



اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد؛ ممی زاده اوجور، محمد (۱۳۹۷). نقش انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین بهزیستی روانشناختی سربازان.

DOI: 10.22067/ijap.v8i1.67658

پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۸(۱)، ۵۱-۳۷.

نقش انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین بهزیستی روانشناختی سربازان

محمدجواد اصغری ابراهیم آباد^۱، محمد ممی زاده اوجور^۲

تاریخ دریافت: ۹۶/۷/۵ تاریخ پذیرش: ۹۷/۱/۲۸

چکیده

هدف: بررسی رابطه انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی با بهزیستی روانشناختی در سربازان "مرکز آموزشی وظیفه شهداء وظیفه پدافند هوایی سمنان".

روش: روش انجام پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه پژوهشی شامل سربازان "مرکز آموزشی وظیفه شهداء وظیفه پدافند هوایی سمنان" بود. ۱۶۲ نفر به صورت نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و پرسشنامه ی انعطاف پذیری شناختی (CFI)، مقیاس سرسختی اهواز (AHI) و پرسشنامه مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف (RSPWB) تکمیل نمودند.

یافته ها: یافته ها نشان داد بین انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی با بهزیستی روانشناختی، و همچنین بین انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی، رابطه معنادار و مستقیم (سطح معناداری ۰/۰۱) وجود دارد. علاوه بر آن سرسختی روانشناختی می تواند ۵۱ درصد از بهزیستی روانشناختی را پیش بینی می کند.

واژه های کلیدی: انعطاف پذیری روانشناختی، سرسختی روانشناختی، بهزیستی روانشناختی، سربازان.

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، mjasghari@um.ac.ir

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، (نویسنده مسئول)، M.mamizade1371@gmail.com

مقدمه

هر کشوری برای دفاع از تمامیت ارضی و دفاع از استقلال و مرزهای خویش، نیاز به نیروی مقتدر دفاعی دارد. بر اساس آنچه که در تاریخ و رویدادهای نظامی و سیاسی کشورها به وقوع پیوسته، این نکته را نمی‌توان انکار کرد که میان استقلال سیاسی و اقتصادی یک کشور با بنیه نظامی و دفاعی آن، رابطه مستقیمی وجود دارد. نیروهای مسلح در هر کشوری، از دو بخش «وظیفه» و «درجه‌دار» تشکیل می‌شود؛ اما بخش عمده نیروهای مسلح را سربازان و نیروهای وظیفه تشکیل می‌دهند. بر هیچ کس پوشیده نیست که نیروی انسانی ارزشمندترین گنجینه ارتش‌های جهان و از ارکان سازمان‌های نظامی محسوب می‌شود و موفقیت و ناکامی در مأموریت‌ها و عملیات علاوه بر تسلیحات و فناوری گران قیمت، به سلامتی جسمی و روحی نیروها بستگی دارد (Daneshfard & Zakeri, 2012). توجه به موارد روانشناختی و ویژگیهای دوران سربازی، از جمله نکاتی است که باید مورد ارزیابی و بررسی برنامه‌ریزان و فرماندهان ارشد قرار گیرد، در این راستا باید عوامل تقویت‌کننده سلامت سربازان را شناسایی نمود و پس از شناسایی و بررسی، در جهت تقویت آن‌ها گام برداشت و همزمان با احصاء عوامل تضعیف‌کننده نسبت به رفع آن نیز اقدام نمود.

سازمان بهداشت جهانی^۱ سلامت را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً غیاب بیماری می‌داند و سلامت روانی را به عنوان حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانمندی‌های خود را شناخته، از آنها به نحو مؤثر و مولد استفاده کرده و برای اجتماع خویش مفید است، تعریف می‌کند (Chame, 2011). در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، به جنبه‌ی مثبت آن تأکید شده است و فردی واجد سلامت شناخته می‌شود که به لحاظ زیستی، روانی و اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشد (Baum, Revenson & Singer, 2001).

احساس بهزیستی اصطلاحاً به عنوان احساسی مثبت و احساس رضامندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... می‌باشد، تعریف شده است. احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم دارای مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند؛ در حالی که افراد احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (Chow & Henry, 2007; Safarina, Aghayousefi, & Baradaran, 2014).

