

نقش سرزندگی ذهنی در پیش بینی سازگاری هیجانی و تاب آوری مدافعان حرم

اکرم دهقاندار^۱، مریم مشایخ^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش سرزندگی ذهنی در پیش بینی سازگاری هیجانی و تابآوری مدافعان حرم بود. این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش متشکل از کلیه مدافعان حرم شهر کرج در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. از جامعه مورد نظر، تعداد ۱۰۰ مدافع حرم با استفاده از روش نمونهگیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند و به سه پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷)، مقیاس تابآوری روانشناختی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و مقیاس سازگاری هیجانی رابیو و همکاران (۲۰۰۷) پاسخ دادند. دادههای حاصله از پرسشنامهها با استفاده از روشهای همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل گردید. یافتهها نشان داد که میان سرزندگی ذهنی و سازگاری هیجانی مدافعان حرم ارتباط مثبت معنادار وجود دارد. میان سرزندگی ذهنی و تابآوری روانشناختی مدافعان حرم ارتباط مثبت معنادار وجود دارد. سرزندگی ذهنی قادر به پیش بینی سازگاری هیجانی و تابآوری روانشناختی مدافعان حرم است.

کلید واژهها: سرزندگی ذهنی، سازگاری هیجانی و تاب آوری

Predicting emotional adjustment and resilience of the defenders of the shrine

Akram Dehghandar, Maryam Mashayekh

Abstract

The aim of this study was to investigate the role of subjective vitality in predicting emotional adjustment and resilience of the defenders of the shrine. This study was a descriptive correlational study. The statistical population of the study consisted of all the defenders of the shrine of Karaj in 1401-1400. From the target population, 100 defenders of the shrine were selected using random sampling method and answered to three questionnaires of subjective vitality Ryan and Frederick (1997), Psychological Resilience Scale Connor & Davidson (2003) and the Emotional Adjustment Scale Rabio et al. (2007). Data obtained from Questionnaires were analyzed using Pearson correlation and regression analysis. The findings showed that there is a significant positive relationship between subjective vitality and emotional adjustment of the defenders of the shrine. There is a significant positive relationship between subjective vitality and psychological resilience of the defenders of the shrine. subjective vitality is able to predict the emotional adjustment and psychological resilience of the defenders of the shrine.

Keyword: subjective vitality, emotional adjustment and psychological resilience

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران
^۲ m.mashayekh@kiauo.ac.ir (نویسنده مسول)، دانشکده روان شناسی واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج،

ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۷/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۸/۱۰

سرزندگی ذهنی یکی از مولفه های عملکرد روانشناختی است (جوئل و روتلج^۳، ۲۰۱۵) و به صورت تجربه هوشیارانه فرد از پردازش انرژی روانی و سرزندگی تعریف شده است (ریان و دسی^۴، ۲۰۰۸). همچنین، سرزندگی ذهنی نوعی انرژی روانشناختی است و افزایش انرژی روانی، انجام اعمال ارزشمند و بهره‌وری را تسهیل میکند. نشان داده شده است که افزایش انرژی روانشناختی با تاثیرات مثبت بر تاب‌آوری، سلامت و عملکرد بهینه روانشناختی ارتباط دارد (جوئل و روتلج، ۲۰۱۵؛ ریان و فردریک^۵، ۱۹۹۷). همچنین، سرزندگی ذهنی اندک با نقص انرژی روانی همراه است و یکی از شاخصهای زیربنایی مشکلات روانشناختی همچون افسردگی است (آولاند^۶، ۲۰۱۰؛ مینارد^۷ و همکاران، ۲۰۱۵). سرزندگی ذهنی با احساس شادی، هشیاری و پر انرژی بودن توصیف میشود (موتائو، مندس‌آلوس و سید^۸، ۲۰۱۳).

افرادی که سطوح بالاتری از سرزندگی روانشناختی را تجربه میکنند، از سطوح بالاتر انگیزش برای انجام فعالیتهای هدفمند، مقابله با رویدادهای استرسزا و افزایش سلامت روانشناختی برخوردارند. تحقیق نشان داد که سرزندگی ذهنی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی، عواطف مثبت، عزت نفس، بهزیستی روانشناختی (آرتیگوسا-مارکوویز، کارانکو-چاوس و هرناندز مندو^۹، ۲۰۱۵؛ کاواشیما^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۵) و ذهن آگاهی (ویسر، هیرش، بران، ریان و موینیهان^{۱۱}، ۲۰۱۴) دارد. همچنین، سرزندگی ذهنی به وسیله بهزیستی روانشناختی، مهارتهای زندگی و رضایت از زندگی پیشبینی میشود (فینی، کاووسیان، بیگی و امامی، ۲۰۱۰).

