



«امروز ما احتیاج به استقامت داریم... استقامت کردن در مقابل فریب‌ها و تهدیدهای دشمن، هنر بزرگی است که اگر یک ملت این هنر را داشته باشد، آن وقت به قله می‌رسد؛ به جایی که دیگر دشمن فایده‌ای در تهدید نمی‌بیند و مجبور است با او بسازد یا در مقابل او تسلیم شود.» امام خامنه‌ای قدس سره الشریف (۱۳۸۵/۰۱/۰۶)

## سنجش تاب آوری مردم در ایام جنگ رمضان ۱۴۰۴

(مرحله اول پیمایش ملی)

بازه زمانی: ۲۷-۲۹ اسفند ۱۴۰۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



در سوره «هود» خدای متعال به پیغمبر می‌فرماید: «فاستقم كما امرت و من تاب معك و لا تطغوا» (هود: ۱۱۲).

یک روایتی از پیغمبر هست که فرمود: «شبیبتی سوره هود» (الخصال، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۱۹۹)؛ یعنی **سوره «هود» من را پیر کرد؛ از بس بار این سوره سنگین بود.** کجای سوره‌ی هود؟ نقل شده است که مراد، همین آیه «فاستقم كما امرت» است. چرا پیغمبر را پیر کند؟ چون در این آیه می‌فرماید: همچنانی که به تو دستور دادیم، در این راه ایستادگی کن، استقامت کن و صبر نشان بده.

خود این ایستادگی کار دشواری است. ..لیکن از این مهم‌تر به گمان من، آن جمله‌ی بعد است: «و من تاب معك». پیغمبر فقط مأمور نیست که خودش ایستادگی کند؛ باید خیل عظیم مؤمنان را هم در همین راه به ایستادگی وادار کند.

انسانهایی که از یک طرف در معرض هجوم بلایا و مشکلات زندگی هستند - دشمنان، توطئه‌گران، بدخواهان و قدرتهای مسلط - و از طرف دیگر، مورد تهاجم هواهای نفسانی خودشان هستند - خواهشهای نفسانی و دل بی‌طاقت انسان که از زر و زیور دنیا مجذوب می‌شود و به سمت آنها کشیده می‌شود - از این صراط مستقیم، به چپ یا راست انحراف پیدا می‌کنند. محبت طلا و نقره، محبت پول، محبت شهوات جنسی، محبت مقام و این‌ها، چیزهایی است که هر کدام، یک کمندی بر گردن دل انسان می‌اندازند و آن را به سمت خودش می‌کشانند.

مقاومت و ایستادگی در مقابل این‌ها که انسان پایش نلغزد: «و من تاب معك»؛ مؤمنین را در بین این دو جاذبه‌ی قوی - جاذبه‌ی فشار دشمن و جاذبه‌ی فشار درونی دل هوسران - و این دو مغناطیس، در خط مستقیم نگه داشتن و هدایت کردن، به گمان زیاد، این، آن کاری است که پیغمبر را پیر کرد.

(بیانات امام شهید در دیدار بسیجیان ۱۳۸۵/۰۱/۰۶)





امروز ما احتیاج به استقامت داریم. ما هم از یک طرف، جاذبه‌های زندگی رنگارنگ، دل‌ها و هوسهای ما را برمی‌انگیزد. ما در دوران انقلاب، چقدر آدم‌ها دیدیم که دل‌ها و اعتقادهای خوبی داشتند؛ اما در مقابل راحت‌طلبی، شهوات، قدرت و مقام، تعریف این و آن، و **تهدید دشمن** طاقت نیاوردند، به یک طرف لغزیدند و به معارضان و احیاناً معاندان راه خدا تبدیل شدند.



بنابراین ایستادگی لازم است. در مقابل دشمن هم ایستادگی لازم است. دشمن تهدید می‌کند، وعید و وعده می‌دهد، دائم عظمت خود را به رخ جامعه‌ی اسلامی و پیشرو می‌کشد، با زبان زور صحبت می‌کند و احیاناً زبان زور را با برخی شیرینی‌های وعده‌های فریبنده در هم می‌آمیزد تا اینکه دل‌ها را گمراه کند. استقامت کردن در مقابل فریب‌ها و تهدیدهای دشمن، هنر بزرگی است که اگر یک ملت این هنر را داشته باشد، آن وقت به قله می‌رسد؛ به جایی که دیگر دشمن فایده‌ای در تهدید نمی‌بیند و مجبور است با او بسازد یا در مقابل او تسلیم شود.