یکی از مهمترین مدل‌هایی که بهزیستی روانشناختی^۲ را مفهوم سازی و عملیاتی کرده، مدل چند

1. World Health Organizatio
2. Psychological Well-Being

بعدی ریف^۱ و همکاران است (Ahadi, Sotodeh & Habibi, 2012). ریف بهزیستی روانشناختی را تلاش فرد برای تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی خود می‌داند. این مدل از طریق ادغام نظریه‌های مختلف رشد فردی (مانند نظریه خود شکوفایی مزلو و شخص کامل راجرز) و عملکرد سازگارانه (مانند نظریه سلامت روانی مثبت جاهودا) شکل گرفته و گسترش یافته است (Kavehghahfarokhi, Yoosefilooyeh, & Alizadeh, 2012). براساس الگوی ریف، بهزیستی روان شناختی از شش عامل تشکیل می‌شود: که شامل پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود)، رابطه مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خودمختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط) است (Ahadi, Sotodeh & Habibi, 2012). بهزیستی روانی، جزء روان شناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی در حیطه رفتارهای هیجانی، عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده و شامل دو بخش است. اولین بخش آن قضاوت شناختی درباره این است که چه طور افراد در زندگی خود در حال پیشرفت هستند و دومین بخش آن، سطح تجربه‌های خوشایند است (Ahadi, Sotodeh, & Habibi, 2012).

ریف این الگو را براساس مطالعه متون بهداشت روانی ارائه کرد و اظهار داشت مؤلفه‌های الگو، معیارهای بهداشت روانی مثبت است و این ابعاد کمک می‌کند تا سطح بهزیستی و کارکرد مثبت شخص را اندازه‌گیری کرد. در پژوهشی که انجام دادند، نتایج نشان داد که عزت نفس بالا با بهزیستی روانشناختی بالا همراه است.

یکی از سازه‌های روان شناسی مثبت که احساس بهزیستی را در افراد تحت تاثیر قرار می‌دهد، انعطاف‌پذیری شناختی است (Compton, 2001). این سازه که حدود چهار دهه است مورد توجه و علاقه محققان قرار گرفته (Cheng, 2003)، یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به طور انعطاف‌پذیر شناختش را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی الگوهای پاسخ عادی بدهد (Johnco, Wuthrich & Rappee, 2013).

به طور کلی، توانایی تغییر مجموعه شناختی برای سازگاری با تغییرات محیطی قسمت اصلی تعریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی است (Dennis & Vander Wal, 2009). بعضی پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیتهای

مختلف تغییر میکند (Soltani, 2013). انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (Dickstein et al, 2007)؛ در پژوهشی نشان داده شد که انعطاف‌پذیری شناختی با تاب‌آوری، سبک مقابله‌ای، راهبردهای حل مسئله، جلب حمایت اجتماعی و ارزیابی شناختی همبستگی مثبت دارد (Soltani, Shareh, Bahrainian, & Farmani, 2013)؛ همچنین جانکو، وثریچ و ریپ (Johnco, Wuthrich & Rapee, 2014) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف‌پذیری شناختی کمتر، بر توانایی استفاده از باسازی شناختی که یک راه کاهش پریشانی عاطفی است، تأثیرات منفی می‌گذارد و انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر به افراد اجازه می‌دهد بر روش‌های جایگزین تغییرات شناختی تمرکز بیشتری داشته باشد. کشاورز، مولوی و یارمحمدیان (Keshavarz, Molavi & Yarmohammadian, 2008) در پژوهش خود نشان دادند که بین انعطاف‌پذیری شناختی و شادکامی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین پژوهش‌های (Brooks, Iverson, Sherman & Roberge, 2010) و (Farrin, Hull, 2003) و (Unwin, Wykes & David, 2003) وجود همبستگی بین انعطاف‌پذیری شناختی و افسردگی را مورد تأیید قرار می‌دهند. نتایج پژوهش (Marshall & Brockman, 2016) نیز حاکی از رابطه معنادار بین فرآیندهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از جمله پذیرش ذهنی، سرخوردگی و رفاه عاطفی با خود-پذیری دارد. تحلیل رگرسیون نشان داد که خود-پذیری، از طریق شاخص‌های بهزیستی هیجانی، درصد بالایی از واریانس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را تبیین می‌کند.

یافته‌های پژوهش (Salande & Hawkins, 2017) نیز نشان داد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با دلبستگی اضطرابی رابطه منفی دارد و همچنین همبستگی منفی با دفاع‌های اولیه و پراکنندگی هویت در افراد دارد. همچنین براساس پژوهش ایوبی، تیموری و نیری (Aubi, Teimory, & Nayyeri, 2010) از مولفه‌های دیگری که می‌تواند بر احساس بهزیستی فرد مؤثر باشد، ویژگی شخصیتی "سرسختی" است. کوباسا^۱ سرسختی را به عنوان بخشی از مشخصه‌های شخصیتی می‌داند که به عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با حوادث تنیدگی‌زای زندگی عمل می‌کند. سرسختی به طور کلی، یک ساختار متشکل از سه جزء است: تعهد شخصی، مهار احساس شخصی به هنگام وقوع رویدادها و پیامدها و یک اعتقاد درونی که تغییر، چالش و فرصتی برای تحول است و نه یک تهدید. افراد سرسخت نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می‌کنند، احساس می‌کنند بر اوضاع مسلط هستند و خودشان تعیین‌کننده‌اند و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای تحول و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید (Sozani, 2013).