³-Juhl & Routledge

⁴-Ryan & Deci

⁵-Ryan & Frederick

⁶-Avlund

⁷-Maynard

⁸-Moutão, Mendes Alves & Cid

⁹-Ortigosa-Márquez, Carranque-Cháves & Hernández Mendo

¹⁰-Kawashima

¹¹-Visser, Hirsch, Brown, Ryan & Moynihan

سازگاری هیجانی یکی از سازهایی است که در شکلهی ساختار شخصیتی افراد نقش مهمی ایفا میکند. سازگاری هیجانی یعنی شیوه آگاهانه‌ای که یک شخص برای تشخیص، سازماندهی و ابراز هیجانها به کار میگیرد و اینکه یک فرد چگونه به هیجانهای دیگران پاسخ میدهد (فردریکسون، توگاد، واگ و لارکین^{۱۲}، ۲۰۰۳). مهارت هیجانی به معنای خود هیجان نیست، بلکه به معنای مهارت و شایستگی یک شخص در به کارگیری هیجان، جهت تنظیم اعمال و روابط خود است (گروس^{۱۳}، ۱۹۹۸). سازگاری هیجانی توانایی کنترل هیجانات و ارضای نیازها، برقراری روابط مناسب و درک دیگران و درونیات خود، توانایی تحمل ناکامی و شکست است (لاک^{۱۴}، ۲۰۱۵). از آنجایی که نظم جویی هیجان نقشی محوری در تحول بهنجارداشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلالات روانی به شمار میرود، نظریه پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجانانشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی، اختلالات درون‌سازي از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان میدهند (لوتانس^{۱۵}، ۲۰۱۸).

ماستن، بست و گارمزی^{۱۶} (۱۹۹۰) یک تعریف جامع از تابآوری ارائه دادند. طبق نظر آنها تابآوری فرآیند، ظرفیت یا پیامد انطباق با استرسزها در شرایط چالش برانگیز است. واقع، تابآوری ظرفیت فرد برای انطباق یافتن با شرایط چالشبرانگیز و فشارها است (ماستن و همکاران، ۱۹۹۰). تابآوری به عنوان یک فرآیند، به صورت استقرار مجدد عملکرد طبیعی پس از یک رویداد فشارزا تعریف میشود (گارگ^{۱۷}، ۲۰۱۷). و به عنوان پیامد، تابآوری به صورت پیامدهای سازنده و ارزشمند به دست آمده پس از غلبه موفقیت‌آمیز بر موقعیت چالش برانگیز تعریف شده است (ریچاردسون و وایت^{۱۸}، ۲۰۰۲). در سالهای اخیر، پژوهشگران بررسی ارتباط تابآوری با ابعاد روانشناسی مثبت همچون سرزندگی ذهنی را آغاز نمودند. تابآوری و سرزندگی ذهنی اغلب با سطوح بالاتر سرخوشی ارتباط دارند که با شادی مطلق،

¹²-Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin

¹³-Gross

¹⁴-Luck

¹⁵-Luthans

¹⁶-Masten, Best & Garmezy

¹⁷-Garg

¹⁸-Richardson & Waite

بهزیستی روانی و رضایت از زندگی همراه است (کنت، ریورز و رن^{۱۹}، ۲۰۱۵؛ کارگ، ۲۰۱۷).

مطالعات نشان دادند که هم تابآوری و هم سرزندگی ذهنی دو سازه مستقل هستند اما در افزایش دادن مهارت‌های رهبری، رشد تفکر انتقادی و حفظ تعادل در تمام دوران زندگی به هم وابسته هستند (آنتونس و فرانکو^{۲۰}، ۲۰۱۶). از آنجا که درک ارتباط سه سازه سرزندگی ذهنی، سازگاری هیجانی و تابآوری در مدافعان حرم بسیار ضروری است. از اینرو، پژوهشگر در صدد است تا به بررسی نقش سرزندگی ذهنی در پیشبینی سازگاری هیجانی و تابآوری روانشناختی مدافعان حرم بپردازد و به این سوال پاسخ دهد که آیا سرزندگی ذهنی در پیشبینی سازگاری هیجانی و تابآوری روانشناختی نقش دارد؟