(بیانات امام شهید در دیدار بسیجیان ۱۳۸۵/۰۱/۰۶)



## مقدمه:

در شرایط «جنگ رمضان ۱۴۰۴» و تداوم فشارهای چندگانه امنیتی، اقتصادی و روانی بر جامعه، تاب‌آوری مردم به یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های قدرت ملی و موفقیت راهبردی کشور تبدیل شده است. تجربه مواجهه با تهدیدهای مستمر و جنگ ترکیبی نشان داده است که صرف اتکا به شاخص‌های سخت قدرت (نظامی و اقتصادی) برای فهم وضعیت واقعی جامعه کافی نیست؛ آنچه در نهایت سرنوشت مواجهه را رقم می‌زند، «توان ایستادگی، سازگاری و بازیابی» مردم در متن بحران‌های طولانی‌مدت است. از همین رو، بیانات مکرر رهبر انقلاب درباره ضرورت «استقامت در برابر فریب‌ها و تهدیدهای دشمن» و این که ملتی برخوردار از هنر استقامت می‌تواند به قله برسد، به یک دستور کار عملی برای نظام تصمیم‌گیری کشور تبدیل شده است: شناخت دقیق سطح و الگوی تاب‌آوری ملی.

بر این مبنا، «مرحله اول پیمایش ملی سنجش تاب‌آوری مردم در ایام جنگ رمضان ۱۴۰۴» طراحی و در بازه زمانی ۲۷ تا ۲۹ اسفند ۱۴۰۴ اجرا شده است. این پیمایش با بهره‌گیری از یک پرسشنامه استاندارد با عنوان «پرسشنامه تاب‌آوری در شرایط نبرد طولانی‌مدت» و با مشارکت ۳۶۰۶۲۰ نفر از شهروندان، تلاش می‌کند تصویری داده‌محور از وضعیت تاب‌آوری جامعه در شرایط بحران چندپامدی ارائه دهد. چنین حجم نمونه‌ای، امکان ترسیم تصویری نسبتاً دقیق و قابل اتکا از وضعیت تاب‌آوری در سطح ملی و در میان گروه‌های مختلف را برای مدیران و سیاست‌گذاران فراهم می‌کند.

از منظر علمی، طراحی این پیمایش بر رویکرد «تاب‌آوری چندمنبعی و چندسیستمی» استوار است. در این رویکرد، تاب‌آوری نه به‌عنوان یک ویژگی تک‌پامدی فردی، بلکه به‌مثابه حاصلِ درهم‌تنیدگی چند سیستم کلیدی در زندگی انسان و جامعه فهم می‌شود.



پیمایش حاضر، **پنج بعد مکمل تاب آوری** را به صورت عملیاتی اندازه گیری می کند:

۱. **بعد شناختی:** توان تصمیم گیری، تحلیل وضعیت و حل مسئله در شرایط ابهام و فشار.
۲. **بعد هیجانی:** مدیریت احساسات، کنترل اضطراب و حفظ ثبات روانی در مواجهه با تهدیدها.
۳. **بعد اجتماعی:** سطح حمایت، انسجام، اعتماد و همبستگی در شبکه های خانوادگی، محلی و ملی.
۴. **بعد معنوی:** منابع معنا، ایمان، امید و جهت دهی ارزشی در دشواری ها.
۵. **بعد اقتصادی:** توان سازگاری معیشتی، تحمل فشار اقتصادی و مدیریت منابع در شرایط محدودیت.

ترکیب این پنج بعد، امکان ارائه یک **«تصویر جامع از تاب آوری پایدار»** را فراهم می آورد؛ تصویری که به جای تکیه بر برداشت های شهودی یا روایت های رسانه ای، بر داده های میدانی گسترده استوار است. مزیت این رویکرد برای مدیریت و سیاست گذاری آن است که تاب آوری جامعه را به اجزای قابل مداخله تقسیم می کند: می توان دید کدام پیامد (شناختی، هیجانی، اجتماعی، معنوی یا اقتصادی) در چه گروه هایی قوی تر یا ضعیف تر است و به تبع آن، چه نوع مداخله ای (اقتصادی، فرهنگی، رسانه ای، آموزشی، حمایتی و...) باید در اولویت قرار گیرد.

