویژگی های جمعیت شناختی (دموگرافیک) محقق ساخته استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها آزمونهای آماری تحلیل واریانس یک راهه و تی مستقل مورد استفاده قرار گرفت و داده ها در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که میزان تاب آوری بین گروهان های مختلف مرکز آموزشی امام سجاد(ع) متفاوت است. همچنین میزان تاب آوری بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی (محل سکونت و سطح تحصیلات) میان سربازان تفاوت معنادار داشت و بین گروه سنی، وضعیت تاهل، ترتیب تولد و سابقه سیگار کشیدن تفاوت یافت نشد. بر اساس نتایج بدست آمده می توان بیان کرد که وجود مراکز مشاوره و روانشناسی بصورت کاملا تخصصی (مشاوره فردی و گروهی) در مراکز آموزش عمومی سربازی هم برای فرماندهان هم برای سربازان، برگزاری کارگاه ها و تشکیل گروه های حمایتی در مراکز می تواند موجب افزایش میزان تاب آوری سربازان گردد و به رشد و بالندگی مراکز کمک کند.

کلمات کلیدی: تاب آوری، ویژگی های جمعیت شناختی، سربازان، ارومیه

^۱ مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) کهریز ارومیه، ناجا

^۲ مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) کهریز ارومیه، ناجا

^۳ دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، جهاد دانشگاهی، کردستان، سقز (نویسنده مسئول) najari.masoud@yahoo.com

Evaluation of resilience and its relevant factors among the soldiers of Imam Sajjad General Educational Center, Kahriz, Urmia

Mahmoud Atarian, Saeed Jabari, Masoud Najari

Abstract

In the current study, we aimed to evaluate resilience and its relevant factors among the soldiers of Imam Sajjad General Educational Center of Kahriz, Urmia. The method of the study was evaluation of descriptive correlation. The statistical sample included all of the soldiers admitted to the center on ۲۰th February ۲۰۲۱. One hundred thirty-five soldiers were selected using randomized sampling and Morgan table. In order to collect data, we used Conner and Davidson resilience (۲۰۰۳) and researcher-designed demographic characteristics questionnaires. Variance analysis and independent t test were used to analyze the data at the significance level of ۰,۰۵. The findings of the current study demonstrated different scores resilience among the soldiers of various groups. Also, the resilience scores were significantly different among the soldiers according to demographic variables (residential province and education level), but there was no significant difference among them according to age group, marital status, birth order in family, and history of smoking. In regard with the findings of the current study, it can be concluded that considering technical consultation and psychology (individually and in groups) centers for both commanders and soldiers, holding workshops, and designing support groups in educational centers could be helpful in promoting the resilience of the soldiers and blossoming of the soldiers educational centers.

Keywords: Resilience, demographic characteristics, soldiers, Imam Sajjad General Educational Center, Urmia