روش

روش این پژوهش از نظر گردآوری داده‌ها توصیفی-همبستگی و از نظر هدف کاربردی بود. پژوهش همبستگی روابط احتمالی بین متغیرها را بررسی می‌کند. جامعه آماری پژوهش کنونی متشکل از کلیه مدافعان حرم شهر کرج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه مورد مطالعه تعداد ۱۰۰ نفر از مدافعان حرم شهر کرج بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند (از آنجا که در پژوهش‌های همبستگی، حداقل حجم نمونه ۵۰ نفر برای بیان چگونگی رابطه ضرورت دارد (دلور، ۱۳۹۵)). در این پژوهش تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب شد تا اختلاف بین نمونه و جامعه و احتمال خطا کاهش یابد). برای انتخاب ۱۰۰ مدافع حرم با استفاده از روش تصادفی ساده، ابتدا سپاه قدس کرج، از فهرست سربازان مدافع حرم خود، تعداد صد نفر را به شیوه تصادفی انتخاب نمود. سپس، پژوهشگر پرسشنامه‌های پژوهش را همراه با توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش و شیوه پاسخگویی به آنها را سپاه قدس کرج تحویل داد (به دلیل محرمانه بودن افراد مورد مطالعه و عدم دستیابی مستقیم پژوهشگر به آنان، سپاه قدس کرج پرسشنامه‌ها را از پژوهشگر دریافت نمود) تا جهت پاسخگویی به مدافعان حرم ارائه دهند. پس از

¹⁹-Kent, Rivers & Wrenn

²⁰-Antunes & Franco

پاسخگویی نمونه مورد مطالعه پرسشنامهها را از آنها دریافت نمودند و در اختیار پژوهشگر قرار دادند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس سرزندگی ذهنی: این مقیاس بر اساس نظریه خودتعیینی رایان و فردریک در سال ۱۹۹۷ تهیه گردید. این مقیاس انرژی و اشتیاق افراد را برای بهره‌مندی از زندگی و داشتن عملکرد بهینه میسنجد. این مقیاس متشکل از هفت سؤال است که براساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری میشوند. دامنه نمره‌های حاصله از این ابزار بین ۷ تا ۳۵ است که در این میان نمره بالا نشان دهنده بالا بودن میزان سرزندگی فرد است و نمره پایین نشان‌دهنده عدم فقدان سرزندگی است. آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ و میزان همسانی درونی این مقیاس در پژوهش آنها ۰/۹۶ گزارش شد (رایان و فردریک، ۱۹۹۷). پایایی این ابزار بر اساس آلفای کرونباخ در پژوهش عربزاده (۱۳۹۶) ۰/۷۹ به دست آمد. در پژوهش کنونی نیز پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری روانشناختی: این مقیاس توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) برای اندازه‌گیری تاب‌آوری روانشناختی تدوین گردید. این مقیاس شامل ۲۵ گویه است و آزمودنی با استفاده از یک مقیاس ۵ درجه‌ای (هرگز، به‌ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) به هر گویه پاسخ می‌دهد. نمره بالا در این ابزار نشان‌دهنده تاب‌آوری روانشناختی بالا است. محمدی، جزایری، رفیعی، جوکار و پورشهباز (۱۳۸۵) همسانی درونی این مقیاس را با یک نمونه ۷۱۶ نفری ۰/۸۹ گزارش کرد. شاکرینیا و محمدپور (۱۳۸۹) نیز آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۱ کردند. در پژوهش کنونی نیز پایایی کل این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و پایایی خرده مقیاس‌های تصور از شایستگی فردی ۰/۸۹، تحمل عاطفه منفی ۰/۷۷، پذیرش مثبت تغییر ۰/۶۵، کنترل ۰/۸۲ و تاثیرات معنوی ۰/۷۴ به دست آمد.

مقیاس سازگاری هیجانی: رایبو و همکاران در سال ۲۰۰۷ ابزار سازگاری هیجانی را با هدف سنجش ثبات یا تعادل هیجانی افراد تدوین نمودند. این مقیاس شامل ۲۸ گویه و در خرده مقیاس به نام‌های فقدان نظم‌بخشی انگیزتگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک و ناامیدی و تفکر آرزومندانانه است. پاسخ‌دهندگان به هر ماده روی