در پژوهش انجام گرفته بر روی افسران نظامی کانادا مشخص شد که سرسختی روانشناختی اثر معناداری در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دارد (Skomorovsky, & Sudom, 2011). و در پژوهشی که با هدف نقش پیش‌بینی کنندگی سرسختی روانشناختی در استخدام متقاضیان در مدرسه نظامی نروژ انجام گرفت مشخص شد که این متغیر نقش مثبت و معناداری در استخدام این متقاضیان دارد. افرادی که در گزینش موفق شدند از لحاظ نمره سرسختی روانشناختی نسبت به گروه مقابل نمره بالاتری کسب نمودند (Hystad, Eid, Laberg, & et al, 2011). همچنین یافته‌های پژوهشی که با هدف بررسی وضعیت سلامت روان، سرسختی روانشناختی و همبستگی بین آن‌ها بر روی ۷۴۳ کارگر «منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس»^۱ که ۸۳ درصد آنها مرد بودند، انجام شد نشان دهنده اهمیت سرسختی روانشناختی در حفظ سلامت روان افراد است (Hajebi, Emami, Hosseinzadeh & Khajeian, 2016).

یافته‌های پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که سرسختی به مثابه سپری در مقابل تنیدگی در موقعیت‌های گوناگون زندگی عمل می‌کند، بیانگر استقلال است و همچنین خودپیروی در فرد را افزایش می‌دهد و باعث ارتقاء و بهبود عملکرد در فرد می‌شود (Teimory & Mashhadi, 2008). همچنین بشارت، پورحسین و کریمی به نقل از ایوبی، تیموری و نیری (Aubi, Teimory & Nayyeri, 2010)؛ نیز در بررسی خود به این نتیجه دست یافتند که بین سرسختی و مؤلفه‌های آن با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت وجود دارد و این متغیرها می‌توانند تغییرات مربوط به بهزیستی روان‌شناختی را به صورت معنادار پیش‌بینی کنند. (Dibaji Sayyed, Oreyzi Samani Sayyed & Abedi, 2017) نیز نشان دادند که افرادی که دارای سطوح بالای سرسختی روانشناختی هستند، موقعیت‌های چالش برانگیز شغلی را به صورت تنش ادراک نمی‌کنند، بنابراین این چالش‌ها برای این افراد لزوماً منجر به استرس و افسردگی نمی‌شود. در پژوهش دیگری نیز، همبستگی معناداری بین سرسختی روانشناختی و شاخصهای کنترل احساسات، خشم، اضطراب، افسردگی پیدا شد (Azarian, Farokhzadian & Habibi, 2016). نتایج پژوهش خالدیان، بابائی و امانی (Khaledian1, Babae & Amani, 2016) نیز نشان داد رابطه مثبت معناداری بین سرسختی روانشناختی و هوش هیجانی وجود دارد.

در جمع‌بندی نتایج پژوهش‌های مورد اشاره، می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی هر یک با بهزیستی روانشناختی رابطه دارند، ولی تاکنون نقش این دو متغیر به صورت توأم بر بهزیستی روانشناختی بررسی نشده است. با توجه به اینکه سربازان نقش مهمی در تأمین امنیت کشور دارند

2. Pars Special Economic Energy Zone (PSEEZ)

و در طول تاریخ به عنوان نیروی دفاعی کشور در نظر گرفته می‌شوند، انجام این پژوهش ضروری و مهم به نظر می‌رسد.

بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط ساده و ترکیبی بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی با بهزیستی روانشناختی در سربازان به مرحله اجرا درآمد و بر همین اساس فرضیه‌های زیر مطرح شدند:

۱. بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و بهزیستی روانشناختی در سربازان ارتباط مثبت وجود دارد.
۲. بین سرسختی روانشناختی و بهزیستی روانشناختی در سربازان ارتباط مثبت وجود دارد.
۳. بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در سربازان ارتباط مثبت وجود دارد.
۴. از طریق انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی می‌توان بهزیستی روانشناختی در سربازان را پیشینی کرد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

