

ارتباط احساس تنهایی و پرخاشگری با خستگی روانی کارکنان یک واحد نظامی

The relationship between Loneliness, aggression and mental fatigue personnel of a military unit

تاریخ پذیرش: ۹۲/۲/۳۰

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۲/۲۶

Savari K.PhD ✉

کریم سواری ✉

Abstract

Introduction: Psychological or mental fatigue is one of the most prevalent problems of modern societies and communities, having numerous pernicious and hurtful effects and consequences. Previously published research indicates that loneliness, isolation and aggression are predictors of mental fatigue of military personnel.

Method: The sample was derived from military personnel in one garrison in Iran. One hundred and fifty participants were selected through accidental or available sampling. Data were collected by Rasel, Latia & Carolina's Questionair of Loneliness, Zahedifar, Najarian & Shokrkon's Questionaire and Sevari's Mental Fatigue Questionair. Since the main aim of the study was to explore the relationship between loneliness, aggression and mental fatigue, a descriptive, correlational design was employed and data were analyzed using statistical package for social sciences (SPSS) 19 software package.

Results: The finding showed that there is a positive significant association between loneliness, aggression and menal fatigue among military fatigue. Regression analysis also indicated that loneliness and aggression are predictors of mental fatigue.

Discussion: The results showed that as the amount of loneliness and aggression decreases, the amount of mental fatigue decreases too. Future researchers are supposed to take the limitations of this study into consideration and investigate the means and procedures of reducing the amount of loneliness and aggression.

Key words: loneliness, aggression, mental fatigue

چکیده

مقدمه: خستگی روانی یکی از موضوعاتی است که در جامعه متمدن امروزی به شدت شایع است و دارای پیامدها و آسیب شناختی روانی متعددی است. بررسی ها نشان می دهد که احساس تنهایی و پرخاشگری از جمله عوامل پیش بین خستگی روانی افراد نظامی به شمار می رود.

روش: کارکنان (پایور و وظیفه) یکی از پادگان های نظامی جامعه آماری تحقیق را تشکیل می دهند. ۱۵۰ نفر از کارکنان شامل (۴۵ پایور و ۱۰۵ وظیفه) به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه های احساس تنهایی راسل، لتیشیا و کارولینا (۱۹۸۰)، پرخاشگری زاهدی فر، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۹) و خستگی روانی سواری (۱۳۹۱) استفاده شد. از آنجایی که هدف این مطالعه بررسی ارتباط احساس تنهایی و میزان پرخاشگری با خستگی روانی است لذا طرح تحقیق حاضر توصیفی - همبستگی است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ۱۹ استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که بین احساس تنهایی و پرخاشگری با خستگی روانی کارکنان نظامی (پایور و وظیفه) همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. تحلیل رگرسیون نیز نشان داد احساس تنهایی و پرخاشگری از عوامل پیش بین خستگی روانی کارکنان نظامی (پایور و وظیفه) است.

بحث: تحقیق حاضر نشان داد که با کاهش احساس تنهایی و پرخاشگری می توان میزان خستگی روانی را کاهش داد. با استناد به یافته های تحقیق به پژوهشگران توصیه می شود که طرق کاهش احساس تنهایی و پرخاشگری (از طریق آموزش عملی) را مورد مطالعه قرار دهند.

کلیدواژه: احساس تنهایی، پرخاشگری، خستگی روانی

مقدمه

در ارتباط است. با توجه به این که انعطاف ناپذیری و خشکی از ویژگی‌های محیط نظامی به شمار می‌رود لذا صاحب‌نظرانی همچون شاول^{۱۸} (۱۹۸۷) معتقد است که خستگی روانی مداوم، انزوا و غمگینی از ویژگی‌های محیط نظامی است و به دلیل بسته بودن محیط و وجود ارتباطات کم اجتماعی، تاخیر در یافتن دوستان جدید با احساس تنهایی، افسردگی و تنهایی اجتماعی در ارتباط است. در همین رابطه، تمپل و رینولدز^{۱۹} (۱۹۹۹) نیز طی مطالعه‌ای نشان دادند که احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در محیط نظامی بیشتر بوده و عزت نفس افراد پایین‌تر و ارتباطات همسالان کمتر صورت می‌گیرد. در مطالعه هوگ و همکاران (۲۰۰۴) که بین نیروهای نظامی مستقر در عراق نشان دادند که بیش از ۱۷٪ آنها از نشانه‌های افسردگی عمده، اضطراب و اختلال استرس پس از ضربه رنج می‌برند. بررسی‌های بارتون (۲۰۰۱) و بارتون، آدلر و ویتکاس^{۲۰} (۱۹۹۸) در مطالعات جداگانه نیز نشان دادند که انزوا، ابهام، ضعف و خستگی روانی ناشی از محیط کاری از مهم‌ترین منابع استرس نیروهای نظامی به شمار می‌رود.