بیان مسئله

دفاع از تمامیت ارضی کشور و استقلال نظام جمهوری اسلامی ایران و جان و مال و ناموس امت مسلمان، وظیفه دینی و ملی هر فرد با تابعیت ایرانی است و بنابر اصل یکصد و پنجاه و یکم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، کلیه افراد کشور، به منظور تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی باید همواره توانایی دفاع همه جانبه از کشور را داشته باشند (فرهی بوزنجانی و همکاران، ۱۳۸۸). در این راستا نیروی انسانی در سازندگی ارتش ها به عنوان یک عنصر تعیین کننده به شمار می آید که برنامه ریزی در اولویت فعالیت هایشان قرار دارد، تسلیحات را به کار می برد، از موقعیت ها استفاده کرده و تصمیم گیری می کند و اوست که در برابر خطرهای ایستادگی می نماید. به این منظور ارتش ها باید عملیات آماده سازی رزمندگان را در رأس اولویت های خود قرار دهند. از آنجا که افراد در محیط های نظامی و صحنه های نبرد با حوادث غیرقابل انتظار و ناگهانی مثل محاصره، شایعه و ترس، آموزش های سخت، جنگ روانی مواجه اند؛ حفظ آمادگی و سلامت جسمانی و روانشناختی پرسنل نظامی و سربازان، اهمیت فراوانی دارد (بهشتی و ضرغام حاجبی ۱۳۹۷). بر همین اساس تاب آوری^۱ یکی از متغیرهای حیاتی برای سربازان به حساب می آید، که میزان آن می تواند رفتارهای سربازان را تحت شعاع خود قرار دهد. تاب آوری متغیری است که می تواند آثار نامطلوب زیادی از جمله مشکلات و بیماری های جسمی و روانی را کاهش دهد (جوزف و همکاران^۲، ۱۹۹۴). تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روانشناسی تحولی و بهداشت روانی یافته است؛ به گونه ای که هرروز بر تعداد مطالعات مرتبط با این متغیر افزوده می شود (توگاد و فردریکسون^۳، ۲۰۰۴؛ فریبرگ و همکاران^۴، ۲۰۰۶). در واقع به عنوان اطمینان فرد به توانایی هایش برای غلبه بر استرس، داشتن توانایی های مقابله ای، ثبات عاطفی و ویژگی های فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می دهد، تعریف شده است (پینکورات^۵، ۲۰۰۹). معمولاً تاب آوری به عنوان یکی از زیرطبقات رویکرد روانشناسی مثبت گرا، نقش مهمی در مقابله با تنیدگی ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب آن دارد، به شکلی که در طی یک دهه ی اخیر جایگاه ویژه ای را در حوزه ی بهداشت روان به خود اختصاص داده است (بنانو^۶، ۲۰۰۴). همچنین به عنوان توانایی فرد برای نگه داشتن سطح سالمی از عملکرد روانشناختی و جسمانی (مک ماهون و همکاران^۷، ۲۰۰۷) و مقابله ی مؤثر و انعطاف پذیر با چالش های زندگی معرفی شده است (یافریرز و همکاران^۸، ۲۰۱۰).

افراد تاب آور دارای چهار ویژگی مهم هستند که عبارت است از: ۱) کفایت اجتماعی (تفاهم، انعطاف، همدلی و مهربانی، مهارت ارتباطی و شوخ طبعی)؛ ۲) مهارت های حل مسئله (برنامه ریزی، یاری جویی، تفکر انتقادی و خلاق)؛

^۱. Resilience
^۲. Joseph & Et al
^۳. Tugade & Fredrickson
^۴. Friborg & Et al
^۵. Pinquart
^۶. Bonanno
^۷. McMahon & Et al
^۸. Yi-Frazier & Et al

۳) خودگردانی (هویت، خودکارآمدی، خودآگاهی و تسلط بر وظایف) و ۴) هدفمندی، خوش بینی و امید به آینده (هدف گیری، خوش بینی و معنویت) (گارمزی و ماستن^۱، ۱۹۹۱). بنانو (۲۰۰۴) تأکید دارد که تاب آوری تداوم عملکرد را بهبود بخشیده و یک شاخص قوی بهزیستی روانشناختی است و گرایش به تجربه افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد (کریمی، سنجابی و کریمی، ۱۳۹۵). پژوهشگران معتقداند که تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (ماستن^۲، ۲۰۰۱؛ لوتار، سیچیتی و بیکر^۳، ۲۰۰۰). کامپفر باور داشت که تاب آوری، بازگشت به تعادل اولیه ی رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده است) و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند. در عین حال کامپفر به این نکته نیز اشاره می نماید که سازگاری مثبت با زندگی، هم می تواند پیامد تاب آوری به شمار رود و هم به عنوان پیش آیند، سطح بالاتری از تاب آوری را سبب شود. وی این مسئله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرآیندی به تاب آوری می داند (کامفر^۴، ۱۹۹۹).