این پژوهش از نوع همبستگی (تحلیل رگرسیون) است که طی آن متغیرهای انعطاف روانشناختی و سرسختی روانشناختی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و متغیر بهزیستی روانشناختی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش سربازان "مرکز آموزشی وظیفه شهداء و وظیفه پدافند هوایی سمنان" در بهار سال ۱۳۹۵ بودند که از بین آنها ۱۶۲ سرباز، از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. سربازان در این پادگان به ۵ گردان آموزشی (بدر، نصر، احد، حنین و خیبر) تقسیم می‌شوند، مراحل نمونه‌گیری به این صورت بود که از بین ۵ گردان آموزشی دو گردان آموزشی احد و خیبر به شیوه تصادفی انتخاب شدند و از هر یک از این دو گردان، ۳ گروهان به صورت تصادفی انتخاب شدند (از گردان احد ۳ گروهان به نام‌های شهید صبوری، شهید عزت‌الهی و شهید باقری و از گردان خیبر نیز ۳ گروهان به نام‌های شهید احمدی، شهید شهید ناصری و شهید قیاسی) و در مرحله آخر از هر گروهان ۲۷ سرباز انتخاب شدند.

ابزارها

ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل دو ابزار: ۱- پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال، ۲- مقیاس سرسختی اهواز و ۳- پرسشنامه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف بود که در زیر به توضیح هر کدام از این ابزارها پرداخته می‌شود:

پرسشنامه ی انعطاف پذیری شناختی (CFI):^۱ توسط دنیس و وندروال (Dennis & Vander Wal, 2010) معرفی شده و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است که برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود که بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی نمره‌گذاری می‌شود و تلاش می‌کند تا سه جنبه از انعطاف-پذیری شناختی را بسنجد: الف. توانایی درک چندین توجه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها؛ ب. میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های کنترل‌پذیر؛ ج. توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی-رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. اعتبار همزمان این پرسشنامه با افسردگی بک (II-BDI) برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. در ایران نیز سلطانی، شاره، بحرینیان و فرمانی (Soltani, Shareh, Bahrainian & Farmani, 2013) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نموده‌اند.

مقیاس سرسختی اهواز (AHI):^۲ این مقیاس را کیامرسی (Kiamarsi, 1998) تهیه و اعتباریابی کرده است. مقیاس سرسختی اهواز یک مقیاس خودگزارشی مداد-کاغذی ۲۷ ماده‌ای است. نمره‌گذاری به این صورت است که آزمودنی‌ها باید به یکی از چهار گزینه «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «اغلب اوقات» پاسخ دهند. دامنه نمره در این مقیاس از ۲۷ تا ۱۰۸ است. کسب نمره بیشتر در این پرسشنامه، نشان‌دهنده سرسختی روانشناختی زیاد در فرد است. در پژوهش کیامرسی ضرایب آلفای کرونباخ کل آزمودنی‌ها برابر با ۰/۷۶، برای آزمودنی‌های دختر برابر با ۰/۷۴ و برای آزمودنی‌های پسر برابر با ۰/۷۶ بدست آمد. برای بررسی روایی همزمان مقیاس سرسختی اهواز، این مقیاس به طور همزمان با چهار پرسشنامه ملاک یعنی مقیاس خودشکوفایی مزلو، مقیاس اعتبار سازهای سرسختی، مقیاس افسردگی اهواز و پرسشنامه اضطراب به گروه‌هایی از دانشجویان داده شد. ضریب همبستگی مقیاس سرسختی روانشناختی با پرسشنامه اضطراب (۰/۵۵-)، افسردگی (۰/۶۲-)، مقیاس خودشکوفایی (۰/۵۵)، اعتبار سازه‌های سرسختی (۰/۵۱) بود (Rahimianboogar & Asgharnejadfarid, 2008).

پرسشنامه مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف (RSPWB):^۳ این مقیاس توسط ریف (Ryff, 1998)

1. Cognitive Flexibility Inventory
2. Ahvaz Hardiness Inventory
3. Ryff Scale Psychological Well-Being

طراحی شد که دارای شش عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود می‌باشد. پاسخ به هر سوال براساس طیفی از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۷) مشخص می‌شود (Aghababaei & Farahani, 2011). در پژوهشی پایایی درونی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ بوده و همبستگی مثبت آن با مقیاس رضایت زندگی (۰/۴۷)، پرسشنامه شادی آکسفورد ۱ (۰/۵۸) و پرسشنامه حرمت نفس روزنبرگ ۲ (۰/۴۶) که حاکی از روایی همگرایی آن است (Aghababaei, Farahani & Tabik, 2012).

یافته‌ها

به طور کلی در نمونه مورد بررسی ۱۶۲ نفر سرباز از "مرکز آموزشی وظیفه شهداء وظیفه پدافند هوایی سمنان" مورد مطالعه قرار گرفتند. در جدول ۱ برخی از ویژگی‌های جمعیت شناختی ارائه شده است.