سوابق و یافته‌های تحقیق نشان داد که احساس تنهایی و پرخاشگری از جمله متغیرهایی هستند که با خستگی روانی در ارتباط اند. در همین رابطه فارمر و ساندبرگر (۱۹۸۶)، سومرز و ودانویچ (۲۰۰۰) طی مطالعات جداگانه‌ای نشان دادند که در محیط‌های نظامی بین احساس تنهایی، ناامیدی و خستگی همبستگی معناداری وجود دارد. پژوهشگرانی همچون وات و ودانویچ^{۲۱} (۱۹۹۲) به این نتیجه رسیدند که بین تکانش‌وری و تمایل به خستگی روانی در نیروهای نظامی ارتباط معناداری وجود دارد. یافته‌های روپ و ودانویچ (۱۹۹۷) نیز نشان داد که بین پرخاشگری نیروهای نظامی و خستگی روانی آنان ارتباط معناداری وجود دارد. در بررسی ملتون و شالنبگ (۲۰۰۷)، تودمن و لهر (۲۰۰۸) و لهر^{۲۲} (۲۰۱۱) نیز مشخص شد که بین خستگی روانی، توجه، اضطراب، افسردگی، ناامیدی^{۲۴}، احساس تنهایی، بی‌هدفی در زندگی و سوء استفاده از مواد در نیروهای نظامی ارتباط معناداری وجود دارد.

در جامعه به اصطلاح مدرن و متمدن امروزی، از خستگی روانی^۱ به عنوان یک فاجعه بزرگ و یک هیجان غیر لذت بخش یاد شده است که توسط انسان‌ها [بویژه در محیط‌های نظامی] به وفور تجربه می‌شود (کلاپ^۲ ۱۹۸۶؛ لارسون و ریچاردز^۳ ۱۹۹۱؛ میکولاس و ودانویچ^۴ ۱۹۹۳؛ اسپاکس^۵ ۱۹۹۵). به عبارت دیگر خستگی روانی یکی از موضوعاتی است که همواره مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران و پژوهشگران بوده و دارای پیامدهای منفی و آسیب‌شناختی متعددی است (بلسزینسکی، مک کوناگی و فرانکووا^۶ ۱۹۹۰؛ کالدول و اسمیت^۷ ۲۰۰۶؛ تودمن^۸ ۲۰۰۷؛ ملتون و شالنبگ^۹ ۲۰۰۷؛ تودمن و لهر^{۱۰} ۲۰۰۸). نتایج مطالعات نشان داد که خستگی روانی می‌تواند به صورت غیبت از کار، فقدان رضایت، افزایش تصادفات، کاهش عملکرد در کارهای سخت و تغییرات سطوح عملکرد بروز کند (روگلبگ^{۱۱}، ۲۰۰۶). در همین رابطه بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین خستگی روانی و میزان رخداد رفتارهای منفی، سوء استفاده از مواد (پالسون، کومبز و ریچاردسون^{۱۲} ۱۹۹۰) و قماربازی^{۱۳} (بلسزینسکی، مک کوناگی و فرانکووا، ۱۹۹۰) ارتباط وجود دارد.

هسته اصلی بیشتر اختلالات عاطفی، احساس انزوا و تنهایی است، زیرا آدمیان موجودات اجتماعی هستند و به پشتیبانی، آرامش و اطمینان خاطری که در همکاری‌های گروهی از جانب دیگران فراهم می‌شود نیاز دارند (شیبانی تزرگی و پاکدامن^{۱۴} ۲۰۱۰). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد احساس تنهایی، بسیار گسترده و فراگیر و ۲۵ تا ۵۰ درصد کل جمعیت بالای ۶۵ سال را در بر می‌گیرد (چیانگ و همکاران^{۱۵}، ۲۰۰۹). احساس تنهایی در فلسفه، ادبیات و مذهب نسبت به روانشناسی از تاریخچه نسبتاً طولانی‌تری برخوردار است (هانکوک، ۱۹۸۶؛ به نقل از کرواس-پارلو^{۱۶} ۲۰۰۸)، و شامل تجربه ناخوشایندی است که در پاسخ به نارسایی‌های کمی یا کیفی در روابط اجتماعی ظاهر می‌شود (پیلو و پرلمن^{۱۷} ۱۹۸۲) و با بسیاری از متغیرهای شناختی، عاطفی، هیجانی و اجتماعی نیز