در این زمینه مطالعات متعددی بر روی سربازان انجام شده است. از جمله؛ بهمنی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های تاب آوری بر سلامت روان سربازان نشان دادند که مهارت های تاب آوری موجب افزایش سلامت روان سربازان می شود. مدی و خوشابا (۲۰۰۵) دریافتند که تاب آوری می تواند در زمینه های روانی، هیجانی و اجتماعی نقش اساسی در روابط بین فردی افراد داشته باشد. افرادی که در زمینه های یاد شده تاب آوری بالاتری دارند، معمولاً در موقعیت های مختلف به خصوص در موقعیت های استرس زا رفتارهای بهنجار و ثبات یافته تری از خود نشان می دهند. همچنین محمدزاده و جهاننداری (۱۳۹۸) در مطالعه خود تحت عنوان بررسی رابطه بین تاب آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان بیان کردند که بین تاب آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان رابطه معنی دار وجود دارد. برای افزایش امید به زندگی در بین سربازان، آموزش های متمرکز بر تاب آوری که فرد را در برابر عوامل استرس زا مقاوم کرده و تنظیم هیجان که پاسخ های افراد را در موقعیت های مختلف زندگی بخصوص مواقع بحرانی تحت تاثیر قرار داده و باعث انعطاف پذیری افراد می شود، ضروری به نظر می رسد. بهشتی و ضرقام حاجبی (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان رابطه تاب آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب و افسردگی در سربازان به این نتیجه رسیدند که تاب آوری و عمل به باورهای دینی نقش بسزایی در کاهش میزان افسردگی و اضطراب سربازان دارد. لذا می توان اثر گذاری باورهای دینی و تاب آوری را بر سلامت روانی سربازان نشان داد. از آنجاییکه سربازان مراکز آموزشی به عنوان نیروهای رشد یافته و کارآمد در یگان های مختلف ناجا به کار گرفته می شوند میزان تاب آوری و سلامت روان آنها حائز اهمیت و در کارآیی ناجا اثربخش می باشد. تا بحال مطالعه ای در کشور به بررسی میزان تاب آوری و عوامل جمعیت شناختی موثر بر آن در میان سربازان مراکز آموزشی

^۱. Garmezy & Masten

^۲. Masten

^۳. Luthar, Cicchetti & Becker

^۴. Kumpfer

نپرداخته است، لذا با توجه به موارد ذکر شده در بالا پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان تاب آوری و عوامل جمعیت شناختی موثر بر آن در میان سربازان مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) ارومیه انجام شد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی سربازان پایه خدمتی اسفند ۱۳۹۹ مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) کهریز ارومیه بودند که با استفاده از روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی و جدول کرجسی مورگان^۱ نمونه مورد نظر ۱۳۵ نفر انتخاب شد و مورد مطالعه قرار گرفتند. از پرسشنامه های تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و ویژگی های جمعیت شناختی استفاده شد. پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی (دموگرافیک) شامل سطح تحصیلات، سن، ترتیب تولد، وضعیت تاهل، محل سکونت، سابقه کشیدن سیگار و گروهان بود. از تمامی شرکت کنندگان سرباز، رضایت نامه موافقت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش گرفته شد و در خصوص محرمانه بودن اطلاعات و اینکه نتایج و یافته های تحقیق بدون ذکر نام در مطالعه منتشر خواهند شد، اطمینان داده شد. همچنین به منظور تحلیل یافته ها از آزمون های آماری تحلیل واریانس یک راهه و تی مستقل در قالب نرم افزار spss۲۳ استفاده شد.