یک طیف شش درجه‌ای از ۱ (کاملاً موافق) تا ۶ (کاملاً مخالف) پاسخ می‌دهند. در این ابزار، گویه‌های ۲۱، ۲۵ و ۲۸ به طور معکوس نمره گذاری می‌شوند. در مطالعه رابیو و همکاران (۲۰۰۷) نتایج پراکندگی مشترک بین اندازه‌های مقیاس سازگاری هیجانی با اندازه‌های فهرست شخصیت آیزنک (آیزنک و آیزنک، ۱۹۷۵) و پرسشنامه پنج عامل (کاپرارا، باربارانیلی و بارگانی، ۱۹۹۳) از روایی همگرای مقیاس سازگاری هیجانی به طور تجربی حمایت کرد. در مطالعه رابیو و همکاران (۲۰۰۷) ضریب همسانی درونی مقیاس سازگاری هیجانی ۰/۸۹ به دست آمد. در مطالعه شکری، سناییپور، رویایی و قره‌تپه (۱۳۹۵) ضریب همسانی درونی مقیاس سازگاری هیجانی ۰/۹۱ به دست آمد. در پژوهش کنونی نیز پایایی کل این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ و پایایی خرده مقیاس‌های فقدان نظم‌بخشی انگیزتگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک ۰/۷۸ و ناامیدی و تفکر آرزومندانه ۰/۶۳ به دست آمد.

یافته

جدول (۱) مقادیر کجی و کشیدگی و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت ارزیابی نرمال بودن

متغیرهای مورد مطالعه

| متغیرها | آماره | کجی | کشیدگی |
|------------------------------------|-------|-------|--------|
| سرزندگی ذهنی | ۰/۷۵ | ۱/۴۸ | ۱/۸۷ |
| سازگاری هیجانی | ۰/۷۳ | ۱/۲۹ | ۱/۹۸ |
| فقدان نظم‌بخشی انگیزتگی‌های هیجانی | ۰/۲۱ | ۰/۱۸ | -۰/۷۳ |
| ناامیدی و تفکر آزمندانه | ۰/۱۸ | ۰/۱۲ | -۰/۵۳ |
| تابآوری | ۰/۳۲ | ۱/۴۰ | ۱/۶۶ |
| تصور از شایستگی فردی | ۰/۲۵ | -۰/۱۱ | -۰/۳۹ |
| تحمل عاطفه منفی | ۰/۲۰ | -۰/۱۹ | -۰/۴۸ |
| پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن | ۰/۴۲ | ۰/۵۵ | ۰/۶۱ |
| کنترل | ۰/۵۹ | ۰/۶۲ | ۰/۷۸ |
| تأثیرات معنوی | ۰/۳۷ | ۰/۴۵ | -۰/۶۲ |

سطح معنیداری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تمامی متغیرهای پژوهش بیشتر از مقدار ۰/۰۵ بدست آمده است ($p > ۰/۰۵$) که نشان از نرمال بودن متغیرها دارد. بررسی مقادیر کجی و کشیدگی نشان می‌دهد با توجه به این که مقادیر کجی و

همچنین مقادیر کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه +۲ تا -۲ بدست آمده، می‌توانیم نتیجه بگیریم که تمامی متغیرها از توزیع نرمال برخوردارند.

| متغیرها | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|----------------------------------|--------|--------|--------|---|
| ۱- سرزندگی ذهنی | - | | | |
| ۲- سازگاری هیجانی | ۰/۴۸** | - | | |
| ۳- فقدان نظمبخشی انگیزتگی هیجانی | ۰/۳۹** | ۰/۵۱** | - | |
| ۴- ناامیدی و تفکر آزمندانه | ۰/۳۲** | ۰/۶۹** | ۰/۷۲** | - |

** = $p \leq 0/01$ * = $p \leq 0/05$

همانگونه که در جدول (۲) ملاحظه میشود، میان سرزندگی ذهنی و سازگاری هیجانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. اما میان سرزندگی ذهنی و خردهمقیاسهای سازگاری هیجانی یعنی فقدان نظمبخشی انگیزتگی هیجانی و فیزیولوژیک و ناامیدی و تفکر آزمندانه مدافعان حرم رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). به این صورت که با افزایش یا کاهش میزان سرزندگی ذهنی، میزان سازگاری هیجانی مدافعان حرم نیز افزایش یا کاهش مییابد.

برای انجام تحلیل رگرسیون، یکی از پیش فرضهای اساسی بررسی این مطلب است که آیا میان متغیر پیشبینی کننده و متغیر ملاک رابطه خطی وجود دارد یا خیر. برای بررسی این فرض از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه استفاده گردید که نتیجه حاصل از آن در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول (۳) تحلیل واریانس یکطرفه برای بررسی وجود رابطه خطی بین متغیرهای سرزندگی ذهنی و سازگاری اجتماعی مدافعان حرم

| متغیر ملاک | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | اف | سطح معناداری |
|------------------------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|
| سازگاری هیجانی | رگرسیون | ۱ | ۳۲۵/۴۴ | ۱۹/۳۱ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۱۶/۸۵ | | |
| | کل | ۹۹ | | | |
| فقدان نظمبخشی انگیزتگی | رگرسیون | ۱ | ۲۸۸/۴۶ | ۲۳/۰۵ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۱۲/۵۱ | | |
| | کل | ۹۹ | | | |