مقدار آن ۴/ به دست آمد. نمره گذاری آن به صورت «هرگز نمره ۱» «به ندرت نمره ۲» «گاهی اوقات نمره ۳» و «اغلب نمره ۴» است که ماده‌های شماره ۴-۱-۵-۹-۶-۱۰-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

پرسشنامه پرخاشگری: برای سنجش پرخاشگری از پرسشنامه زاهدی فر، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۹) استفاده شد. پرسشنامه یاد شده از ۳۰ سؤال و سه مولفه خشم و غضب (۱۴ ماده)، تهاجم و توهین (۸ ماده) و لجاجت و کینه توزی (۸ ماده) تشکیل شده است. پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه ۸۷/ برای مولفه اول ۸۵/ برای مولفه دوم ۷۶/ و برای مولفه سوم ۷۵/ و برای تعیین روایی آن از پرسش نامه‌های شخصیتی آیزنک و MMPI استفاده شد که ضریب همبستگی معناداری بین متغیرها به دست آمد. نمره گذاری آن به صورت چهار درجه ای از هرگز (صفر) تا همیشه (۳) صورت می گیرد.

پرسشنامه تحلیل عاملی شده خستگی روانی: برای اندازه گیری متغیر خستگی روانی از پرسشنامه سواری (۱۳۹۱) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۳ ماده و دو عامل به نام خستگی روانی ناشی از یکنواختی و نبود تنوع (۸ ماده) و خستگی روانی ناشی از نداشتن انگیزه (۵ ماده) است. پرسشنامه یاد شده بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز اجرا و ساخته شد. برای تعیین پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شد که آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه ۸۷/ برای عامل اول (خستگی روانی ناشی از یکنواختی و نبود تنوع) ۸۴/ و برای عامل دوم (خستگی روانی ناشی از نداشتن انگیزه) ۸۱/ به دست آمد. روش نمره گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه ای از کاملاً مخالف با امتیاز ۱ تا کاملاً موافق با امتیاز ۵ صورت می گیرد. ضمناً سؤال ۱۱ و ۱۳ منفی می باشد. روایی پرسشنامه یاد شده از طریق تحلیل عاملی تاییدی^{۲۸} تعیین و تایید شد ($\chi^2=73/33$ ، $DF=63$ ، $GFI=.824$ ، $AGFI=.746$ ، $CFI=.85$ ، $RMSEA=.06$). برای تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۹ استفاده گردید.

در همین راستا رید و رید^{۲۵} (۲۰۰۷) طی مطالعه ای نشان داد که احساس تنهایی در بین نظامیان به افزایش اضطراب اجتماعی و خستگی روانی آنان کمک می کند. از آنجایی که محیط‌های نظامی از فشارها و بخشنامه‌های خشک و سخت و انعطاف ناپذیر مملو است و برای همه نیروها (چه وظیفه و چه کادر) لازم الاجرا است و تخلف از آنها پیگرد قانونی دارد و با توجه به اینکه در محیط‌های یاد شده احساس تنهایی؛ ابهام؛ ضعف؛ خستگی روانی، احساس خطر، تکلیف زیاد، فعالیت‌های تکراری و بدون تنوع و طولانی به شدت مشاهده می شود (پال، ۲۰۰۶، پال، چارلس و رابرت^{۲۶}، ۲۰۰۹) لذا با استناد به این مقدمه تحقیق حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا بین احساس تنهایی و پرخاشگری با خستگی روانی در نیروهای نظامی ارتباط وجود دارد؟

روش

از آنجایی که هدف تحقیق حاضر، بررسی ارتباط احساس تنهایی و میزان پرخاشگری با خستگی روانی در بین نظامیان یکی از پادگان های نظامی است. لذا طرح تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. کارکنان نظامی (پایور و وظیفه) جامعه آماری تحقیق را تشکیل داده واز بین آنها ۱۵۰ نفر (۴۵ پایور و ۱۰۵ وظیفه) به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. (با توجه به اینکه انتخاب نمونه به صورت تصادفی در محیط‌های نظامی بسیار سخت و تابع مقررات خشک نظامی است لذا برای انتخاب نمونه سعی شد که به محل استقرار نیروها مراجعه و ضمن توضیح اهداف مطالعه، پرسش نامه ها در اختیار نیروهای داوطلب قرار داده شود). جهت تجزیه و تحلیل داده ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