لازم به ذکر است که پژوهش حاضر بدون در نظر گرفتن سربازان معاف از رزم انجام شده است. مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون^۲ (۲۰۰۳): این مقیاس برای سنجش میزان تاب آوری افراد بزرگسال طراحی شده و دارای ۲۵ گویه است که ابعاد مختلف تاب آوری شامل حس توانایی فردی، مقاومت در برابر تأثیرات منفی، پذیرش مثبت تغییر، اعتماد به غرایز فردی، حس حمایت و امنیت اجتماعی، ایمان روحانی و رویکرد عمل گرایانه را می سنجد. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). در این مقیاس، برای هر گویه طیف درجه بندی پنج گزینه ای (از کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده است. حداقل نمره تاب آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره ۱۰۰ است. در پژوهش محمد خانی و همکاران (۱۳۹۶) همسانی درونی مقیاس تاب آوری با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد.

یافته ها

یافته ها در دو بخش توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. بعد از اطمینان از نرمال بودن داده ها توسط آزمون کولموگروف اسمیرنوف ($p=0/079$)، داده ها در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

۱. Krejci Morgan

۲. Conner & Davidson Resilience scale

جدول ۱: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راهه تاب آوری در میان گروهان ها

P	آزمون آماری	متغیر(تاب آوری)	تعداد	عنوان گروهان
		$15/21 \pm 65/47$	۳۰	ولایت
۰/۰۱۸	واریانس یک راهه	$15/64 \pm 55/55$	۲۹	شهادت
		$17/40 \pm 68/30$	۳۰	ایمان
		$18/55 \pm 59/59$	۴۶	ایثار

در جدول شماره ۱ اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر تاب آوری در میان گروهان های مختلف مرکز آموزش امام سجاد(ع) و همچنین تعداد نمونه سربازان به تفکیک در گروهان ها گزارش شده است. همانطور که نتایج جدول نشان می دهد گروهان ایمان با میانگین $68/30$ درصد و انحراف معیار $17/40$ بالاترین میزان تاب آوری و گروهان شهادت با میانگین $55/55$ درصد و انحراف معیار $15/64$ پایین ترین میزان تاب آوری را داشتند. همچنین نتایج تحلیل واریانس یک راهه نشان داد که میزان تاب آوری بین گروهان های مختلف متفاوت است ($p < 0/018$).

جدول ۲: نتایج آزمون تعقیبی شفه، اختلاف میانگین نمرات تاب آوری در گروهان های مختلف

Sig	خطای استاندارد	اختلاف میانگین	گروهان ها
۰/۱۷	۴/۴۲	۹/۹۱	شهادت
۰/۵۳	۳/۹۸	۵/۸۸	ایثار
۰/۹۳	۴/۳۸	-۲/۸۳	ایمان
۰/۱۷	۴/۴۲	-۹/۹۱	ولایت
۰/۸۰	۴/۰۳	-۴/۰۳	ایثار
۰/۰۴	۴/۴۲	-۱۲/۷۸	ایمان
۰/۵۳	۳/۹۸	-۵/۸۸	ولایت
۰/۸۰	۴/۰۳	۴/۰۳	شهادت
۰/۱۹	۳/۹۸	-۸/۷۱	ایمان
۰/۹۳	۴/۳۸	۲/۸۳	ولایت
۰/۰۴	۴/۴۲	۱۲/۷۴	شهادت
۰/۱۹	۳/۹۸	۸/۷۱	ایثار

با توجه به جدول شماره ۲ و نتایج آزمون تعقیبی شفه می توان گفت که میانگین گروهان شهادت و ایمان با هم تفاوت معناداری دارند و در میانگین بقیه گروه ها تفاوت معنادار یافت نشد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس و تی مستقل متغیرهای جمعیت شناختی بر اساس تاب آوری