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|----|---------|-----------|---------------------------|
| | | ۳۰۲/۵۶ | ۱ | ۳۰۲/۵۶ | رگرسیون | نامیدی و تفکر آزمندانه |
| ۰/۰۰۱ | ۱۵/۷۸ | ۱۹/۱۷ | ۹۸ | ۱۸۷۹/۱۱ | باقیماتده | |
| | | | ۹۹ | ۲۵۱۱/۶۷ | کل | |

با توجه به اینکه سطح معناداری خطای آزمون تحلیل واریانس برای سطح اطمینان کمتر از ۰/۰۱ است. بنابراین، میتوان گفت که بین سرزندگی ذهنی با سازگاری هیجانی و خردهمقیاسهای آن رابطه خطی وجود دارد، استفاده از مدل خطی رگرسیون بلامانع است و متغیر مستقل توان پیشبینی متغیر وابسته را دارد.

جدول (۴) تحلیل رگرسیون برای پیشبینی سازگاری هیجانی و خرده مقیاسهای آن بر اساس سرزندگی ذهنی مدافعان حرم

| متغیرهای ملاک | متغیر پیشبین | B | SE | T | P | R2 |
|------------------|--------------|------|------|------|-------|------|
| سازگاری هیجانی | عرض از مبدا | ۱۸ | ۲/۱۰ | ۵/۰۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۳ |
| سرزندگی ذهنی | عرض از مبدا | ۰/۸۳ | ۰/۱۰ | ۵/۵۱ | ۰/۰۰۱ | |
| فقدان نظمبخشی | عرض از مبدا | ۹/۸۰ | ۱/۲۸ | ۵/۳۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۵ |
| انگیزختگی هیجانی | سرزندگی ذهنی | ۱/۰۱ | ۰/۲۲ | ۳/۴۳ | ۰/۰۰۱ | |
| نامیدی و تفکر | عرض از مبدا | ۷/۱۳ | ۱/۱۵ | ۵/۵۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰ |
| آزمندانه | سرزندگی ذهنی | ۰/۴۹ | ۰/۲۱ | ۴/۱۹ | ۰/۰۰۱ | |

نتایج جدول فوق حاکی از آن است که سرزندگی ذهنی قادر است ۲۳ درصد از واریانس سازگاری هیجانی، ۱۵ درصد از واریانس خرده مقیاس فقدان نظمبخشی انگیزختگی هیجانی و فیزیولوژیک و ۱۰ درصد از واریانس خرده مقیاس نامیدی و تفکر آزمندانه را تبیین کند.

جدول (۵) ماتریس همبستگی سرزندگی ذهنی و تابآوری مدافعان حرم

| متغیرها | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
|-------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ۱- سرزندگی ذهنی | - | | | | | |
| ۲- تابآوری | ** | - | | | | |
| | ۰/۳۰ | | | | | |
| ۳- تصور از شایستگی فردی | ** | ** | - | | | |
| | ۰/۳۵ | ۰/۹۵** | | | | |
| ۴- تحمل عاطفه منفی | * | ** | ** | - | | |
| | ۰/۲۶* | ۰/۸۸** | ۰/۸۲** | | | |
| ۵- پذیرش مثبت تغییر | | ** | ** | ** | - | |
| | ۰/۱۹ | ۰/۸۷** | ۰/۷۷** | ۰/۶۳** | | |
| ۶- کنترل | | ** | ** | ** | ** | - |
| | ۰/۱۳ | ۰/۷۷** | ۰/۶۹** | ۰/۶۴** | ۰/۶۰** | |
| ۷- تأثیرات معنوی | * | ** | ** | ** | ** | ** |
| | ۰/۲۸* | ۰/۷۸** | ۰/۷۲** | ۰/۵۶** | ۰/۷۸** | ۰/۴۸** |

** = $p \leq 0.01$ * = $p \leq 0.05$

همانگونه که در جدول (۴-۹) ملاحظه میشود، همبستگی محاسبه شده بین سرزندگی ذهنی با تابآوری و خرده مقیاسهای آن یعنی تصور از شایستگی فردی، تحمل عاطفه منفی و تأثیرات معنوی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0.01$). اما میان سرزندگی و خردهمقیاسهای پذیرش مثبت و کنترل رابطه معنادار وجود ندارد.