مقیاس تجدید نظر شده احساس تنهایی^{۲۷}: برای سنجش احساس تنهایی از مقیاس راسل، پیلوا و کارتونا (۱۹۸۰) استفاده شد. مقیاس یاد شده دارای ۲۰ ماده و توسط شکرکن و میردریکوند (۱۳۷۷)، به نقل از پاشا و اسماعیلی، (۱۳۸۶) ترجمه شد. پایایی آن توسط پاشا و اسماعیلی (۱۳۸۶) تعیین و مقدار آن ۷۱/ و روایی آن از طریق همبستگی با پرسشنامه اضطراب بررسی و

یافته‌ها

به ترتیب ۳۵، ۶۵؛ در پرخاشگری ۴۶، ۱۰۴ و در متغیر خستگی روانی ۱۳ و ۶۴ بوده است. مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین احساس تنهایی و خستگی روانی ($r=.345$) و بین پرخاشگری و خستگی روانی ($r=.415$) همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین با استناد به یافته‌های این جدول سوال تحقیق تایید می‌شود.

یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق در جدول ۱ و ۲ آمده است. جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در متغیر احساس تنهایی ۴۷/۵۱ (۶/۲۱) در پرخاشگری ۷۵/۲۲ (۱۲/۹۷) و در خستگی روانی ۳۸/۰۹ (۷/۷۴) به دست آمد. ضمناً کمترین و بیشترین نمره در متغیر احساس تنهایی

جدول ۱- شاخص‌های آماری متغیرهای تحقیق (میانگین، انحراف معیار، کمترین نمره و بیشترین نمره)

نام متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
احساس تنهایی	۴۷/۵۱	۶/۲۱	۳۵	۶۵
پرخاشگری	۷۵/۲۲	۱۲/۹۷	۴۶	۱۰۴
خستگی روانی	۳۸/۰۹	۷/۷۴	۱۳	۶۴

جدول ۲- ضرایب همبستگی احساس تنهایی و پرخاشگری با خستگی روانی

متغیر	۱	۲	۳
خستگی روانی	-	.۳۴۵	.۴۱۵
احساس تنهایی	-	-	.۲۸۷
پرخاشگری	-	-	-

$$P \leq 0/05$$

متغیر ملاک یعنی خستگی روانی را تبیین می‌کنند. نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون مندرج در سطر آخر جدول نشان می‌دهد که متغیر احساس تنهایی و پرخاشگری به طور معناداری واریانس خستگی روانی را تبیین می‌کند. (لازم به ذکر است که در جدول زیر، MR به همبستگی چند گانه، RS به ضریب تعیین، F به مقدار نسبت P و F به سطح معناداری اشاره دارند).

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد بین متغیرهای پیش‌بین (احساس تنهایی و پرخاشگری) با خستگی روانی ضریب همبستگی چندگانه ($MR=0/312$) وجود دارد که در سطح $P < 0/0001$ معنادار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از آن متغیرها با خستگی روانی بیشتر است. در مجموع این دو متغیر پیش‌بین، ۰/۰۹۵ واریانس

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش‌بین (احساس تنهایی و پرخاشگری) با خستگی روانی

متغیرهای پیش‌بین	MR	RS	F P	احساس تنهایی	پرخاشگری
احساس تنهایی	۰/۲۷۳	۰/۰۷۷	۱۸/۴۱ ۰/۰۰۰۱	$\beta = 0/273$ $t = 4/24$ $P = 0/0001$	
پرخاشگری	۰/۳۱۲	۰/۰۹۵	۱۱/۴۵۰ ۰/۰۰۰۱	$\beta = 0/216$ $t = 3/160$ $P = 0/0001$	$\beta = 0/161$ $t = 2/37$ $P = 0/02$