جدول ۱. توزیع ویژگی‌های جمعیت شناسی در نمونه مورد بررسی

درصد	فراوانی	متغیر	
۸۹/۵	۱۴۵	مجرد	وضعیت
۱۰/۴	۱۷	متاهل	
۶۹/۱	۱۱۲	۱۸ تا ۲۰ سال	گروه سنی
۲۵/۳	۴۱	۲۱ تا ۲۳ سال	
۵/۵۵	۹	۲۴ تا ۲۶ سال	
۰	۰	بالای ۲۷ سال	
۲۴/۶	۴۰	زیر دیپلم	سطح تحصیلات
۴۴/۴	۷۲	دیپلم	
۱۴/۱	۲۳	کاردانی	
۱۱/۷	۱۹	کارشناسی	
۴/۹	۸	کارشناسی ارشد	
۱۰۰	۱۶۲		

داده‌های توصیفی بدست آمده در جدول ذیل نشان داده شده است.

1. Oxford Happiness Questionnaire
2. Rosenberg Self-esteem Scale

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	میانگین M	انحراف معیار SD	همبستگی		
			۱	۲	۳
۱- بهزیستی روانشناختی	۹۱/۶۱	۱۴/۰۶	۱		
۲- انعطاف‌پذیری روانشناختی	۹۶/۷۳	۱۵/۳۴	۰/۶۷	۱	
۳- سرسختی روانشناختی	۸۱/۲۲	۹/۶۷	۰/۶۴	۰/۹۰	۱

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و بهزیستی روانشناختی ($r=0/67$ ، $p<0/001$)، سرسختی روانشناختی و بهزیستی روانشناختی و ($r=0/64$ ، $p<0/001$)، انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی ($r=0/90$ ، $p<0/001$) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. با توجه به این موارد فرضیه اول، دوم و سوم پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۳. ضرایب همبستگی چندگانه میزان انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی با بهزیستی روانشناختی به روش ورود (Enter)

متغیر	B	ضریب رگرسیون (β)	t	شاخص تحلیل واریانس (F)	ضریب تبیین (R^2)
مقدار ثابت	۸/۶۸	---	۱/۲۰	۶۷/۵۷*	۰/۴۵*
انعطاف‌پذیری روانشناختی	۰/۲۳	۰/۲۵	۳/۷۴		
سرسختی روانشناختی	۰/۲۷	۰/۵۱	۷/۵۲		

همانطور در جدول ۳ مشاهده می‌شود، R^2 تعدیل شده برابر با ۰/۴۵ است به این معنا که ۰/۴۵ از "بهزیستی روانشناختی" توسط "سرسختی روانشناختی" و "انعطاف‌پذیری روانشناختی" قابل تبیین است و ۰/۵۵ نیز از طریق سایر عوامل که در این تحقیق لحاظ نشده است. همچنین میزان $F=67/57$ مشاهده شده، معنادار است. ($p<0/001$) بنابراین، این دو متغیر به لحاظ آماری بطور معناداری می‌توانند "بهزیستی روانشناختی" را در بین سربازان پیش‌بینی کنند، و در نتیجه فرضیه‌ی چهارم پژوهش تأیید می‌شود. در این میان "انعطاف‌پذیری روانشناختی" با ضریب بتای ۰/۲۵ به صورت مثبت سهم معناداری برای پیش‌بینی "بهزیستی روانشناختی" دارند، ولی "سرسختی روانشناختی" با ضریب بتای ۰/۵۱ در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی در سربازان نقش بالاتری ایفا می‌کند.

نتیجه

حضور پسران جوان کشور در بهترین دوران عمر خود، به مدت دو سال در نیروهای مسلح، از اهمیت خاصی برخوردار است و باید بیش از گذشته به آن اهمیت داد. توجه به موارد روان‌شناختی و ویژگی‌های دوران سربازی، از جمله نکاتی است که باید مورد ارزیابی و بررسی برنامه ریزان و فرمانده‌های ارشد قرار گیرد. هدف از این پژوهش بررسی ارتباط ساده و ترکیبی بین انعطاف‌پذیری و سرسختی روانشناختی با بهزیستی روانشناختی در سربازان بود.

با توجه به بررسی‌های انجام شده مشخص شد بین بهزیستی روانشناختی و انعطاف‌پذیری روانشناختی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و گویای آن است که افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی با افزایش بهزیستی روانشناختی در سربازان همراه است. این نتیجه با یافته‌های سینگ و منسی (Singh & Mansi, 2009)؛ اوی و همکاران (Avey et al, 2010)؛ شهنی بیلاق و همکاران (Shahni et al, 2011)؛ بیانی، گودرزی و کوچکی (Bayani, Gudarzi, & Koochekya, 2009)؛ و فاضلی، احتشام زاده و هاشمی (Fazeli, Ehteshamzadeh & Hashemi, 2015) همخوانی دارد.