پیمایش حاضر، به عنوان مرحله اول یک فرایند ملی پایش تاب آوری، دو کارکرد کلیدی برای نظام تصمیم گیری دارد:

نخست، فراهم کردن یک «خط پایه» برای سنجش سطح تاب آوری مردم در مقطع حساس جنگ رمضان ۱۴۰۴؛ خط پایه ای که امکان ارزیابی اثربخشی سیاست ها و برنامه های تقویت تاب آوری در مراحل پیامدی را فراهم می کند. دوم، شناسایی دقیق «نقاط قوت و آسیب پذیری تاب آوری» در لایه های مختلف جامعه؛ تا مدیران بتوانند به جای تصمیم گیری بر اساس حدس و گمان، سیاست ها و اقدامات خود را بر شواهد عینی و تحلیل های مبتنی بر داده بنا کنند.

# تعاریف:



تاب‌آوری (Resilience) به توانایی افراد، گروه‌ها یا نظام‌ها برای «سازگاری مثبت» در برابر شرایط ناملازم، تهدید، بحران یا فشارها گفته می‌شود. این سازگاری می‌تواند به صورت حفظ عملکرد، بازیابی سریع، یا رشد و یادگیری پس از بحران جلوه‌گر شود. تاب‌آوری برخلاف «سرسختی» یا «مقاومت» صرف، بر انعطاف‌پذیری، بازسازی و تغییر پیشگیرانه یا یادگیری در دل بحران دلالت دارد.

در نسل جدید تعریف‌ها، تاب‌آوری یک «ویژگی چندبعدی» در نظر گرفته می‌شود که حاصل کارکرد هم‌زمان چند سیستم است:

- سیستم شناختی
- سیستم هیجانی
- سیستم اجتماعی
- سیستم معنوی
- سیستم اقتصادی

بنابراین سه نکته کلیدی در تعریف تاب‌آوری وجود دارد:

• توانایی یک فرد یا جامعه برای **بازگشت، سازگاری یا تغییر پیشگیرانه** هنگام مواجهه با اختلالات و فشارها.

• وضعیتی مطلوب‌تر از صرف «تحمل بحران»؛ یعنی شامل یادگیری، تحول و ارتقای کیفیت حیات جمعی.

• تاب‌آوری مفهومی **پیچیده و چندبعدی** است که ترکیب آنها در کنار هم سطح تاب‌آوری فرد یا جامعه را مشخص می‌کند.



## تاب آوری در شرایط بحران‌های طولانی مدت

بحران‌های طولانی مانند جنگ، رکود اقتصادی، بلایای ممتد، تحریم‌ها یا فرسایش اجتماعی، ساختار تاب آوری را تغییر می‌دهند.

در این شرایط:

- منابع فردی فرسوده می‌شوند
- حمایت اجتماعی ناپایدار می‌شود
- نقش معنویت و امید افزایش می‌یابد
- اقتصاد عامل تعیین کننده تر می‌شود

به همین دلیل، مدل‌های معمول تاب آوری فردی برای این نوع بحران‌ها کافی نیست و به مدل «تاب آوری چندبعدی» نیاز است؛ مدلی که بُعد اقتصادی، معنوی، شناختی، جمعی و هیجانی را هم‌زمان دربرمی‌گیرد تا بتوانند تاب آوری را در شرایط پیچیده، مزمن و چندعاملی با دقت ارزیابی کنند.

پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش دقیقاً بر چنین رویکردی استوار است و ابعاد پنج‌گانه آن با نظریه‌های تاب آوری چندمنبعی و سیستمی هم‌خوانی کامل دارد.



## پیامدهای تاب آوری

تاب آوری پیامدهای گسترده‌ای در سطوح مختلف دارد:

### ❖ سطح فردی

- کاهش اضطراب و افسردگی
- افزایش احساس کنترل
- سازگاری بهتر با فشار
- عملکرد شناختی پایدار

### ❖ سطح میان فردی

- بهبود روابط
- افزایش تمایل به کمک‌رسانی
- تقویت انسجام گروهی

### ❖ سطح اجتماعی

- حفظ کارکرد اجتماعی
- افزایش مشارکت
- قابلیت بیشتر جامعه برای تحمل بحران‌ها

### ❖ سطح اقتصادی

- کنترل بهتر منابع
- مدیریت مؤثر محدودیت‌های مالی
- ارتقای احساس امنیت اقتصادی



## ۱) تاب آوری شناختی و خود کارآمدی

این بُعد توان ذهنی فرد برای مدیریت بحران را اندازه گیری می کند.

این بُعد توان فرد در مواجهه با موقعیت های دشوار را از جنبه شناختی و ادراک کارآمدی شخصی می سنجد. مواردی مانند باور به توانایی حل مسئله، قابلیت تصمیم گیری مؤثر، پایداری ذهنی، و اعتماد فرد به توان خود در مدیریت پیامدهای بحران، محور اصلی این مؤلفه را تشکیل می دهند.