بحث و نتیجه گیری

تحقیق حاضر ارتباط متغیرهای احساس تنهایی و میزان پرخاشگری با خستگی روانی در کارکنان (پایور و وظیفه) یکی از پادگان‌های نظامی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که بین احساس تنهایی و خستگی روانی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهشی ملتون و شالنبرگ (۲۰۰۷)، تودمن و لهر (۲۰۰۸) و لپرا (۲۰۱۱) از یافته تحقیق حاضر حمایت می‌کنند. در همین رابطه فارمر و ساندبرگر (۱۹۸۶)، سومرز و ودانویچ (۲۰۰۰) معتقدند که احساس تنهایی و ناامیدی با خستگی روانی رابطه دارند. از آنجایی که بررسی‌های بارتون (۲۰۰۱) و بارتون، آدلر و ویتکاس (۱۹۹۸) در مطالعات جداگانه خود نشان دادند که انزوا، ابهام، ضعف و خستگی روانی ناشی از محیط کاری از مهمترین منابع استرس نیروهای نظامی به شمار می‌رود لذا زندگی انسان‌ها به ویژه نظامیان با مجموعه‌ای از شادی و رنج و تلخی و شیرینی همراه است. یعنی زندگی، میدان جنگی است که هرکس در آن سهمی از پیروزی و شکست را تجربه می‌کند. به عبارت دیگر: «زندگی جنگ است جانا بهر جنگ آماده شو». در همین راستا رید و رید (۲۰۰۷) نیز مدعی شد که احساس تنهایی در بین نظامیان به افزایش اضطراب اجتماعی و خستگی روانی کمک می‌کند. نتایج مطالعه شاو (۱۹۸۷) هم حاکی از آن است که خستگی روانی مداوم، انزوا و غمگینی از ویژگی‌های محیط نظامی است و به دلیل بسته بودن محیط و وجود ارتباطات کم اجتماعی، تاخیر در یافتن دوستان جدید با احساس تنهایی، افسردگی و تنهایی اجتماعی در ارتباط است. در بررسی دیگری تمپل و رینولدز (۱۹۹۹) نشان دادند که احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در محیط نظامی بیشتر بوده و در عوض عزت نفس افراد آن پایین و ارتباطات همسالان کمتر است.

به نظر می‌رسد برخی از نیروهای نظامی به علت احساس تنهایی شدید و عدم دریافت کمک، دچار

مشکلات سازشی شده و ناتوانی در حل مشکلات یاد شده ممکن است آنها را با آشفتگی‌های هیجانی، افزایش حساسیت نسبت به محرک‌های بیرونی، اضطراب، ناراحتی، تغییرات خلقی و افسردگی دچار کند (فتیحی آشتیانی و اسلامی، ۲۰۰۱). به عبارتی مسائل ناشی از طبیعت کاری نیروهای مسلح، نوع کار، وضعیت محیطی، اداری و انضباطی آنها و به طور کلی ویژگی‌های شیوه اعمال مدیریت و فرماندهی، علاوه بر این که می‌تواند اداره یک سازمان با ابعاد وسیع نظامی را سهل الوصول و کارآمد نماید بلکه به همان اندازه نیز می‌تواند مشکلاتی را فرا روی سازمان و نیروهای آن ایجاد کند (اصغر زاده گلزار، ۱۳۷۹، ص ۳). در این زمینه زیونگ، زانگ، ما، لی و لی (۲۰۰۵) طی تحقیقی نشان دادند که ۲۵ درصد سربازان مشغول دوره آموزش نظامی علائم افسردگی، تنهایی و انزوا را نشان دادند به طوری که این افسردگی و تنهایی در افراد دارای تحصیلات بالاتر، شهری، با سابقه و افراد دارای آسیب بدنی، بیشتر بود. در رابطه با اهمیت موضوع احساس تنهایی و اثرات آن به ویژه در محیط نظامی بایستی گفت که برخی از صاحب‌نظران همچون وانگ، اسنایدر و کاس (۲۰۰۱) و هنریچ و گالون (۲۰۰۶) معتقدند که احساس تنهایی بر سلامت جسمی-روانی و نحوه زندگی و میزان رضایت از زندگی افراد نظامی تاثیرگذار است. به عبارت دیگر احساس تنهایی باعث می‌شود کارکنان نظامی هنگام مواجهه با مشکلات بدون یار و مددکار بمانند و خود را تنها یافته و احساس ناامنی کنند.

از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است لذا به نظر می‌رسد که برقراری روابط اجتماعی گرم با دیگران، بودن در جمع اطرافیان، دید و بازدید و صلۀ رحم از مهم ترین عوامل پیشگیری از بسیاری از نگرانی‌ها و از جمله خستگی روانی به شمار می‌رود. به همین جهت در جوامعی که پیوند اجتماعی ضعیف و کم رنگ است (بویژه در محیط خشک نظامی)، خستگی روانی شیوع بیشتری دارد. در رابطه با احساس نیاز به برقراری ارتباطات اجتماعی، دبیر

هستند و راه پیشرفت را بر خود مسدود می بینند، آنها که در فکر حل مسائل لاینحلی هستند و این امر زجرشان می دهد، دچار خستگی روانی اند.