متغیر	تعداد	تاب آوری	P	آزمون آماری
سطح تحصیلات	زیر دیپلم و دیپلم	۷۹	$۱۶/۹۱ \pm ۵۹/۷۸$	واریانس یک راهه
	فوق دیپلم و لیسانس	۴۱	$۱۷/۹۷ \pm ۶۳/۲۹$	
	فوق لیسانس	۱۲	$۱۵/۷۵ \pm ۶۴/۷۵$	
	دکتری	۳	$۱/۰۰ \pm ۹۰/۰۰$	
سن	۱۸ تا ۲۳ سال	۹۳	$۱۶/۶۳ \pm ۶۱/۲۸$	واریانس یک راهه
	۲۳ تا ۲۸ سال	۳۳	$۱۹/۱۲ \pm ۶۴/۷۶$	
	۲۸ تا ۳۳ سال	۷	$۱۹/۰۲ \pm ۶۳/۲۹$	
	۳۳ سال به بعد	۲	$۲۲/۶۲ \pm ۴۳/۰۰$	
ترتیب تولد	فرزند اول خانواده	۵۴	$۱۵/۰۳ \pm ۶۳/۱۷$	واریانس یک راهه
	فرزند دوم خانواده	۳۶	$۲۰/۲۲ \pm ۶۱/۳۳$	
	فرزند سوم خانواده	۲۵	$۱۷/۵۲ \pm ۶۲/۸۰$	
	فرزند سوم و به بعد خانواده	۲۰	$۱۹/۰۳ \pm ۵۸/۸۰$	
وضعیت تاهل	مجرد	۱۲۶	$۱۷/۳۰ \pm ۶۲/۲۹$	T مستقل
	متاهل	۹	$۲۰/۰۹ \pm ۵۷/۴۴$	
محل سکونت	درون استانی	۴۹	$۱۵/۱۰ \pm ۶۶/۲۹$	T مستقل
	برون استانی	۸۶	$۱۸/۳۰ \pm ۵۹/۵۰$	
سابقه کشیدن سیگار	بله	۲۸	$۱۷/۹۸ \pm ۶۱/۵۹$	T مستقل
	خیر	۱۰۷	$۱۶/۷۵ \pm ۶۲/۳۷$	

در جدول شماره ۳ اطلاعات توصیفی مربوط به میزان تاب آوری بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی و تعداد نمونه سربازان به تفکیک گزارش شده است. همانطور که نتایج جدول نشان می دهد میزان تاب آوری بر اساس سطح تحصیلات ($p= ۰/۰۲$) و محل سکونت ($p= ۰/۰۲$) متفاوت است. اما در متغیرهای سن، ترتیب تولد، وضعیت تاهل و سابقه ای سیگار کشیدن تفاوت معناداری یافت نشد ($p>۰/۰۵$).

جدول ۴: نتایج آزمون تعقیبی شفه، اختلاف میانگین نمرات تاب آوری در سطوح مختلف تحصیلی

Sig	خطای استاندارد	اختلاف میانگین	سطح تحصیلات
۰/۷۶	۳/۲۷	-۳/۵۰	فوق دیپلم و لیسانس
۰/۸۲	۵/۲۷	-۴/۹۶	فوق لیسانس
۰/۰۳	۱۰/۰۱	-۳۰/۲۱	دکتری
۰/۷۶	۳/۲۷	۳/۵۰	زیر دیپلم و دیپلم

۰/۹۹	۵/۵۸	-۱/۴۵	فوق لیسانس	
۰/۰۸	۱۰/۱۸	-۲۶/۷۰	دکتری	
۰/۸۲	۵/۲۷	۴/۹۶	زیر دیپلم و دیپلم	فوق لیسانس
۰/۹۹	۵/۵۸	۱/۴۵	فوق دیپلم و لیسانس	
۰/۱۵	۱۰/۹۸	-۲۵/۲۵	دکتری	
۰/۰۳	۱۰/۰۱	۳۰/۲۱	زیر دیپلم و دیپلم	دکتری
۰/۰۸	۱۰/۱۸	۲۶/۷۰	فوق دیپلم و لیسانس	
۰/۱۵	۱۰/۹۸	۲۵/۲۵	فوق لیسانس	