### این بُعد بررسی می کند که فرد در شرایط سخت:

- چقدر باور به توانایی خود در مدیریت پیامدهای بحران دارد.
- چقدر می تواند تصمیم گیری مؤثر انجام دهد.
- تا چه حد حل مسئله فعالانه دارد.
- چه میزان احساس توان مقاومت می کند.

این بُعد با سازه هایی مانند «توان و پایداری ذهنی»، «خود کارآمدی»، «حل مسئله مؤثر»، و در پژوهش های بین المللی مرتبط است و «هسته سخت» تاب آوری را تشکیل می دهد و یکی از قدرتمندترین پیش بینی کننده های تاب آوری است.

گویه های این بخش میزان باور فرد به توان ذهنی و رفتاری خود را در مقابله با شرایط پیش بینی ناپذیر ارزیابی می کنند.



این بُعد ظرفیت فرد برای مدیریت احساسات، تحمل پریشانی و بازگشت هیجانی را می‌سنجد.

این بُعد ظرفیت فرد برای مدیریت و تنظیم هیجان‌ها، تحمل پریشانی، حفظ تعادل عاطفی و بازیابی روان‌شناختی پس از فشار را مورد سنجش قرار می‌دهد. از منظر نظری، این مؤلفه با مفاهیمی همچون «تنظیم هیجان»، «تحمل پریشانی»، «خوش‌بینی پایدار» و «معناجویی در رنج» هم‌راستا است.

### این بُعد بررسی می‌کند که فرد در بحران:

- چقدر احساسات منفی را تنظیم می‌کند
- تا چه حد پریشانی طولانی‌مدت را تحمل می‌کند
- آیا خوش‌بینی پایدار دارد
- آیا می‌تواند در رنج، معنا پیدا کند

این مؤلفه‌ها با نظریه‌های مثبت‌گرایانه تاب‌آوری و مدل‌های مقابله‌گری معناگرا همخوان‌اند.

این بُعد نشان می‌دهد فرد در بحران تا چه حد قادر است واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کند و با انعطاف روانی نسبت به مشکلات برخورد نماید. وجود آیتم‌های مرتبط با امید، مدیریت احساسات و بازیابی عاطفی، این بُعد را از یک سنجش ساده هیجانات فراتر برده و آن را به شاخصی از سلامت روان مقاوم‌تری تبدیل می‌کند.



### ۳) تاب‌آوری جمعی و اجتماعی

این بُعد منابع حمایتی جمعی، احساس تعلق و انسجام اجتماعی را می‌سنجد.

این بُعد منابع حمایتی بیرونی فرد، احساس تعلق اجتماعی، پیوندهای خانوادگی و انسجام گروهی را می‌سنجد. در مدل‌های جهانی تاب‌آوری، این حوزه تحت عنوان «تاب‌آوری اجتماعی» یا «تاب‌آوری جمعی» شناخته می‌شود و از مهم‌ترین عوامل حفاظت‌کننده در شرایط بحران طولانی‌مدت به شمار می‌رود. این مؤلفه بررسی می‌کند که فرد تا چه حد از شبکه‌های حمایتی، هویت جمعی و قوت اجتماعی برخوردار است، و چه میزان می‌تواند از وجود یک «ما»ی مشترک نیرو بگیرد.

#### این بُعد می‌سنجد فرد چه میزان:

- حمایت خانواده و دوستان را احساس می‌کند
- تعلق اجتماعی دارد
- از وجود یک «ما»ی مشترک نیرو می‌گیرد
- به انسجام گروهی تکیه می‌کند

این بعد یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های عملکرد انسان‌ها در شرایط جنگ، بحران طبیعی یا فشارهای اقتصادی است. گویه‌های این بعد نقش حمایت اجتماعی، همبستگی گروهی و احساس تعلق را در تداوم مقاومت روانی فرد منعکس می‌کنند.



این بُعد توان فرد برای معنا گرفتن، اتکا به باورهای متعالی و نیروی معنوی در شرایط سخت را بررسی می‌کند. این بُعد ظرفیت فرد برای معنا دادن به تجربیات دشوار، اتکا به باورهای معنوی و بهره‌گیری از امید متعالی در شرایط سخت را ارزیابی می‌کند. این مؤلفه با سازه‌هایی همچون «تاب‌آوری معنوی»، «معناجویی»، و «امید فرامتنی» در پژوهش‌های مرتبط همخوانی دارد. در شرایطی که بحران‌های طولانی‌مدت می‌توانند احساس پوچی یا بی‌قدرتی ایجاد کنند، این بُعد نقش منابع معنوی و اعتقادی را در افزایش توان تحمل، صبر، امید و تعادل روانی بررسی می‌کند.