دومین یافته تحقیق حاضر این بود که بین میزان پرخاشگری نیروهای نظامی و خستگی روانی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. نتایج تحقیقات وات و ودانویچ (۱۹۹۲) و روپ و ودانویچ (۱۹۹۷) از یافته این تحقیق حمایت می کند. در تبیین این یافته باید گفت که در محیط های نظامی مسئله اطاعت از مافوق و مراجع قدرت اهمیت زیادی دارد. هر چند این سلسله مراتب قدرت در سایر ارگان ها نیز وجود دارد، مانند اطاعت کارمندان از رئیس، اما به شدتی که در واحدهای نظامی اعمال می شود، نیست. به عبارت دیگر از آنجایی که محیط نظامی، محیطی خشک و بدون انعطاف است لذا زمینه بروز پرخاشگری در آن محیط بالاست و با استناد به همین دلیل، پرخاشگری از عوامل بروز خستگی روانی در آن محیط به شمار می رود. در همین راستا محمدی (۲۰۰۳) معتقد است که فشار روانی ناشی از نوع شغل، ماموریت های پیچیده، قوانین سخت، احتمال معلولیت، اسارت و حتی مرگ، از جمله مسائلی هستند که احتمال آنها در مشاغل نظامی بسیار بیشتر از مشاغل غیرنظامی است. دانیل (۱۹۹۷) به نقل از پال، (۲۰۰۶) نیز خاطر نشان می کند که در جامعه امروزی به ویژه به دلیل ماهیت کار نظامیان، انواع اختلالات روانی شامل اضطراب، تنیدگی و افسردگی شایع است، به گونه ای که تعداد زیادی از این مشکلات رنج می برند و سالانه هزینه های سرسام آوری صرف درمان این اختلالات می شود. در همین رابطه وات و ودانویچ (۱۹۹۲) و روپ و ودانویچ (۱۹۹۷) در بررسی های خود نشان دادند که بین تکانش وری و تمایل به خستگی روانی نیروهای نظامی ارتباط وجود دارد. تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که از جمله عوامل پیش بین خستگی روانی می توان به متغیرهای احساس تنهایی و پرخاشگری، اشاره کرد.

همانطور که قبلاً نیز اشاره شد احساس تنهایی در ایجاد

سیاقی (۱۳۷۵، ص ۵۳) می نویسد: در اواخر دهه ۱۹۸۰ جهت خرید داروهای خواب آور و آرام بخش در سوئد به طور متوسط سالانه حدود پنج میلیارد کرون، صرف می شود و مصرف آن در فصل زمستان، به ویژه در حوالی تعطیلات عید سال نو مسیحی که احتیاج به ارتباطات بیشتر احساس می شود، افزایش پیدا می کند. بدیهی است که احساس تنهایی می تواند به خستگی منجر شود، زیرا افراد تنها همیشه احساس خستگی می کنند و به عبارتی احساس تنهایی در گرایش افراد به خستگی روانی تاثیر گذار است. به عبارت دیگر و با وجود شواهد پژوهشی تکراری بودن فعالیت های نظامی، نداشتن تنوع کاری در محیط کار، انعطاف ناپذیر بودن مقررات نظامی و عدم سرپیچی از آنها، نداشتن سرگرمیهای غیر نظامی، به احساس خستگی روانی افراد نظامی کمک می کند.

از آنجایی که میکالوس و ودانویچ (۱۹۹۳) معتقدند که اصطلاح خستگی به دامنه وسیعی از تجارب نامطلوب گفته می شود که به صورت نارضایتی و اجتناب درونی ناشی از محیط یکنواخت و تحرک ناکافی ظاهر می گردد، لذا در باره علل و منشأ خستگی روانی، بایستی از مسائل و زمینه های متعددی از قبیل حوادث تلخ و پی آمدهای ناگوار زندگی نام برد. در این زمینه فیشر^{۳۵} (۱۹۹۳) و هاریس^{۳۶} (۲۰۰۰) معتقدند که عوامل درونی شناختی از قبیل ضعف توجه به ایجاد خستگی روانی کمک می کند. بنابر نتایج دیگر پژوهش ها، ناتوانی در مشغولیت خود و ضعف توجه پایدار از دیگر علل خستگی روانی است (کریر، چاین و سمایلیک^{۳۷}، ۲۰۰۸). بسیاری از افراد خسته، از آن بابت که همه زندگیشان با شکست همراه بوده است، به هر جا که پا گذاشته اند نکبت و بدبختی وجود داشته و گاهی به خاطر گناهی که مرتکب شده و نافرمانی که انجام داده اند، دچار احساس خستگی روانی می شوند. احساس خستگی روانی ممکن است ناشی از وجود دردهای درونی انسان باشد که نمی تواند آن را به زبان آورد ولی بیان آن موجب رسوائی و عقوبت است. آنها که در موقعیت نا امید کننده ای

