

رابطه همدلی و نوع دوستی با تاب آوری سربازان

The Relationship between Empathy and Altruism with Resilience among Soldiers

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۹/۰۳

Jahedi R. [✉], Derakhshani R.

رباب جاهدی [✉]، رضا درخشانی ^۲

Abstract

Introduction: Due to its special conditions, military service is always full of stress and stressful conditions that affect the mental health of soldiers, but the resilience of individuals can make them more capable of adapting to these conditions. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the relationship between empathy and kindness with the resilience of soldiers in a military organ.

Method: The method of this study was descriptive-correlational, and the statistical population consisted of all the soldiers in one of the military training units of the Islamic Republic of Iran in 2019 including 400 people. The sample size consisted of 100 subjects selected by the simple random sampling method. The data were collected using the Mehrabian and Epstein Empathy Questionnaire (1972), the Rashton et al.'s (1981) Global Desirable Social Behavior Scale (self-report altruism) and the Connor and Davidson's Resilience Scale. The collected data were analyzed with SPSS software using central and dispersion indices and Pearson correlation and regression tests.

Results: The results indicated that there is a positive, significant relationship between empathy and altruism with resilience ($p < 0/001$). The stepwise regression analysis further revealed that empathy and altruism predict resilience.

Discussion: Holding empathy and altruism workshops to promote resilience can prevent soldiers' depression and psychological problems.

Key words: empathy, altruism, resilience, soldiers.

چکیده

مقدمه: دوره سربازی باتوجه به شرایط ویژه‌ای که دارد همواره سرشار از تنش و شرایط استرس‌زاست که سلامت روان سربازان را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما تاب‌آوری افراد می‌تواند آنها را درجهت سازگاری با این شرایط توانمندتر کند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه همدلی و نوع‌دوستی با تاب‌آوری سربازان یکی از ارگان‌های نظامی است.

روش: روش این پژوهش توصیفی - همبستگی و جامعه آماری پژوهش شامل تمامی سربازان یکی از یگان‌های آموزش نظامی کشور در سال ۱۳۹۸ و شامل ۴۰۰ نفر است. حجم نمونه شامل ۱۰۰ نفر می‌باشد که به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده، انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه همدلی مهربان و ایستین (۱۹۷۲)، مقیاس رفتار مطلوب اجتماعی جهانی (خودگزارش‌دهی نوع‌دوستی) راشتون و همکاران (۱۹۸۱) و مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون جمع‌آوری شده است. داده‌های به دست آمده به کمک نرم‌افزار spss و با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد که بین همدلی و نوع‌دوستی با تاب‌آوری، رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. ($p < 0/001$). نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نیز نشان داد که همدلی و نوع‌دوستی، تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث: با برگزاری کارگاه‌های مهارت همدلی و نوع‌دوستی درجهت ارتقای تاب‌آوری می‌توان از افسردگی و مشکلات روانی سربازان پیشگیری کرد.

کلید واژه‌ها: همدلی؛ نوع‌دوستی؛ تاب‌آوری؛ سربازان

[✉] Corresponding Author: MA in Educational Psychology, University of Tabriz.
E-mail: rojahedi@gmail.com

[✉] کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه تبریز
۱. دانش آموخته کارشناسی حقوق، دانشگاه پیام نور رامشیر

مقدمه

خوداصلاح‌گری بشر دانسته و می‌گویند آنها که تاب‌آور هستند، انعطاف‌پذیرترند. این افراد نه شکست‌ناپذیرند و نه مصون. تاب‌آوری یک مفهوم لزوماً ساده و ثابت نیست، بلکه دارای تعاریف متعددی است و می‌توان آن را پرورش داد (ون بردا^۱، ۲۰۱۸). برخی عواملی که تاب‌آوری را تقویت می‌کند، در درون فرد متمرکز است، مثل طبیعت و سرشت هر شخص، شخصیت و راهبردهای سازگاری و متغیرهایی نیز که معمولاً به‌صورت آماری بیان می‌شوند از قبیل: جنسیت، سن بیشتر و تحصیلات بالاتر و عواملی نیز بافتی اجتماعی‌اند مثل روابط حمایت‌گر و دسترس به پیوندهای اجتماعی (به‌نقل از مایادوئر^۲، ۲۰۰۸) که این عنصر در زمینه همدلی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.

پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از آن است که افراد تاب‌آور، پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد باز می‌گردند، حال آنکه، برخی دیگر افراد، پس از رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کنند (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹). افراد تاب‌آور، درجه‌هایی از سلامتی و استقلال را نشان می‌دهند. آنها قادرند که خود فکر کنند و آن را عملی سازند. آنها احساسات خوبی نسبت به اطرافیان دارند و توانایی خود را برای تغییر محیط باور دارند (آلورد، بیگارو دیانا^۳، ۲۰۰۶). تاب‌آوری می‌تواند بر کیفیت زندگی و ابعاد آن اثرگذار باشد. محققان ویژگی‌های مشترک دیگری را نیز در افراد تاب‌آور بررسی کرده‌اند که عبارت است از: خودمختاری بالاتر، استقلال، همدلی، تعهد به کار، جدیت، مهارت‌های حل مسئله خوب و روابط خوب با همسالان (جوکار، ۱۳۸۶).

مفهوم دیگری که در حیطه روان‌شناسی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و بر سلامت روان افراد اثر

امروزه سلامت روانی یکی از مؤلفه‌های اصلی زندگی هر فرد و جامعه به حساب می‌آید و از اهمیت بالایی در تمامی جوامع برخوردار است؛ چراکه کلید ترقی، پویایی و اعتلای هر جامعه در داشتن عناصر و اعضای سالم و کارآمد در آن جامعه است؛ افرادی که علاوه بر وضعیت جسمانی مناسب از لحاظ روان‌شناختی نیز در حد متعادل و مطلوبی باشند (خدری و دباغی، ۱۳۹۳).

یگان‌ها و نهادهای نظامی کشورها نیز از این قاعده مستثنی نیستند. در این میان، دوره سربازی به‌خودی‌خود دارای اهمیت ویژه می‌باشد. خدمت سربازی، رویداد انتقالی مهمی است که در زمینه‌های مختلف بر زندگی فرد اثر می‌گذارد (مکلین و الدر^۴، ۲۰۰۷). قرارگرفتن در چنین شرایطی، غالباً با فشار و نگرانی، همراه است و می‌تواند در عملکرد و سلامت روانی افراد، اثر بگذارد (فارسی، جباری و عبادی، ۱۳۸۵). عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند افراد را در جهت سازگاری با شرایط دشوار روانی کمک نماید و امکان تحمل ناامیدی‌ها، استرس‌ها و... را برای آنها فراهم آورد. تاب‌آوری یکی از همین عوامل مهم و اثرگذار بر سلامت روان به حساب می‌آید (لیدسما^۵، ۲۰۱۴)؛ مفهوم مهمی که امروزه در روان‌شناسی مثبت بر آن تأکید و توجه می‌شود. تاب‌آوری یکی از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت‌نگراست و به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (لاتار، چیچتیو بکر^۳، ۲۰۰۰). تاب‌آوری در سلامت روان افراد از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ چراکه نشان‌دهنده ظرفیت هر فرد برای انطباق با موفقیت است که او را در شرایط دشوار نیز به سوی بهبود شرایط فرامی‌خواند (ماستن^۴، ۲۰۱۸ و سوسویک^۵، ۲۰۱۴).

ورنر و اسمیت^۶ (۱۹۹۲) تاب‌آوری را سازوکار ذاتی

یعنی اینکه فرد بتواند خودش را جای دیگری قرار دهد و احساس او را به‌طور کامل درک کند، این امر گاهی ممکن است بسیار دشوار باشد و نیازمند توانایی بالا در زمینه هوش هیجانی باشد (لاکانی، باقرشاهی، محمدزاده و محمدی، ۱۳۸۵). به‌همین‌علت، همدلی به‌عنوان یکی از اجزای اصلی هوش هیجانی به‌دفعات مورد بررسی قرار گرفته است و نقش تعیین‌کننده‌ای در بسیاری از زمینه‌های فعالیت‌های سازمانی و اجتماعی داشته است (ملکی و اصلان‌پور، ۱۳۹۰). یکی دیگر از مؤلفه‌های مرتبط با همدلی می‌توان به نوع‌دوستی اشاره کرد. نوع‌دوستی رفتاری است که با هدف غیرخودخواهانه و کمک به دیگران انجام می‌شود. منبع اصلی نوع‌دوستی، همدلی است که فرد را به کمک‌رسانی و مهربانی با دیگران سوق می‌دهد (ایرانی، ۲۰۱۸).