### این بُعد می‌سنجد فرد چگونه از طریق:

- دعا
  - امید ورای شرایط
  - باورهای معنوی
  - احساس هدایت و معنا
- توان تحمل، صبر و پایداری پیدا می‌کند.

گویه‌های این بخش به نقش باورهای معنوی، امید به آینده و احساس هدایت معنوی می‌پردازند.



## ه) تاب‌آوری اقتصادی و معیشتی

این بُعد توان فرد برای مدیریت فشارهای مالی، سازگاری اقتصادی و حفظ کرامت در شرایط کمبود منابع را می‌سنجد.

این بُعد توانایی فرد برای مدیریت فشارهای اقتصادی، سازگاری با کمبود منابع و حفظ ثبات معیشتی را می‌سنجد. در ادبیات تاب‌آوری، این حوزه تحت عنوان «تاب‌آوری اقتصادی» مطرح است و نقش مهمی در تاب‌آوری بلندمدت دارد؛ زیرا بحران‌های مزمن، به‌ویژه جنگ یا رکود اقتصادی، بیشترین فشار را بر بُعد معیشتی زندگی افراد وارد می‌کنند.

### این بُعد بررسی می‌کند که فرد و خانواده:

- چقدر می‌توانند با منابع محدود سازگار شوند
- تا چه حد توان مدیریت بحران اقتصادی دارند
- آیا احساس امنیت اقتصادی پایه‌ای حفظ شده
- آیا شبکه‌های حمایتی اقتصادی برایشان فعال است

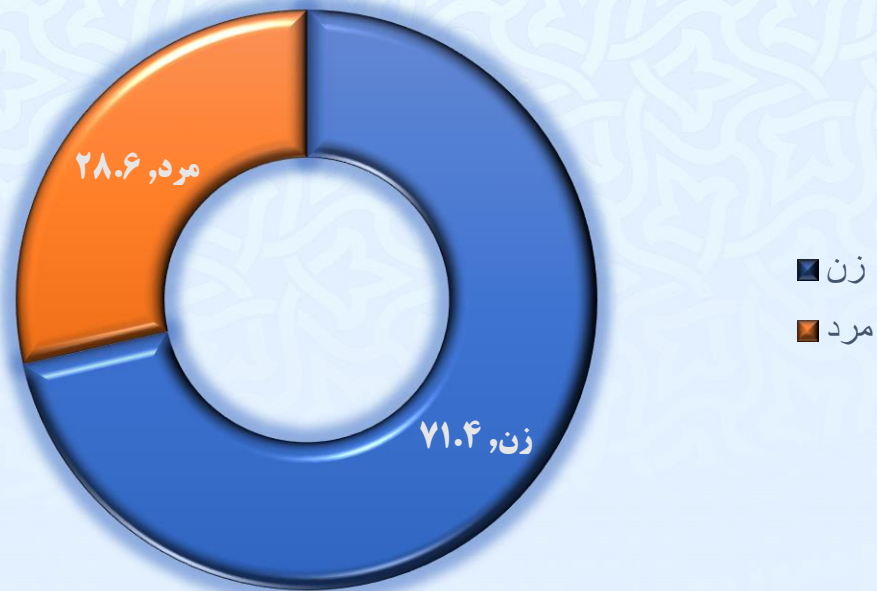
این حوزه برای بحران‌های مزمن (تحریم، جنگ، رکود) بسیار مهم است.

گویه‌های این مؤلفه در پی سنجش توان برنامه‌ریزی مالی، سازگاری اقتصادی، ادراک امنیت اقتصادی پایه و ظرفیت فرد برای ادامه مسیر با منابع محدود هستند. آیتم‌های وارونه در این بخش برای سنجش آسیب‌پذیری اقتصادی و تمایز میان تاب‌آوری واقعی و ادراک خوش‌بینانه بیش‌ازحد