با توجه به جدول شماره ۴ و نتایج آزمون تعقیبی شفه می توان گفت که میانگین گروهای زیر دیپلم و دیپلم با دکتری با هم تفاوت معناداری دارند و در میانگین بقیه گروه ها تفاوت معنادار یافت نشد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان تاب آوری و عوامل موثر بر آن در میان سربازان مرکز آموزش عمومی امام سجاد(ع) کهریز ارومیه انجام شد. نتایج بدست آمده از تحلیل واریانس یک راهه نشان داد که میزان تاب آوری بین گروهان های مختلف متفاوت است که این یافته با نتایج محمد زاده و جهاننداری (۱۳۹۸) و بهشتی و ضرغام حاجبی (۱۳۹۷) همخوان است. در تبیین این یافته می توان اظهار کرد که نوع آموزش و روش های تدریس فرماندهان گروهان، نحوه ارتباط و برخورد مناسب با سربازان، میزان تاب آوری بالای بعضی از فرماندهان گروهان، ارتباط سازنده و شیوه های رفتاری مثبت و مطلوب، وجود درک متقابل بین سربازان و فرماندهان، تنوع محل های اعزامی و ارشد گروهان و صمیمیت بین سربازان، شیوه های تقسیم غذا توسط سربازان در بین گروهان ها، محل های سکونت و ... می تواند بر میزان تاب آوری و پرتاقتی سربازان تاثیر داشته باشد. البته بیان عوامل ذکر شده توسط پژوهشگران صرفا یک فرض است و برای قبول یا رد این ادعا باید مطالعات بیشتری در این زمینه صورت گیرد تا تفاوت ناشی از وجود میزان تاب آوری در بین گروهان های مختلف بصورت دقیق تر تشریح گردد. از یافته های دیگر پژوهش حاضر تفاوت میزان تاب آوری بر اساس سطح تحصیلات سربازان می باشد که با نتایج سلطانی قهفرخی و همکاران (۱۳۹۷) همخوان می باشد. در تبیین این یافته نیز می توان گفت سربازانی که معمولاً نسبت به هم دوره ای های خود تحصیلات بالاتری دارند بصورت سهل تر خود را با محیط وفق داده و سازگاری بیشتری از خود نشان می دهند. معمولاً این افراد خزانه تجارب بیشتری نسبت به سربازان با سطح تحصیلات پایین دارند و وجود تجارب متعدد در این زمینه می تواند منجر به تاب آوری بالای آنان شود و بالعکس وجود سربازان با تحصیلات پایین و وابستگی های شدید آنها به محیط و خانواده می تواند میزان تاب آوری را پایین آورده و در این زمینه باید اقدامات لازم را بر اساس تفاوت های تحصیلی سربازان در مراکز آموزشی انجام داد.

از دیگر یافته‌های پژوهش، تفاوت میزان تاب آوری بر اساس محل سکونت سربازان به مرکز آموزشی بود که با نتایج کمالوند و همکاران (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. سربازانی که اعزام و سکونت آنها درون استانی بود؛ به علت آشنایی با فضای استان، خزانه رفتاری مشترک بین افراد درون استانی و سازگاری مطلوب بر اساس رفتارهای مشترک افراد هم استانی، فاصله نزدیک محل سکونت با مرکز آموزشی، شباهت‌های فرهنگی و بومی و ... نسبت به سربازانی که اعزام و محل سکونت آنها برون استانی بود و اکثراً از محل سکونت با فواصل دور و از طریق پایانه‌های مسافربری اعزام شده بودند میانگین تاب آوری بالاتری را از خود نشان دادند.