در تبیین این رابطه می‌توان بیان داشت که افراد منعطف از وجود استرس در زندگی شان اجتناب نمی‌کنند در عوض شرایط استرس آمیز را به عنوان فرصتی برای رشد و بالندگی شان در نظر می‌گیرند. مفهوم انعطاف از فعل انعطاف داشتن مشتق شده است و به حالت اولیه برگشتن است به این صورت که موقعی که یک شی ارتجاع پیدا میکند یا خم میشود این قابلیت را دارد که به حالت اولیه برگردد؛ به این صورت اصطلاح انعطاف‌پذیری جایگزین آسیب‌ناپذیری شده. هر چه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر باشد می‌تواند موقعیت‌های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در نظر بگیرد و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین توجیه جایگزین را داشته باشد و در موقعیت‌های سخت بتواند به راه‌حلهای جایگزین فکر کند، و در نتیجه ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری‌های زندگی بالاتر است (Farmani & Taghizadeh, 2014). افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، چارچوب فکری خود را به صورت مثبتی بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، از نظر روانشناختی بهزیستی بیشتری دارند. ویژگی و نیمرخ شخصیت افراد منعطف به گونه‌ای است که واقعیت را می‌پذیرند، باور عمیق دارند که زندگی با معنی است و توانایی بهبود و سازگاری معنی‌دار با تغییرات زندگی را دارند می‌توانند در راه خود شکوفایی مسیر خود را ادامه بدهند و این خصایص می‌تواند به بهزیستی آنها کمک کند. افرادی که از بهزیستی روانشناختی برخوردارند در مقایسه با افراد فاقد این خصیصه، رویدادهای منفی را به صورت

انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود میدانند.

همچنین نتایج پژوهش نشان دادند که بین سرسختی روانشناختی و بهزیستی روانشناختی همبستگی مثبت وجود دارد، به عبارت دیگر هرچه سرسختی روانشناختی سربازان بالاتر باشد، بهزیستی خود را مطلوبتر گزارش می‌کنند. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش (Aubi, Teimory & Nayyeri, 2010؛ Sinclair & Tetric, Rahimianboogar & Asgharnejadfarid, 2008؛ Teimory & Mashhadi, 2008؛ 2002؛ Maddi et al, 2002؛ Beasley, Thompson & Davidson, 2003) همخوان است و این رابطه را این‌گونه می‌توان تبیین کرد که سرسختی از طریق مجهز کردن فرد به سپری برای مقابله با شرایط تنیدگی‌زا موجب کاهش سطح اضطراب و افسردگی می‌شود و از طریق فعال‌سازی راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور در شرایط تنیدگی‌زا موجب می‌شود فرد رویدادها را با خوش‌بینی بیشتری موردنظر قرار دهد. در نتیجه احتمال بروز بیماری‌های جسمانی و روانی را کاهش داده و هیجان‌های خوشایند، شادکامی و احساس‌های مثبت نسبت به زندگی و بهزیستی را در فرد افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، یافته‌های پژوهش نشان داد بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. مطابق با نظریه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی، سلامت روان یعنی پذیرش محیط‌های درونی و بیرونی خود فرد و تعهد به فعالیت‌هایی که از لحاظ ارزشمندی باثبات است (Fazeli, Ehteshamzadeh & Hashemi, 2015). تعهد یکی از سازه‌های سرسختی است، فردی که دارای خصوصیت تعهد است، فعالیت‌های زندگی را جالب، با اهمیت و معنی‌دار در نظر می‌گیرد. چنین دیدگاهی، شدت فشار وقایع را کاهش می‌دهد و به فرد کمک می‌کند تا موقعیت‌ها را قابل کنترل ارزیابی کند که موجب افزایش انعطاف‌روانی در فرد می‌شود.

در تحلیل رگرسیون در مجموع هر دو متغیر "انعطاف‌پذیری روانشناختی" و "سرسختی روانشناختی" درصد قابل توجهی را برای پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دارند، اما متغیر سرسختی روانشناختی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بیشتری نسبت به انعطاف‌پذیری روانشناختی برخوردار است. بنابراین می‌توان بیان کرد که افزایش سطوح انعطاف‌پذیری و سرسختی، منجر به ارتقاء بهزیستی روانشناختی سربازان می‌شود و باعث افزایش عملکرد مؤثر و بهبود وضعیت زندگی در سربازان می‌گردد. همچنین با توجه به نقش اساسی سرسختی و انعطاف‌پذیری روانشناختی بر بهزیستی روانشناختی سربازان، بطور کلی می‌توان نتیجه گرفت که با تحت تأثیر قرار دادن هر کدام از این متغیرها، بهزیستی روانشناختی افراد متاثر خواهد شد.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بوده است، از جمله: نمونه‌ی این پژوهش محدود به جامعه‌ی