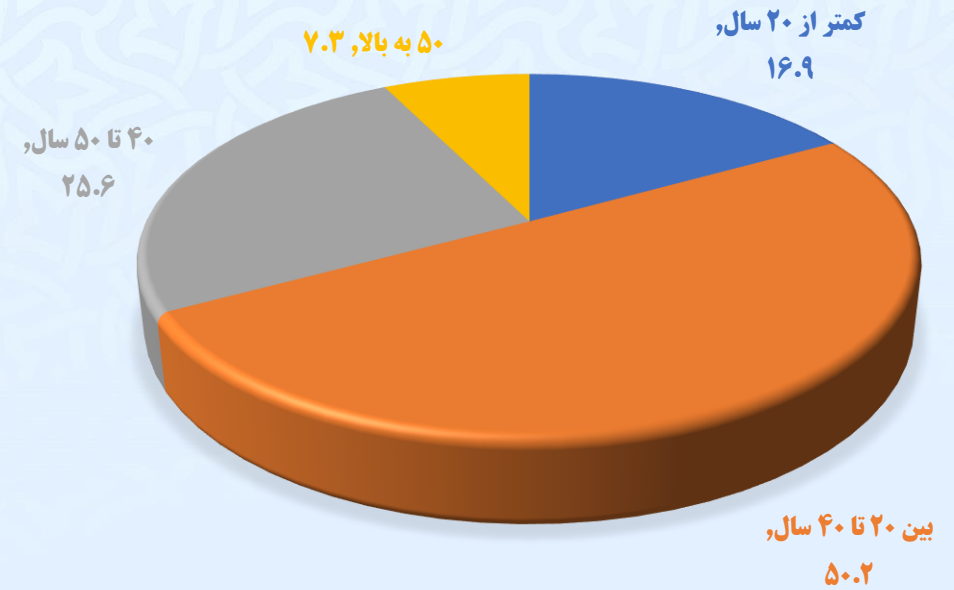
استفاده شده‌اند.