جدول (۶) تحلیل واریانس یکطرفه برای بررسی وجود رابطه خطی بین متغیرهای سرزندگی ذهنی با تابآوری و خردهمقیاسهای آن

| متغیر ملاک | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | اف | سطح معناداری |
|----------------------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|
| تابآوری | رگرسیون | ۱ | ۱۹۲۶/۵۸ | ۹/۴۳ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۲۰۴/۲۲ | | |
| | کل | ۹۹ | ۲۱۹۴۰/۱۱ | | |
| تصور از شایستگی فردی | رگرسیون | ۱ | ۳۵۰/۹۱ | ۱۴/۲۳ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۲۴/۶۴ | | |
| | کل | ۹۹ | ۲۷۶۶/۱۹ | | |
| تحمل عاطفه منفی | رگرسیون | ۱ | ۱۱۹/۲۸ | ۷/۴۹ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۱۵/۹۱ | | |
| | کل | ۹۹ | ۱۶۷۹/۰۴ | | |
| پذیرش تغییر مثبت | رگرسیون | ۱ | ۱۰۲/۰۳ | ۷/۴۹ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۱۳/۶۲ | | |
| | کل | ۹۹ | ۱۴۳۶/۸۱ | | |
| کنترل | رگرسیون | ۱ | ۳۹/۹۲ | ۷/۳۱ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۵/۴۶ | | |
| | کل | ۹۹ | ۵۷۴/۹۹ | | |
| تأثیرات معنوی | رگرسیون | ۱ | ۱۵/۵۷ | ۷/۸۶ | ۰/۰۰۱ |
| | باقیمانده | ۹۸ | ۱/۹۸ | | |
| | کل | ۹۹ | ۲۰۹/۷۸ | | |

با توجه به اینکه سطح معناداری خطای آزمون تحلیل واریانس برای سطح اطمینان کمتر از ۰/۰۱ است، بنابراین، میتوان گفت که بین سرزندگی ذهنی، تابآوری و خردهمقیاسهای آن رابطه خطی وجود دارد، استفاده از مدل خطی رگرسیون بلا مانع است و متغیر مستقل توان پیش بینی متغیر وابسته را دارد.

جدول (۷) تحلیل رگرسیون برای پیش بینی تابآوری و خرده مقیاسهای آن بر اساس سرزندگی ذهنی

| متغیرهای ملاک | متغیرهای پیشین | B | SE | T | P | R2 |
|----------------------|----------------|------|------|------|-------|------|
| تابآوری | عرض از مبدا | ۱۸/۱ | ۱۳/۱ | ۵/۱۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۹ |
| | سرزندگی ذهنی | ۶۲/۱ | ۴۳/۰ | ۳/۰۷ | ۰/۰۰۳ | |
| تصور از شایستگی فردی | عرض از مبدا | ۶۲/۱ | ۲۱/۴ | ۳/۹۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲ |
| | سرزندگی ذهنی | ۵۷/۰ | ۱۵/۰ | ۳/۷۷ | ۰/۰۰۱ | |
| تحمل عاطفه منفی | عرض از مبدا | ۱۵/۱ | ۳۸/۳ | ۵/۰۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۶ |
| | سرزندگی ذهنی | ۳۳/۰ | ۱۲/۰ | ۲/۷۳ | ۰/۰۰۷ | |
| پذیرش تغییر مثبت | عرض از مبدا | ۹/۰ | ۱۳/۳ | ۴/۵۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۳ |
| | سرزندگی ذهنی | ۲۱/۰ | ۱۱/۰ | ۱/۹۳ | ۰/۰۵۶ | |
| کنترل | عرض از مبدا | ۲۴/۹ | ۹۸/۱ | ۴/۶۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۱ |
| | سرزندگی ذهنی | ۰۹/۰ | ۰۷/۰ | ۱/۳۴ | ۰/۱۸ | |
| تأثیرات معنوی | عرض از مبدا | ۰۶/۵ | ۱۹/۱ | ۴/۲۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۷ |
| | سرزندگی ذهنی | ۱۲/۰ | ۴۳/۰ | ۲/۸۰ | ۰/۰۰۶ | |

نتایج نشان داد که سزطدگی میتواند ۹ درصد از واریانس تابآوری، ۱۲ درصد از تصور از شایستگی فردی، ۶ درصد از واریانس تحمل عاطفه منفی و ۷ درصد از تأثیرات معنوی را تبیین نمایند. اما سرزندگی ذهنی در پیش‌بینی دو خرده مقیاس پذیرش تغییر مثبت و کنترل نقش مغناداری نداشت

بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان داد که میان سرزندگی ذهنی و سازگاری هیجانی مدافعان رابطه مثبت وجود دارد و سرزندگی ذهنی قادر به پیش‌بینی سازگاری هیجانی در مدافعان حرم است که نتایج آن، با یافته های پژوهش ارسلان (۲۰۲۰) همسو است. او نشان داد که سرزندگی ذهنی بر سازگاری روانشناختی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم از طریق احساس تعلق دارد. همچنین، تحقیقات قبلی نشان داد که سرزندگی ذهنی با شاخصهای مختلف سازگاری روانشناختی ارتباط دارد. برای مثال، سرزندگی ذهنی با بهزیستی ذهنی (جکسون و دیپلاسیدو، ۲۰۲۰؛ سامالا-

یونس و هاشیم، ۲۰۱۸) و شادی ذهنی (آگور و همکاران، ۲۰۱۹) ارتباط معنادار دارد.