باتوجه‌به تعاریف ارائه‌شده برای دو مفهوم همدلی، نوع‌دوستی و تاب‌آوری، می‌توان گفت هر سه این عناصر با سلامت روانی افراد به‌ویژه در تعاملات اجتماعی نقش بسزایی دارند. آماندا، کریستوفر، اربس و اسکات^{۱۶} (۲۰۰۹) بر این باورند که مناطق نظامی، تأثیرات روان‌شناختی مختلفی بر سربازان دارد. این افراد ممکن است در معرض استرس‌هایی از قبیل: رویارویی با موقعیت‌های جنگی، مشاهده رنج و محرومیت انسان، زندگی و شرایط کاری سخت، جدایی از خانه و خانواده و تعارض با هم‌تایان نظامی یا مافوق‌ها قرار گیرند. ورود به سربازی و منطقه‌ای ناآشنا وضعیت روان‌شناختی فرد را با چالش روبه‌رو می‌کند. گاتچار^{۱۷} (۲۰۰۷) اظهار داشته است جوانانی که از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند، سلامت روانی آنها نیز بالاتر است. همچنین پژوهش بهمنی، جوادی، خلیل‌زاده و مهربان (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر سلامت روانی سربازان تأثیر

بسزایی دارد، همدلی است. اصطلاح همدلی را برای اولین‌بار توسط متخصصین زیبایی‌شناسی در اوایل قرن ۱۹ مطرح شده است. و لیپز^{۱۸} در اوایل قرن بیستم آن را به‌معنای احساس فرد در تجربه و تجارب دیگران، در پژوهش‌های روان‌شناسی به‌کار برده است (ایکز^{۱۱}، ۲۰۰۳). همدلی به‌معنای توانایی عاطفی برای تجربه هیجان‌های دیگران تعریف شده است (بریانت^{۱۲}، ۱۹۸۲). همدلی در مفهوم کلی، توانایی قراردادن خود به‌جای دیگران، برای درک بهتر احساسات و تجربیات طرفین در تعامل با یکدیگر است (فراهانی، غفاری، حاجی‌بابایی و حسینی، ۱۳۹۶). هانایان همدلی را توانایی انسان برای شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران تعریف کرده است که از هنگام تولد حضور داشته و به‌طور افزایشی از نوزادی و کودکی تا نوجوانی متحول می‌شود (به‌نقل از نریمانی، فلاحی، حبیبی و زردی، ۱۳۹۶).

همدلی، توانایی مهمی است که فرد را با احساسات و افکار دیگران هماهنگ می‌کند، او را به دنیای اجتماعی پیوند می‌زند، کمک به دیگران را برای وی ترسیم می‌کند و از آسیب به دیگران جلوگیری می‌کند. نقش همدلی در رشد اخلاقی و اجتماعی بی‌چون‌وچراست (جولیفه و فارینگتو^{۱۳}، ۲۰۰۶). همدلی ظرفیت بنیادین افراد است که به تنظیم روابط، حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی کمک می‌کند. این توانایی در زندگی اجتماعی افراد نقش اساسی برعهده دارد (رایفی، کتلار و ویفرنیک^{۱۴}، ۲۰۱۰). علاوه‌بر ایجاد روابط بین افراد بر بهبود و کیفیت روابط نقش بسزایی دارد و به کسب حمایت‌های اجتماعی در افراد منجر می‌شود و به دوباره‌سازی و تجدید ظرفیت‌های حیاتی انسان می‌شود (ریس^{۱۵}، ۲۰۱۷). شاید یکی از دشوارترین جنبه‌های کیفی ارتباطات، توانایی به‌کارگیری همدلی در یک رابطه متقابل است؛

روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی - همبستگی بود که به بررسی همبستگی و نقش پیش‌بین روابط بین متغیرهای پیش‌بین (همدلی و نوع دوستی) با متغیر ملاک (تاب‌آوری) پرداخته است. جامعه پژوهش، تمامی سربازان آموزشی یکی از یگان‌های آموزش نظامی کشور در سال ۱۳۹۸ شامل ۴۰۰ نفر بوده است. حجم نمونه ۱۰۰ نفر بودند که به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شد.