# نمونه آماری: ۳۶.۶۲۰ نفر

## جنسیت



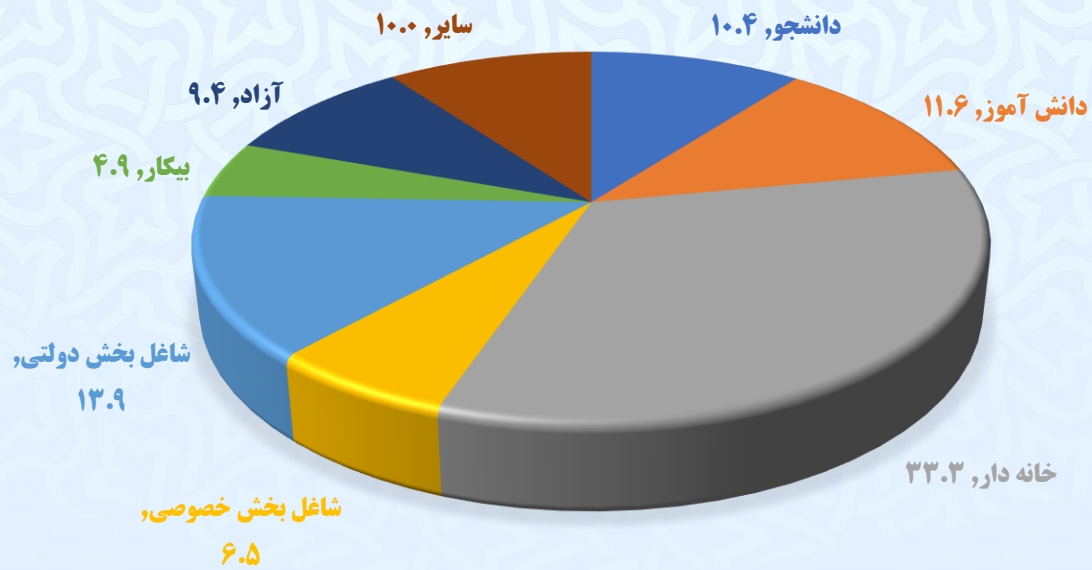
## سن



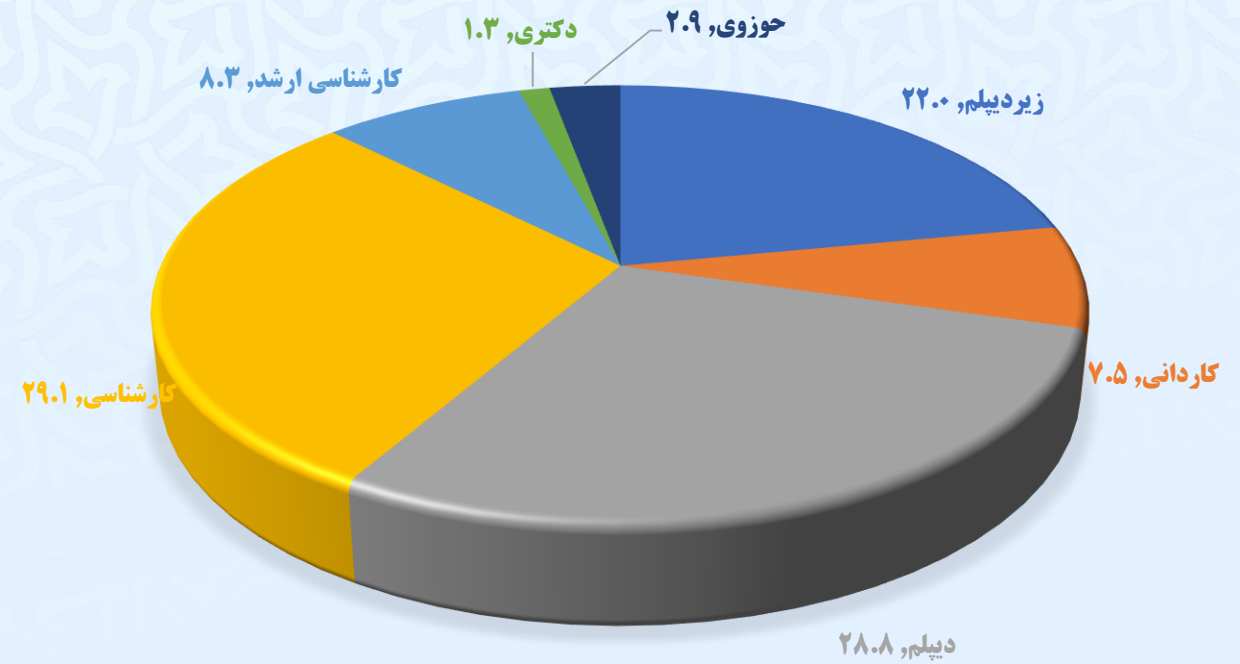


# نمونه آماری: ۳۶.۶۲۰ نفر

### شغل



### تحصیلات





## فرآیند طراحی پرسشنامه سنجش تاب آوری:

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، «پرسشنامه تاب آوری پایدار در شرایط نبرد طولانی مدت» است که با هدف سنجش چندبعدی تاب آوری در موقعیت‌های بحران شدید طراحی شده است.

این پرسشنامه دارای پنج بُعد اصلی شامل تاب آوری شناختی-خودکارآمدی، تاب آوری هیجانی-روان‌شناختی، تاب آوری جمعی-اجتماعی، تاب آوری معنوی-امید متعالی و تاب آوری اقتصادی-معیشتی است.

پرسشنامه طوری طراحی شده که پنج «سیستم» اصلی تاب آوری را پوشش دهد:

۱. سیستم فردی-شناختی → تصمیم‌گیری، حل مسئله

۲. سیستم هیجانی → کنترل احساسات

۳. سیستم اجتماعی → پیوندها و حمایت

۴. سیستم معنوی → معنا، امید

۵. سیستم اقتصادی → منابع معیشتی

هر بُعد با مجموعه‌ای از گویه‌ها پوشش داده می‌شود که به صورت طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ داده می‌شوند. بخشی از گویه‌ها به صورت وارونه طراحی شده‌اند تا سوگیری خودگزارشی کاهش و دقت سنجش افزایش یابد.

پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری شدند. گویه‌های وارونه قبل از تحلیل با الگوی  $1 \leftrightarrow 5$  معکوس شدند. نمره هر بُعد از طریق

میانگین‌گیری گویه‌های مربوطه و نمره کل تاب آوری از میانگین پنج بُعد محاسبه شد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر تاب آوری هستند.