- 31-comparative fit index
 32-root-Mean-Square-error of approximation
 33-Xiong , Zhang , Ma , Li & Li
 34-Wang , Snyder & Kaas
 35-Fisher
 36-Harris
 37-Carrier, Cheyne & Smilek

منابع

- ۱- اصغرزاده گلزار، غلامرضا (۱۳۷۹). بررسی علل جرایم سربازان وظیفه لشکر ۵ نصر، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت امور دفاعی. دانشکده فرماندهی و ستاد سپاه پاسداران انقلاب اسلامی.
 ۲- پاشا، غلامرضا و اسماعیلی، سمیه (۱۳۸۶). مقایسه اضطراب، ابراز وجود، احساس تنهایی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شبه خانواده و بی سرپرست و دانش آموزان عادی استان خوزستان. فصلنامه یافته‌های نو در روانشناسی. سال اول. شماره ۴، ص ۲۲-۳۵.
 ۳- دبیر سیاقی، منوچهر (۱۳۷۵). در غرب چه می‌گذرد. تهران: انتشارات بحر العلوم.
 ۴- زاهدی فر، شهین، نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۷۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش پرخاشگری. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال هفتم، شماره‌های ۱ و ۲. ص ۷۳-۱۰۲.
 ۵- سواری، کریم (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه خستگی روانی. تحقیق چاپ نشده.
 6- Bartone, P. T. (2001, June). Psychosocial stressors in future military operations. Paper presented at the Cantigny Conference Series on Future of Armed Conflict, Wheaton, IL.
 7- Bartone, P. T., Adler, A. B., & Vaitkus, M. A. (1998). Dimensions of psychological stress in peacekeeping operations. *Military Medicine*, 163, 587-593.
 8- Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1990). Boredom proneness in psychopathological gambling. *Psychological Reports*, 67, 35-42.
 9- Caldwell, L. & Smith, E. (2006). Leisure as a context for youth development and delinquency prevention. *The Australian and New Zealand Journal of Criminology*, 39, 398-418.
 10- Carrier, J., Cheyne, J., & Smilek, D. (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 17, 835-847.
 11- Chiang, J, Chu, H, Chang, H, Chung, M, Chen, C, Chiou, H & Chou, K. (2009). The effect of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *Journal of geriatric psychiatry*; 25(4): 380-8.
 12- Daniel, M. (1997). The influence of exercise on mental health Arizona state university. *PCPFS Res Diges*. 12(2):35-80.
 13- Farmer, R. & Sundberg, N. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4-17.
 14- Fathi-Ashtiani, A, & Islami, H. (2001). Evaluation factors causes of suicide and mental damage in troops, from 1989 to 1998. *Mil Med J*. 3(4):245-50.
 15- Fisher, C. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395-417.
 16- Harris, M. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576-598.
 17- Henrich, M, & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A Literature view. *Clinical Psychology Review*. 26(6): 695-718.
 18- Hoge, C.W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk,

خستگی روانی افراد نظامی موثر است و با توجه به اینکه تحقیق حاضر نشان داد احساس تنهایی و پرخاشگری با خستگی روانی در نیروهای نظامی ارتباط دارد لذا مسئولان امر باید برای کاهش احساس خستگی در محیط های نظامی تلاش کرده و روابط اجتماعی موجود در بین نیروهای نظامی را تقویت نموده و روش های گسترش آنها را مورد مطالعه علمی قرار دهند. از طرفی پیش بینی مراسم و مناسبت های اجتماعی متناسب با اقلیم در محیط نظامی نیز می تواند زمینه برقراری روابط اجتماعی را در آنان فراهم کند. دعوت از سخنرانان ماهر، تشویق مشارکت حداکثری نیروهای نظامی در نمازهای یومیه، برقراری مسابقات ورزشی در کاهش احساس تنهایی و پرخاشگری آنان بی تاثیر نخواهد بود. ضمناً برای کاهش خستگی روانی می توان از روش های گوناگونی مانند معاشرت نیکو، القاءات مثبت، ایجاد زمینه برای موفقیت، ابراز مهر، تغییر محیط، ایجاد تنوع در زندگی، بازی و گردش، کار و اشتغال و تقویت مذهبی استفاده کرد.