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RIS):

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون یک ابزار ۲۵ سؤالی است که برای اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است و سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد، حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر صد است.

نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی روان‌سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرا به مقیاس کافی گزارش شده است. این مقیاس در فرم فارسی در مطالعات قبلی از روایی و پایایی خوبی برخوردار بوده است (بشارت، ۱۳۸۶). پایایی مقیاس برابر ۰/۹۳ گزارش شده است.

مقیاس همدلی مهربان و اپستین (۱۹۷۲):

مقیاس دارای ۳۳ پرسش است که ۱۷ پرسش آن به صورت مثبت و ۱۶ پرسش به صورت معکوس طرح شده است. در پژوهشی که به وسیله مهربان و اپستین (۱۹۷۲) با استفاده از این مقیاس روی ۲۰۲ مرد و زن انجام گرفت، ضریب پایایی ۰/۸۴ گزارش شد.

مثبت داشته است. مطالعات انجام‌شده توسط کاتالانو^{۱۸} (۲۰۰۲) نیز نشان داده است که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری با افزایش خودانگیزگی، لیاقت اجتماعی و همدلی همراه بوده است. پژوهش انجام‌شده توسط امین‌زاده، کاظمیان، اسماعیلی و اسمری (۱۳۹۶) که به بررسی رابطه بین همدلی و تاب‌آوری در مادران دارای کودکان کم‌توان جسمی پرداخته است، نشان داده که بین این دو مؤلفه (همدلی و تاب‌آوری) رابطه مثبت وجود دارد.

پژوهشی دیگری که توسط ساروایا^{۱۹} (۲۰۱۹) روی سربازان امریکایی انجام گرفته است، نشان داده است که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی درجهت ارتقای میزان تاب‌آوری سربازان، به افزایش توانایی درک بیشتر و بهتر دیگران و کاهش تضادها بین افراد منجر شده است که این امر علاوه بر افزایش تاب‌آوری به سربازان درجهت بهبود همدلی و روابط اجتماعی دوستانه کمک کرده است. پژوهش دیگری در همین راستا توسط سوکی^{۲۰} (۲۰۱۹) انجام گرفته که نشان داده است آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بین سربازان امریکایی به کاهش رفتارهای خطرناک کمک کرده و میزان خودآگاهی و روابط اجتماعی آنها را بهبود بخشیده است.

همچنین پژوهش انجام‌گرفته روی کارکنان انتظامی توسط رستمی، احمدیان، هاشمی و مرادی (۱۳۹۶) تأثیر مثبت تاب‌آوری بر کیفیت زندگی و سلامت روانی کارکنان نیروی انتظامی را نشان داده است. باتوجه به اینکه سلامت روان سربازان از اهمیت بالایی برخوردار است و هر سه عامل همدلی، نوع دوستی و تاب‌آوری می‌تواند بر سلامت روان آنها تأثیر بسزایی داشته باشد، پژوهش حاضر در نظر دارد به بررسی این سؤال بپردازد که آیا بین همدلی و نوع دوستی با تاب‌آوری سربازان، رابطه وجود دارد؟

بیشتر مواقع = ۵) می‌باشد.