سربازان "مرکز آموزشی وظیفه شهداء وظیفه پدافند هوایی سمنان" بود. جمع‌آوری داده‌ها براساس مقیاس‌های خود گزارش‌دهی انجام شده که امکان سوگیری در پاسخ‌ها را مطرح می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از جامعه غیر سربازان نیز نمونه‌هایی انتخاب شود و مورد بررسی قرار گیرد. همچنین با توجه به نتایج بدست آمده باید برای سربازان برنامه‌های خاصی در نظر گرفته شود و به آنها کمک نمود برای بالا بردن بهزیستی روانی در دوره خدمت مقدس، از راهبرهای ارتقای سرسختی روانشناختی و انعطاف‌پذیری روانشناختی استفاده نمایند.

تشکر و قدردانی: از شرکت کنندگان پژوهش به ویژه پرسنل مرکز آموزشی وظیفه شهداء وظیفه

پدافند هوایی سمنان به خصوص آقای محمدعلی ذاکر محرمی که در گردآوری داده‌ها با ما همکاری داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

- Aghababaei, N., & Farahani, H. (2011). The Role of Trait Gratitude in Predicting Psychological and Subjective Well-being. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 8(29): 75-85 (In Persian).
- Aghababaei, N., Farahani, H., Tabik, M. (2012). The relationship of gratitude to God with personality factors, well-being, and mental health. *Journal of Psychology and Religion*, 5(1): 115-132 (In Persian).
- Ahadi, B., Sotodeh, M., & Habibi, I. (2012). The comparison of psychological well-being and defense mechanisms in stuttering and nonstuttering students. *Journal of School Psychology*, 1 (4): 6-22 (In Persian).
- Aubi, S., Teimory, S., & Nayyeri, M. (2010) Hardiness, Quality of life and Well-being. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 6(24): 353-358 (In Persian).
- Alizadeh, H, Kavehghahfarokhi, M, Yoosefilooyeh, M, & Roohi, A. (2012). Development of a resilience fostering program, and its effects on psychological well-being in adolescents with externalizing and internalizing behavioral disorders. *Iranian J Except Child*, 12: 43-60. (In Persian).
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.
- Azarian, A. Farokhzadian, A. A. & Habibi, E. (2016). The relationship between psychological Hardiness and Emotional Control Index: A Communicative Approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5): 216-21.
- Baum, A., Revenson, T.A. & Singer, J.E. (2001). *Handbook of health psychology*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey.
- Bayani, A., Gudarzi, H., & Koochekya, A. (2009). A Relationship of Dimensions of Psychological Well-Being and General Health among Students of Islamic Azad University, Azadshahr Branch. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 0(35), 153-164 (In Persian).

- Bayani, A., Koochekya, A., & Bayani, A. (2008). Reliability and Validity of Ryff's Psychological Well-being Scales. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14(2): 146-151 (In Persian).
- Beasley, M. Thompson, T. & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*. 34, 77-95.
- Brooks, B. L., Iverson, G.L., Sherman, E. M. S., & Roberge, M. C. (2010). Identifying cognitive problems in children and adolescents with depression using computerized neuropsychological testing. *Appl Neuropsychol*, 17(1):37-43.
- Chame, R. (2011). Personality and Psychological Well-Being: mediation role of Forgiveness in adolescents. *Journal Management System*, 2 (6): 1-16 (In Persian).
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Personality and social psychology*, 84, 425-438.
- Chow, Henry P. H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychological Education*, 10: 483-493.
- Compton, W. C. (2001). "Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity". *Journal of Psychology*, 135, 486-500.
- Daneshfard, k., & Zakeri, M. (2012). Study of the effect of military training courses on psychological empowerment of the soldiers affiliated to the ground force of the Iranian Army. *A Research Quarterly In Military Management*, 12 (45): 43-62 (In Persian).
- Dennis, JP., Vander Wal, J. S. (2009). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-253.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity, *Cogn Ther Res*, 34, 241-253.
- Dibaji, S.M. Oreyzi Samani, S. H. & Abedi, M. (2017). The Mediating Role Of Psychological Hardiness And Extraversion In The Relationship Of Job Demands With Stress And Depression Of Working Men. *Iran Occupational Health Journal*, 14(3): 105-16.
- Dickstein, D. P., Nelson, E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A., Rich, B. A., Pine, D. S., & Leibenluft, E. (2007). Cognitive flexibility in phenotypes of the pediatric bipolar disorder. *Child Adolesc*, 46(3), 341-355.
- Farrin, L., Hull, L., Unwin, C., Wykes, T., & David, A. (2003). Effects of depressed mood objective and subjective measures of attention. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*, 15(1):98-104.
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S.E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on the cognitive flexibility of depressed people. *Journal of Clinical Psychology Andiske VA Raftar*, 9(34), 27-35 (In Persian).
- Gan, Y., Zhang, Y., Wang, X., Wang, S., & Shen, X. (2006). The coping flexibility of neurasthenia and depressive patients. *Pers Individ Diff*, 40(5):859-71.
- Hajebi, A., Emami, H., Hosseinzadeh, M. & Khajeian, A. (2016). A Study of the Mental Health and Psychological Hardiness of the Staff at the Pars Special Economic Energy Zone in Iran: A Cross-Sectional Study. *Health Scope*, 5(2): 1-6.
- Hinkelman, K., Moritz, S., Botzenhardt, J., Riedesel, K., Wiedemann, K., Kellner, M., & et