یافته دیگر پژوهش تفاوت میزان تاب آوری بر اساس وضعیت تاهل، سن، ترتیب تولد و سابقه سیگار کشیدن بود که میان آنها از نظر تاب آوری تفاوتی یافت نشد که پیشنهاد می‌شود مطالعات بیشتری در این زمینه صورت گیرد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به جامعه آماری آن اشاره نمود که در تعمیم نتایج به سایر سربازان باید با احتیاط عمل کرد. کمبود مطالعات مشابه در زمینه تاب آوری سربازان و بررسی آن که مقایسه یافته‌ها را با محدودیت همراه می‌سازد. همچنین ماهیت خودگزارشی پرسشنامه‌ها که شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌توانند معمولاً تصویر مطلوبی با تحریف اطلاعات و افشای اطلاعات غلط از خودشان نشان دهند، سعی شد با ایجاد حس اعتماد و رابطه مثبت در این زمینه و اطمینان کامل جهت محرمانه بودن اطلاعات تا حدودی این مسئله را کنترل کرد و با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود قبل از ورود سربازان به مراکز آموزش عمومی، برگزاری کارگاه‌هایی جهت ارتباط و تعامل مطلوب با سربازان برای فرماندهان و کارکنان نظامی مراکز صورت گیرد؛ که خود می‌تواند به همسویی و ارتباط مثبت و تعامل سازنده بین فرماندهان و سربازان بینجامد. در بدو ورود سربازان به محیط مراکز استقبال ویژه توسط فرماندهان رده بالا انجام شود و با رفتاری شایسته مورد پذیرش قرار گیرند. همچنین غربالگری شخصیت و سلامت روان سربازان در اسرع وقت توسط آزمون‌های استاندارد شده در روزهای آغازین ورود مورد بررسی قرار گیرد و نتایج آزمون‌ها در بکارگیری سربازان در گروهان‌ها و وظایف محوله به آنها لحاظ شود تا از بروز مشکلات در مراحل بعدی جلوگیری شود. برگزاری کارگاه‌هایی در هفته اول جهت ارتقای تاب آوری، سازگاری بیشتر، کنترل خشم و مقابله با استرس توسط کارگروه‌های کاملاً تخصصی روانشناسی اجرا شود تا در پیشگیری و جلوگیری از بروز آسیب‌ها و مشکلات روانشناختی نقش عمده‌ای ایفا کنند. در نظر گرفتن مرخصی‌های روزانه برای سربازان و اولویت قرار دادن افراد متاهل در این زمینه، ایجاد برنامه‌های شاد و طنز مثل فیلم می‌تواند در یک روز از هفته و به مدت محدود ۱ ساعت (روزهای پایانی هفته)، روحیه نشاط را در سربازان بیدار کند و حس تعلق بیشتری نسبت به مراکز آموزشی را در آنها بوجود آورد. تمرکز مراکز آموزشی بر روی تخصص سربازان و چینی‌های مسابقات و فعالیت‌هایی نشاط‌آور در برنامه‌های تدوین شده توسط مراکز صورت گیرد که به روحیه مشارکت‌پذیری و افزایش اعتماد بنفس سربازان در این راستا کمک شود. در نهایت تدوین کارگاه‌ها و برنامه‌های مداخله‌ای در زمینه‌های مختلف می‌تواند منجر به بالا رفتن مهارت‌ها و افزایش تاب آوری سربازان گردد.

منابع:

- بهشتی، ابراهیم و ضرغام حاجبی، مجید. (۱۳۹۷). رابطه تاب آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب و افسردگی در سربازان. مجله طب انتظامی، ۲۰(۳)، ۳۳۳-۳۴۱.
- بهمنی، بهمن؛ جوادی، محمد حسین؛ خلیل زاده، نورالله و مهربان، شفیق. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت های تاب آوری بر سلامت روان سربازان. مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، ۵(۴)، ۷۸-۸۶.
- سلطانی قهفرخی، زیور؛ صالح زاده، مریم و اسعدی، سمانه. (۱۳۹۷). پیش بینی تاب آوری افراد مقیم در مراکز شبه خانواده از طریق ویژگی های جمعیت شناختی خانواده اولیه و کیفیت رابطه با همسالان. خانواده پژوهشی، ۱۴(۵۶)، ۵۹۳-۵۷۹.
- فرحی بوزنجانی و همکاران. (۱۳۸۸). مطالعه مشکلات رفتاری کارکنان وظیفه یک یگان سازمان نظامی. فصلنامه پژوهش های مدیریت منابع انسانی دانشگاه جامع امام حسین (ع)، ۱(۳)، ۱۰۱-۱۲۵.
- کرمی، جهانگیر؛ سنجابی، امیر و کریمی، پروانه. (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس تاب آوری و شادکامی در سالمندان. مجله روانشناسی پیری، ۲(۴)، ۲۲۹-۲۳۶.
- کمالوند، حسین؛ کریمی طاهر، رسول و وثوقی، عبدالله. (۱۳۹۵). بررسی عوامل موثر بر فرار خدمت سربازان؛ مورد مطالعه پایگاه یکم شکاری مهرآباد. فصلنامه علوم و فنون نظامی، ۱۲(۳۶)، ۱۰۵-۱۲۱.
- محمد زاده، محسن و جهاننداری، پیمان. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین تاب آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان. مجله علوم مراقبتی نظامی، ۶(۳)، ۱۹۸-۲۰۶.
- محمدخانی، شهرام؛ حدادی کوهسار، علی اکبر؛ سلیمانی، حمیده؛ اعتمادی، امیر و سید علی نقی، سید احمد. (۱۳۹۶). پیش بینی تاب آوری بر اساس مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به عفونت HIV. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، ۶(۱)، ۱۰۴-۱۱۵.
- Bonanno, G. A. (۲۰۰۴). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, ۵۹(۱), ۲۰-۲۸.
- Conner KM, & Davidson J. R. (۲۰۰۳). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress anxiety*. ۱۸:۷۶-۸۲.
- Friberg O. H, O; Rosenvinge, O. H; Martinussen, M; Aslaksen, M; & Flaten, M. A. (۲۰۰۶). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*. ۶۱: ۲۱۳-۱۹.
- Garmezy, N., & Masten, A. S. (۱۹۹۱). The protective role of competence indicators in children at risk: Perspectives on stress and coping. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping*. (pp. ۱۵۱-۱۷۴). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Joseph SW, R; Irwing, P; & Camock, T. (۱۹۹۴). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and individual differences*. ۱۶: ۸۵۷-۶۹.
- Kumpfer KL. (۱۹۹۹). *Factor and processes contributing to resilience: The resilience framework*. New York: Kluwer Academic; ۲۶۹-۷۷.

- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. (۲۰۰۰). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* ۷۱: ۵۴۳-۶۲.
- Maddi,S.R & Khoshaba,D.M. (۲۰۰۵). Resilience at work. AMA com, American management Association, ۱۶۰۱, Broadway, N.Y ۱۰۰۱۹.
- Masten AS. (۲۰۰۱). Ordinary magic: Resilience processes in development. *Am Psychol.* ۵۶: ۲۲۷-۳۸.
- McMahan, C .A., Gibson, F. L., Allen, J. L., & Saunders, D. (۲۰۰۷). Psychosocial adjustment during pregnancy for older couples conceiving through assisted reproductive technology. *Human Reproduction*, ۲۲(۴), ۱۱۶۸-۱۱۷۴.
- Pinquart M.(۲۰۰۹). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *J Appl Dev Psychol*, ۳۰ (۱): ۵۳-۶۰.
- Tugade MMF, Fredrickson B. L. (۲۰۰۴). Resilient Individuals use Positive Emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology.* ۸۶, ۳۲۰-۳۳۳.
- Yi-Frazier, J. P., Smith, R. E., Vitaliano, P. P., Yi, J. C., & Mai, S. (۲۰۱۰). A Person-Focused Analysis of Resilience Resources and Coping in Diabetes Patients. *Stre*