مقیاس رفتار اجتماعی مطلوب جهانی (خودگزارش

دهی نوع دوستی) راشتون و همکاران (۱۹۸۱)

این مقیاس دارای ۲۰ گویه خودگزارش‌دهی است که برای اولین بار توسط راشتون و همکارانش تهیه و ضریب آلفای کرونباخ آن (۰/۸۹) گزارش شد. این مقیاس دارای طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (هرگز = ۱ و

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای همدلی، نوع دوستی و تاب‌آوری

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
همدلی	۷۸/۷۳	۱۸/۰۶
نوع دوستی	۶۸/۴۷	۱۴/۱۹
تاب‌آوری	۶۸/۴۹	۱۴/۰۲

همان‌گونه که در جدول شماره ۱ آمده است، میانگین نمرات متغیر همدلی ۷۸/۷۳، نوع دوستی ۶۸/۴۷ و میانگین متغیر تاب‌آوری برابر با ۶۸/۴۹ است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه همدلی و نوع دوستی با تاب‌آوری

متغیرها	r	sig
همدلی	۰/۹۷	۰/۰۰۱
نوع دوستی	۰/۹۹	۰/۰۰۱

نتایج حاصل از جدول ۲ نشان می‌دهد که همدلی و نوع دوستی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری دارد.

بنابراین، بین همدلی ($r = 0/97, p < 0/001$) و

نوع دوستی ($r = 0/99, p < 0/001$) با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌دار در سطح ۰/۹۹ اطمینان وجود دارد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی تاب‌آوری از روی مقیاس‌های همدلی و نوع دوستی

گام‌ها	الگو	ضریب همبستگی	مجدور ضریب همبستگی	مجدور آر تعدیل شده	تی	بی	بتا	سطح معنی داری
اول	همدلی	۰/۹۷	۰/۹۴	۰/۹۳	۵/۵۳	۰/۷۶	۰/۹۷	۰/۰۰۱
دوم	همدلی				۲/۰۹	۰/۳۶	۰/۴۶	
نوع دوستی		۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۹۷	۴۳/۶۴	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان داد که در گام اول همدلی وارد معادله شده و توانسته به میزان ۰/۹۴ درصد واریانس

تاب‌آوری را تبیین نماید. در گام دوم نیز، نوع دوستی وارد معادله شد و به همراه همدلی ۰/۹۸ درصد

همچنین تقویت شناخت افراد، باعث کاهش تنش تجربه شده، افزایش میزان بقا و بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود که این عوامل جزو اصلی‌ترین عناصر تاب‌آوری به حساب می‌آیند، یعنی فرد بتواند با شرایط نامناسب موجود کنار بیاید و علی‌رغم تنش‌های موجود، کیفیت زندگی را حفظ نماید (سوارز رامیرزو ویلارآل^{۲۱}، ۲۰۰۰). همچنین برخورداری از حمایت اجتماعی مطلوب، فرد را به سلامت جسمی و بهزیستی روانی، هدایت می‌کند (رابرت^{۲۲}، ۱۹۹۷). در این میان هرگز نمی‌توان روابط اجتماعی مطلوب را بدون وجود همدلی بین افراد متصور شد. همدلی به‌عنوان منشأ نوع‌دوستی بوده و افراد را در جهت رفتار نوع‌دوستانه ترغیب می‌نماید و این عمل رفاه و حمایت اجتماعی افراد ذی‌نفع را باعث می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا در سایه حمایت‌های اجتماعی و عاطفی سایر افراد با مشکلات خانوادگی، محیط کار و... بهتر کنار بیایند و آسیب‌پذیری روانی را به‌شدت کاهش می‌دهد (ایرانی، ۲۰۱۸).

همچنین روابط اجتماعی و همدلی با افراد موجود در محیط‌های مختلف زندگی فرصت‌هایی را برای افراد جهت بحث و بررسی درمورد حوادث تنش‌زا ایجاد می‌کند و افراد می‌توانند با بیان احساس خود و دریافت و درک احساس و تجربه همدیگر در زمینه برخورد با موارد تنش‌زای یکسان یا مشابه از تجارب مثبت همدیگر استفاده نمایند و این تجارب مشترک امکان کاهش آزاردهندگی این حوادث را فراهم آورده و افراد را قادر می‌سازد که به جنبه‌های مثبت خود اهمیت دهند و با دید مثبت و خوشبینانه‌تری به توانایی‌های خود و مسائل زندگی نگاه کنند (نامداری و نوری، ۱۳۹۶). بدین‌گونه که افراد خوش‌بین و مثبت‌نگر، هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از رویدادهای پیرامون خود ارزیابی‌های مثبت‌تری