- al. (2009). Cognitive impairment in major depression: Association with salivary cortisol. *Biol Psychiatry*, 66(9):879-85.
- Hystad S W, Eid J, Laberg J C. & et al. (2011). Psychological hardiness predicts admission into Norwegian military officer schools. *Military Psychology*. 23(4): 381-389.
- Johnco, C., Wuthrich, V.M., Rappee, R.M. (2013). The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. *Journal of Anxiety Disorders*. 27, 576-584.
- Johnco, C., Wuthrich, V.M., Rapee, R.M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive-behavioral treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 10, 1-13.
- Khaledian, M. Babae, H, Amani, M. (2016). The relationship of psychological hardiness with irrational beliefs, emotional intelligence, and work holism. *World Scientific News*, 28: 86-100.
- Keshavarz, A., Molavi, H., & Yarmohammadian, A. (2008). The relationship between dogmatism, flexibility and demographic characteristics with happiness. *Journal of Psychology*, 12(1): 4-19 (In Persian).
- Kiamarsi, A., Najarian, B., & Mehrabizade, M. (1998). Making and validating a scale for measuring psychological hardiness. *Journal of Psychology*, 2 (3): 272-284 (In Persian).
- Maddi, S, R. Khoshaba, D. M. Persico, M. L. J. Harvey, H. & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*. 36, 72-85.
- Marshall, E. J. & Brockman, R. (2016). The Relationships between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 30(1): 60-72.
- Rahimianboogar, E., Asgharnejadfarid, A. (2008). The Relationship between Psychological Hardiness also Ego-resiliency and Mental Health in Adolescent and Adult Survivors of Bam Earthquake. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 14 (1): 62-70 (In Persian).
- Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes. In J.Lomranz (Ed.), *Handbook of aging and mental health: An integrative approach*, 69-96.
- Safarina, M, Aghayousefi AR, & Baradaran, M. (2014). The relationship between personality aspects, problem-solving and psychological well-being the role of narcissism. *Counsel Psychother Culture*, 5: 89-102. (In Persian).
- Salande, J. D. & Hawkins, R. C. (2017). Psychological flexibility, attachment style, and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(3): 365-80.
- Shahni, M., Shojaei, A., Behrozi, N., & Maktabi, G. (2011). The relationship between emotional intelligence and social skills with psychological well-being in female students of Shahid Chamran University. *Journal of Psychological Achievements*, 18 (1), 73-92.
- Singh, S., & Mansi, M.Sc (2009). Psychological capital as a predictor of psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 233-238.
- Sinclair, R. Tetric, I. E. (2002). Implications of item wording for hardiness structure,

- relation with neuroticism, and stress buffering, *Journal of research in personality*. 14, 420-443.
- Skomorovsky A, & Sodom K A. (2011). Role of hardiness in the psychological well-being of Canadian Forces officer candidates. *Military Medicine*. 176 (4):389-96.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A., & Farmani, A. (2013) the mediating role of cognitive flexibility in the correlation of coping styles and resilience with depression. *The Quarterly Journal of School of Medici Shahid Beheshti University of Medical Sciences*, 18(2): 88-96 (In Persian).
- Sozani S. [Psychological hardiness]. Paper presented at the Psychology and Wellbeing Congress, Tehran, 2013 (Persian).
- Taghizadeh, M. E., Farmani, A. (2014). A Study of the Role of Cognitive Flexibility in Predicting Hopelessness and Resilience among University Students. *Journal of Cognitive Psychology*, 1(2), 67-75 (In Persian).
- Teimory, S., & Mashhadi, a. (2008). Hardiness and Personality Characteristics of Acquired Students. *Journal of Psychological Sciences*, 7 (25): 102-114 (In Persian).