پی‌نوشت ها

- 1-boredom
 2-Klapp
 3-Larson & Richards
 4-Mikulas & Vodanovich
 5-Sparks
 6-Blaszczynski, McConaghy & Frankova
 7-Caldwell & Smith
 8-Todman
 9-Melton & Schulenberg
 10-Todman & Lehr
 11-Rogelberg
 12-Paulson, Coombs & Richardson
 13-gambling
 14-Sheibani Tezerji & Pakdaman
 15-Chiang et al
 16-Krause-Parello
 17-Peplau & Perlman
 18-Shaw
 19-Temple & Reynolds
 20-Bartone , Adler, Vaitkus
 21-Sommers & Vodanovich
 22-Watt & Vodanovich
 23-LePera
 24-hopelessness
 25-Reid & Reid
 26- Paul , Charles & Robert
 27-University of California losangeles loneliness
 28-confirmatory factor analysis
 29-goodness of fit index
 30-adjusted goodness-of-fit index

- 31- Rogelberg, S. (Ed.) (2006). *The Encyclopedia of Industrial and Organizational Psychology*, Volume 1. Thousand Oaks, California: Sage Publishing.
- 32- Rupp, D. & Vodanovich, S. (1997). The role of boredom proneness in self-reported anger and aggression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 925-936.
- 33- Russel, D, Letitia, A. Peplau and Carolina, E (1980). University of California los angeles lone liness(UCLA). *Journal of personality and Social psychology*, 39(3),12-480.
- 34-Sheibani, Tezerji F & Pakdaman, S. (2010). Effect of music therapy, reminiscence and performing enjoyable tasks on loneliness in the elderly. *Journal of applied psychology*. 4(3): 55-68.
- 35-Shaw, J.(1987). Children in the military. *Psychiatr Ann*: 17: 539-44.
- 36-Sommers, J. & Vodanovich, S. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149-155.
- 37-Spacks, P. (1995). *Boredom: The literary history of a state of mind*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- 38-Temple, J & Reynolds,A.(1999). School mobility & achievement.*Journal Sch Psychol* , 37: 355-77.
- 39-Todman, M. (2007). Psychopathology and Boredom: A Neglected Association. In K.A. Fanti (Ed.) *Psychological Science: Research, Theory and Future Directions* Athens: ATINER press.
- 40-Todman, M, & Lehr, E. (2008). Boredom and boredom proneness in children: implication for academic and social adjustment. 2nd International Conference on Psychology, Athens Greece, 1-14, 14-17.
- 41-Wang, J, Snyder, M, & Kaas, M. (2001). Stress, loneliness and depression in Taiwanese rural community welling elders. *International Journal of Nursing Studies*. 38: 339-47.
- 42-Watt, J. & Vodanovich, S. (1992). Relationship between boredom proneness and impulsivity. *Psychological Reports*, 70, 688-690.
- 43- Xiong H, Zhang Y, Ma F, Li Y, & Li L. (2005). An investigation of the prevalence of depressive symptoms in soldiers during military training. *Prev Med*.41(2):642-5.
- D., Cotting, D. I.,&Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351, 13-22.
- 19- Klapp, O. (1986). *Overload and boredom*. New York: Greenwood Press.
- 20- Krause-Parello, C. (2008). Loneliness in the school setting. *Journal of School Nursing*, 24 (2), 66-70.
- 21- Larson, R. & Richards, M. (1991). Boredom in the middle school years: Blaming schools versus blaming students. *Am ericanjournal of Education*, 99(4), 4 1 8-443.
- 22- LePera, N. (2011). Relationships Between Boredom Proneness, Mindfulness, Anxiety, Depression, and Substance Use. *The New School Psychology Bulletin*.8,2,15-25.
- 23- Mikulas, W. & Vodanovich, S. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43, 3-12.
- 24- Melton, A & Schulenberg, S. (2007). On the relationship between meaning in life and boredom proneness: examining a logotherapy postulate. *Psychol Rep*. 101(3 Pt2):1016-22.
- 25- Mohammadi, G. (2003). *Investigation of effective factors of job satisfaction on military forces*. Tehran: Sepah's Woman's Affairs Office.
- 26- Paul T. Bartone, "Resilience under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness?" *Military Psychology* 18, (2006), S131-S148.
- 27- .Paul T. Bartone, Charles R. Barry, and Robert E. Armstrong, *To Build Resilience: Leader Influence on Mental Hardiness*, *Defense Horizons* 69 (Washington, DC: Center for Technology and National Security Policy, 2009).
- 28- Paulson, M., Coombs, R. & Richardson, M. (1990). School performance, academic aspirations, and drug use among children and adolescents. *Journal of Drug Education*, 20(4), 289-303.
- 29- Peplau, L. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*_ New York: John Wiley & Sons.
- 30- Reid, D. J., & Reid, F. J. M. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 424-435.