واریانس تاب‌آوری را تبیین کرده است. بنابراین، همدلی ($\text{Beta} = 0/46, p < 0/001$) و نوع‌دوستی ($\text{Beta} = 0/95, p < 0/001$) رابطه مثبت و معنی داری با نمره تاب‌آوری دارند، پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنی‌دار تاب‌آوری هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین همدلی و نوع‌دوستی با میزان تاب‌آوری سربازان بوده است که باتوجه‌به نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل داده‌ها می‌توان گفت که بین همدلی و نوع‌دوستی با تاب‌آوری سربازان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج رگرسیون نشان داده است، در گام اول که همدلی وارد معادله شده، توانسته است به میزان ۰/۹۴ درصد واریانس تاب‌آوری را تبیین نماید. در گام دوم نیز نوع‌دوستی وارد معادله شده و به‌همراه همدلی ۰/۹۸ درصد واریانس تاب‌آوری را تبیین کرده است.

یافته‌های پژوهش حاضر با تحقیقات متعددی همسو می‌باشد که از میان آنها می‌توان به پژوهش‌های گاتنجر (۲۰۰۷)، بهمنی، جوادی، خلیل‌زاده و مهربان (۱۳۹۷)، کاظمیان، اسماعیلی و اسمری (۱۳۹۶)، کاتالانو (۲۰۰۲)، رستمی، احمدیان، هاشمی و مرادی (۱۳۹۶)، ساراویا (۲۰۱۹) و سوکی (۲۰۱۹) اشاره نمود.

در تبیین یافته‌های حاضر می‌توان گفت که همدلی یکی از عناصر اصلی و مهم در روابط اجتماعی بین افراد به حساب می‌آید که فرد را در درک هرچه‌بیشتر و بهتر دیگران یاری می‌کند و باعث ایجاد روابط اجتماعی مطلوب می‌شود و این روابط مطلوب نوعی حمایت اجتماعی را به‌دنبال خواهد داشت. حمایت اجتماعی از طریق ایفای نقش واسطه میان عوامل تنش‌زای زندگی و بروز مشکلات جسمی و روانی و

داشت. از این رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های مداخله‌ای در جهت افزایش میزان همدلی بین سربازان استفاده شده و اثرات آن بر تاب‌آوری سربازان بررسی شود.

پی‌نوشت

1. Maclean, Elder
2. Ledesma
3. Luthar, Citicchet, Becker
4. Masten
5. Southwick
6. Werner, Smith
7. Van Breda
8. Maia Duerr
9. Alvord, Bcgar, Diana
10. Lips
11. Ickes
12. Bryant
13. Jolliffe, Farrington
14. Rieffe, Ketelaar, Wiefferink
15. Riess
16. Amanda, Christopher, Erbes, Scott
17. Gutjar
18. Catalano
19. Saravia
20. Soucy
21. Suarez, Ramirez, Villarreal
22. Roberts
23. Ositer

دارند؛ حتی در برخورد با مسائل و مشکلات نیز با دید مثبت به مسائل می‌نگرند (اوستر^{۲۳}، ۲۰۰۰) و احساس و مهارت کنترل بالاتری دارند و نیز میزان رضایت از زندگی بیشتری را تجربه می‌کنند (محمدی‌پور و فلاحتی، ۲۰۱۶).

همچنین پژوهش‌های مختلف نشان داده است که متغیر حمایت اجتماعی قادر به پیش‌بینی مثبت کیفیت زندگی و تاب‌آوری می‌باشد. افراد با توان همدلی بالا می‌توانند به راحتی با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند و احساسات منفی خود نسبت به افراد و موقعیت‌های مختلف را کنترل نمایند و از طریق تعامل مثبت با افراد، بازخوردهای مثبتی نیز دریافت کنند و این امر باعث ایجاد احساس مطلوب نسبت به خود آنها می‌شود (ناظمی و هاشمی، ۱۳۹۷). علاوه بر این، افراد با حس نوع‌دوستی بالا حتی در صورت تجربه حوادث و مشکلات بزرگ می‌توانند به سرعت بهبود یابند. به عبارت دیگر، نوع‌دوستی به رشد سریع، بعد از سانحه کمک بسزایی می‌کند (ایرانی، ۲۰۱۸).