در تبیین یافته‌های این پژوهش میتوان گفت، سرزندگی ذهنی از جمله عوامل حمایتی است که منجر به افزایش سازگاری هیجانی افراد در شرایط ناگوار و در نتیجه بهزیستی بهتر افراد میشود. از نتیجه این پژوهش میتوان نتیجه گرفت که برآورده شدن نیازهای اساسی روان شناختی در نظامیان به سرزندگی ذهنی و در نتیجه سازگاری هیجانی آنها منجر میشود. سرزندگی ذهنی نوعی انرژی جسمی و روانی است که از حمایت، استقلال و انگیزش درونی فرد نشأت میگیرد. این انرژی نمایانگر یک منبع نیرومند است که به افراد کمک میکند تا اقدامات و رفتارهای هدفمند خود را تنظیم کنند (ریان و دسی، ۲۰۰۸). افرادی که سرزندگی ذهنی بالایی را گزارش نمودند فعال و کارآمد هستند، با چالشها بهتر مقابله مینمایند و از بهزیستی و سلامت روانشناختی بیشتری برخوردارند (کواباتا و همکاران، ۲۰۱۷؛ آگور و همکاران، ۲۰۱۹). مدافعان حرم نیز به دلیل رویارویی با شرایط محیطی دشواری که سازگاری و سلامت روان آنان را در معرض خطر قرار میدهد، بایستی از سرزندگی بیشتری برخوردار باشند. زیرا آنها برای مقابله با این شرایط دشوار به انرژی جسمی و روانی نیاز دارند. از دیدگاه خودتعیینگری (دسی و ریان، ۲۰۰۸) انرژی روانی یک منبع مهم سرزندگی برای انجام فعالیتها است و سطوح بالاتر سرزندگی سلامت روانشناختی را افزایش میدهد. بنابراین، سرزندگی ذهنی تاثیر مثبتی بر تنظیم رفتارها و اقدامات فرد دارد که باعث افزایش سلامت و بهزیستی روانشناختی میشود (ارسلان و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهش مای یوسالا و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد سرزندگی میتواند نقش واسطهای بین رضایت از زندگی و امیدواری ذهنی داشته باشد. زمانیکه خوشبینی و مثبت اندیشی افراد ارتقا مییابد، افراد نیز دیدگاه واقع بینانهتری از خود و زندگی پیدا کرده و درباره مشکلات خود به درستی قضاوت میکنند. آنها تشویق میشوند تا تجارب مثبت و خوب خود را بازشناسی کنند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفسشان بفهمند (مقدس، برجعی و ترکمان، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش نشان داد که میان سرزندگی ذهنی، تابآوری و خرده مقیاسهای آن رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین، سرزندگی ذهنی قادر به پیش‌بینی تابآوری و خرده‌مقیاسهای آن است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهشهای بخشی و فولاد چنگ (۱۳۹۷)، فتحی و جمالآبادی (۱۳۹۶)، نقیپور و همکاران (۱۳۹۴) مارتینز-گونزالز و همکاران (۲۰۲۱) گارگ و سارکار (۲۰۲۰) همسو است. همه پژوهشگران مذکور نشان دادند که ارتباط معنی داری بین سرزندگی و تاب‌آوری وجود دارد. در تبیین یافته‌های این پژوهش میتوان گفت در سالهای اخیر پژوهشگران شروع به بررسی ارتباط سرزندگی ذهنی با تابآوری روانشناختی نمودند. سرزندگی ذهنی و تابآوری با سطوح بالاتر سلامت روانشناختی، شادی، بهزیستی روانی و رضایت از زندگی همراهند (کنت و همکاران، ۲۰۱۵؛ کارگ و همکاران، ۲۰۱۷). از اینرو، درک ارتباط میان این دو سازه بسیار مهم است. زیرا مشخص گردید که تابآوری و سرزندگی ذهنی دو سازه مستقل هستند که در افزایش مهارتهای رهبری، تفکر انتقادی و حفظ تعادل در طول زندگی نقش دارند (آنتونس و فرانکو، ۲۰۱۶). همانگونه که در فصل دوم توضیح داده شد، سرزندگی قدرت ادامه زندگی است و افرادی که از سرزندگی ذهنی برخوردارند احساس هیجانزدگی و شور و شوق نسبت به زندگی دارند. این حس مثبت زندگی و انرژی به فعال بودن و برانگیختگی جسمی اشاره دارد. (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) که به افزایش تابآوری افراد کمک میکند. تابآوری به عنوان یک فرآیند انعطاف‌پذیر و عامل حمایتی از واکنشهای منفی به ناملایمات زندگی و رویدادهای فشارزا جلوگیری مینماید (ماستن، ۲۰۰۱) و باعث افزایش سلامت روان میشود.