از محدودیت‌های پژوهش، محدود بودن جامعه آماری پژوهش به یکی از یگان‌های نظامی کشور می‌باشد، لذا باید در تعمیم نتایج باید جوانب احتیاط رعایت شود. باتوجه به رابطه بین همدلی و نوع‌دوستی با تاب‌آوری می‌توان با ارائه مهارت‌های مختلف همدلی و تقویت مهارت‌های ارتباط اجتماعی میزان تاب‌آوری سربازان را ارتقا بخشید و از این طریق، مهارت‌های هر یک را در برخورد و مقابله با عوامل تنش‌زا افزایش داد و احساس اعتماد به نفس و کارآمدی را که اجازه می‌دهد با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند، در هر یک از آنها افزایش دهد. همچنین تفکر تاب‌آورانه، موجب کاهش علائم افسردگی و ناسازگاری اجتماعی و افزایش مهارت‌های آرامش‌سازی تدریجی شده و کاهش اضطراب و نگرانی سربازان را به همراه خواهد

منابع

۱. امین‌زاده، محمد؛ کاظمیان، سمیه؛ اسمعیلی، معصومه و اسمری، یوسف (۱۳۹۶)، پیش‌بینی همدلی ادراک‌شده براساس طرح‌واره‌های هیجانی و تاب‌آوری در مادران دارای فرزند کم‌توان جسمی - حرکتی، مجله توان‌بخشی، دوره ۱۸، شماره ۲.
۲. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶)، تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روانی، مجله علوم روان‌شناختی، ۲۴: ۷۳-۸۳.
۳. بهمنی، بهمن؛ جوادی، محمدحسین؛ جلیل‌زاده، نورالله و مهربان، شفیق (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر سلامت روان سربازان، مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی، دوره ۵، شماره ۴: ۷۸-۸۶.

1. Alvord, C.B., Bcgar , Diana, H. (2006). Resiliency determinats and resiliency processes among female adult survivors of Childhood Sexual Abuse, (10),125-130.
2. Amanda, G. Ferrier-Auerbach, Christopher, R. Erbes., & Scott R. (2009). "Predictors of emotional distress reported by soldiers in the combat zone" Journal Of Psychiatric Research, doi:10. 1016.
3. Bryant, B.K, (1982). An index of empathy for children and adolescents, ChildDevelopment, 53, 413 - 425.
4. Catalano RF, Berglund ML, Ryan JAM, Lonczak HS, Hawkins JD(2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. Prev Treat. 5(1):51-5.
5. Conner K M., Davidson J R T. Development of a new resilience scale The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003; 18: 76-82.
6. Garnezy N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associate with poverty. American Behavioral Scientist. 1991; 34: 416-30.
7. Gutjahr, A. R. (2007). Child resilience program: An intervention for children of chronically mentally ill parents. PhD Thesis, School of Psychology, Spalding University, Louisville, Kentucky.
8. Ickes, W, (2003). Everyday mind reading, Prometheus Books, New York.
9. Irani, A. S. (2018) Positive Altruism: Helping that Benefits Both the Recipient and Giver. Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. 152.
10. Jolliffe D, Farringto DP. Examining the relationship between low empathy and bullying. Aggress Behav 2006; 32(6): 540-550.
11. Khedri, B, Dabbakhi, P (2014). Effective problem solving skills on the mental health of soldiers. Ebnesina - IRIAF Health Administration, 16(1-2) 17-25.
12. Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership.Sage Open, 4 (3), 1-8.
13. luthar, S. S. , & cichiti, D. (2000). The construct of resilience. Implications for interventions and social policies. Development and psychology, 12, 857-885.
14. MacLean, A. & Elder, G. H. (2007) Military Service in the Life Course, Annual Review of Sociology, 33: 175-196.
۴. جوکار، بهرام (۱۳۸۶)، نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی، فصلنامه روان‌شناسی معاصر، دوره ۳، شماره ۲.
۵. خلعتبری، جواد و بهاری، صونا (۱۳۸۹)، ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت زندگی، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، سال اول، شماره ۲: ۸۳-۹۴.
۶. رستمی، حسین؛ احمدیان، حمزه؛ هاشمی، تورج و مرادی، امید (۱۳۹۶)، نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی کارکنان انتظامی، فصلنامه سلامت اجتماعی، دوره ۵، شماره ۱: ۷۷-۸۶.
۷. فارسی، زهرا؛ جباری موروثی، مسعود و عبادی، عباس (۱۳۸۵)، بررسی وضعیت سلامت روانی سربازان مراجعه‌کننده سرپایی به یک کلینیک نظامی در تهران، مجله پژوهش علوم سلامت و نظامی، سال ۴، شماره ۳.
۸. فراهانی، منصوره؛ صالحی، ته‌مین؛ عرب‌عامری، زهرا؛ حاجی‌بابایی، فاطمه؛ حسینی، فاطمه و غفاری، فاطمه (۱۳۹۵)، بررسی همدلی در دانشجویان کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، فصلنامه اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره ۹، شماره ۴: ۵۶-۶۷.
۹. لاکانی، مزگان؛ باقرشاهی، زهرا؛ محمدزاده، زهرا و محمدی، کبری (۱۳۸۵)، آموزش مهارت‌های زندگی، انتشارات؟؟؟؟
۱۰. ملکی، رضا و اصلان‌پور، محمد (۱۳۹۰)، روابط بین سبک‌های حل تعارض و رغبت‌های شغلی شخصیتی با همدلی دانشجویان، فصلنامه تازه‌های روان‌شناسی صنعتی/سازمانی، سال دوم، شماره ۶: ۶۵-۷۳.
۱۱. ناظمی، عالیه و هاشمی، جواد (۱۳۹۷)، مقایسه نارسایی هیجانی، تاب‌آوری و همدلی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی‌های یادگیری، مجله ناتوانی‌های یادگیری، دوره ۸، شماره ۱: ۹۰-۱۰۶.
۱۲. نامداری، اکرم و نوری، نسیم (۱۳۹۷)، نقش حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری در سازگاری پس از طلاق، مجلی بررسی مسائل اجتماعی ایران، دوره ۹، شماره ۱: ۲۵-۵۰.
۱۳. نریمانی، محمد؛ فلاحی، وحید؛ حبیبی، یاسر و زردی، بهمن (۱۳۹۶)، بررسی خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه همدلی و همدردی در دانش‌آموزان، مجله روان‌شناسی مدرسه، دوره ۶، شماره ۱: ۱۱۷-۱۳۱.