طبق الگوی منابع و درخواستهای شغلی (باکر و دمروتی، ۲۰۰۷) سرزندگی پیشاینده تاب‌آوری و پرورش دهنده آن است و تحقیقات در حمایت از این الگو نشان دادند که تابآوری با شاخصهای سرزندگی ذهنی ارتباط دارد (آوی و همکاران، ۲۰۱۱). از اینرو، میتوان گفت مدافعان حرم به دلیل شرایط بسیار دشواری که با آن مواجه هستند مانند دور شدن از خانه و کشور خود و جنگیدن در مقابل نیروهای داعش و انجام ماموریت‌های نظامی در خاک سوریه، بایستی از سرزندگی و تابآوری

روانشناختی بالایی برخوردار باشند تا بتوانند از پس وظایف خود و مقابله با شرایط دشواری که با آنها مواجه میشوند برآیند.

منابع

- شاکرینیا، ایرج، و محمدپور شاطری، مهری. (۱۳۸۹). رابطه استرس شغلی و تابآوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه (بهبود)*، ۲(۱۴)، ۱۶۱-۱۶۹.
- فتحی، داوود و جمالآبادی، منا. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌گری تاب‌آوری در رابطه حمایت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۴(۱۰)، ۲۶۳-۲۶۹.
- محمدی، مسعود، جزایری، علیرضا، رفیعی، امیرحسین، جوکار، بهرام، و پورشهباز، عباسی. (۱۳۸۵). بررسی عوامل تاب‌آور در افراد در معرض خطر سومصرف مواد مخدر. *پژوهشهای نوین روانشناختی*، ۲-۳(۱)، ۲۰۳-۲۲۴.
- نقیپور، سیما، مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، عسگری، پرویز، نادری، فرح و حیدری، علیرضا. (۱۳۹۴). رابطه تاب‌آوری و کیفیت زندگی با سرزندگی در دانشجویان. *کنگره ملی خانواده سالم، اهواز*.

References

- Avlund, K. (2010). Fatigue in older adults: An early indicator of the aging process?. *Aging Clinical and Experimental Research*, 22(2): 100-115
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist

attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2): 365.

Fini, A.A.S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 150-156.

Garg, N. (2017). Workplace spirituality and employee well-being: an empirical exploration. *Journal of Human Values*, 23 (2): 129-147.

Garg, N. (2017). Workplace spirituality and organizational commitment: an empirical exploration. *Journal of Management, Ethics and Spirituality*, 10(2): 8-24.

Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3): 271-99.

Kent, M., Rivers, C.T. & Wrenn, G. (2015). Goal-Directed Resilience in Training (GRIT): a biopsychosocial model of self-regulation, executive functions, and personal growth (eudaimonia) in evocative contexts of PTSD, obesity, and chronic pain. *Behavioral Sciences*, 5 (2): 264-304.

Juhl, J., & Routledge, C. (2015). The awareness of death reduces subjective vitality and self-regulatory energy for individuals with low interdependent self-construal. *Motivation and Emotion*, 1-10.

Luck, B. (2015). Individual Differences in Job Satisfaction. *Journal of Organizational Behaviors*, 16(1): 109-115.8.

Masten, A.S., Best, K.M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (40): 425-444.

Moutão, J. M., Mendes Alves, S., & Cid, L. (2013). Translation and validation of the subjective vitality scale in a portuguese sample of exercise participants. *Revista Latino Americana de Psicología*, 45(2), 223-230.

Richardson, G.E. & Waite, P.J. (2002). Mental health promotion through resilience and resiliency education. *International Journal of Emergency Mental Health*, 4 (1): 65-76.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2: 702-717.

Visser, P. L., Hirsch, J. K., Brown, K. W., Ryan, R., & Moynihan, J. A. (2014). Components of sleep quality as mediators of the relation between mindfulness and subjective vitality among older adults. *Mindfulness*, 1-9.