15. Maia, Duerr. (2008). The use of meditation and Mindfulness practices of support Military care providers: A prospectus. V2, 28-39.
16. Masten, A. S. [Ordinary magic: resilience processes in development.] American.
17. Masten, A. S. (2018) Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10 (1), 12-31.
18. Mohammadipour, M, Falahati, M (2016) Effectiveness of Life Skills Training on soldiers. *Journal of military psychology*; 2 (5): 47-55.
19. Ositer GR, Markindes KS, Black SA, Goodwin JS. Emotional wellbeing predicts subsequent functional independence and survival. *J Am Great Soc*. 2000;48(5):473-8.
20. Rieffe C, Ketelaar L, Wiefferink CH. Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Pers Individ Dif*. 2010; 49(5):362-7.
21. Riess, H. (2017). The Science of Empathy. *Journal of Patient Experience*, 4(2), 74-77.
22. Roberts, J.E., & Gotlib, I.H. (1997). Social support and personality in depression: Implications from quantitative genetics. In: Pierce GR, Lakey B, Sarason IG, Sarason BR (editors). *Sourcebook of social support and personality*. New York: Plenum, 187-214.
23. Saravia, B. (2019). Defining Resilience: The US Army and Mindfulness. *American Journal of Psychiatry*.
24. Soucy, J. (2019). Resilience makes for stronger Guard, increases readiness. *National Guard Bureau*.
25. Southwick, S. M. Bonanno, G. A, Masten, A. S, Panter-Brick, C & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1).
26. Suarez, L., Ramirez, A.G., Villarreal, R., Marti, J., Mcalister, A., & Talavera, G.A et al. (2000). Social networks and cancer screening in four U.S. Hispanic groups. *Am J Prev Med*, 19(1), 47-52.
27. Van Breda, A. D. (2018) A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18.
28. Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.