## ابعاد مفهوم تاب آوری:





## ابعاد و گویه‌ها مورد بررسی ذیل تاب آوری مردم:

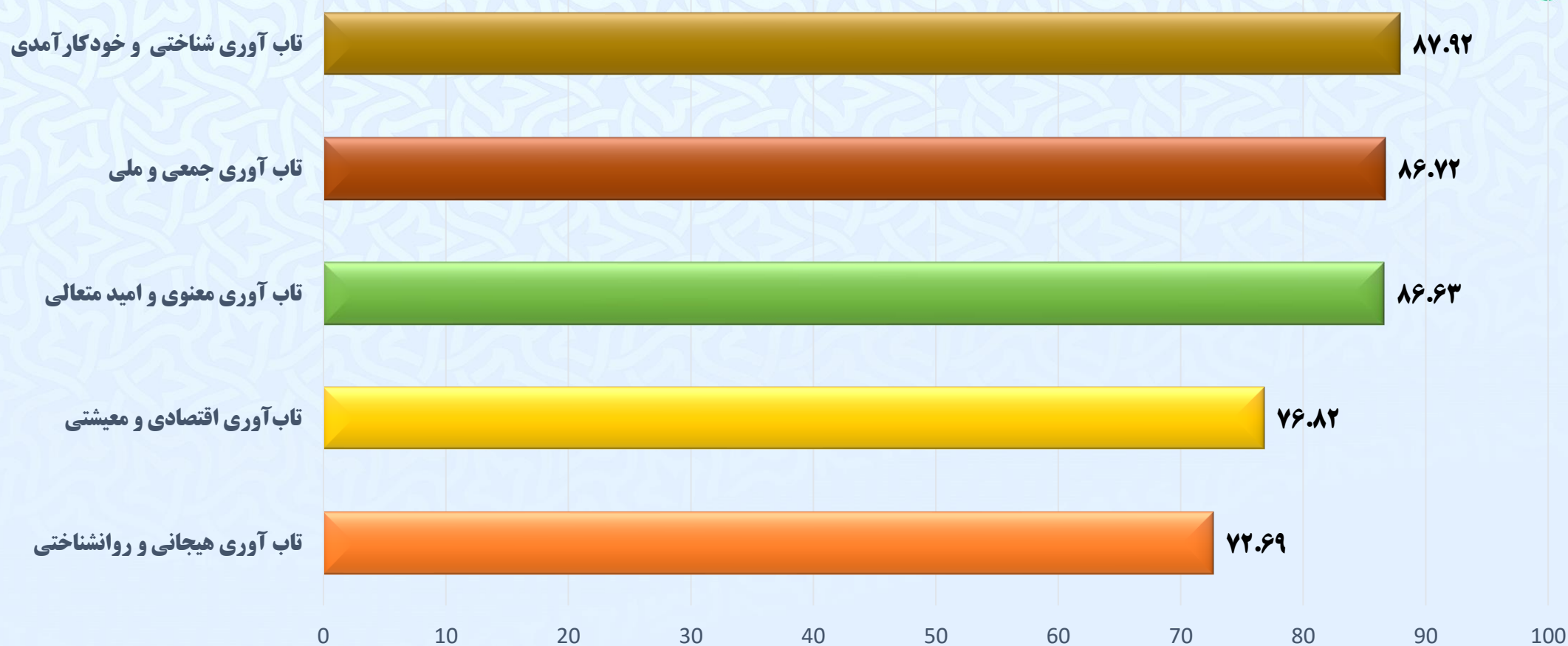
سؤالات	گویه‌ها	ابعاد تاب آوری
<ol style="list-style-type: none"> <li>۱. یاد گرفته‌ام با حداقل امکانات، با بالا بردن توانایی‌های خودم راه حلی برای مسائل پیدا کنم.</li> <li>۲. احساس می‌کنم دیگر توان مقابله با دشواری‌ها را ندارم. (وارونه)</li> <li>۳. معتقدم دشمنان ما اراده و توان نبرد بلندمدت را با هزینه‌های بالا ندارند.</li> <li>۴. به قدرت و شجاعت نیروهای نظامی ایران تا شکست کامل دشمنان ایمان دارم.</li> <li>۵. باور دارم که تمام اتفاقات در عالم به اذن الهی در حال انجام است.</li> <li>۶. در صورتیکه عقب نشینی نکنیم و تا آخر ایستادگی کنیم، به مرحله پرشکوه جدیدی در دنیا خواهیم رسید.</li> <li>۷. هر چند سختی‌هایمان زیاد است ولی تصور آتش بس بدون دستاورد ارزشمند بیشتر اذیت‌م می‌کند.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• باور به توانایی‌های خود توانایی</li> <li>• تصمیم‌گیری و سازگاری در شرایط بحران</li> <li>• توانایی حل مسئله</li> <li>• باورهایی تقویت‌کننده استقامت فردی در نبرد</li> </ul>	<p><b>تاب آوری شناختی و خودکار آمدمی</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>۸. می‌توانم با نگاه به آینده ایران، فقدان عزیزانم را تحمل کنم.</li> <li>۹. با وجود شرایط موجود، سعی کرده‌ام تا حد زیادی روال عادی زندگی خود را حفظ کنم.</li> <li>۱۰. فکر می‌کنم دیگر هیچ چیز ارزش تلاش ندارد (وارونه)</li> <li>۱۱. در هر شرایطی بدنبال دلیل یا خبری برای حفظ روحیه و امیدواری خود می‌گردم.</li> <li>۱۲. در رفتارهای روزمره با اطرافیانم، بیشتر از گذشته دچار چالش می‌شوم. (وارونه)</li> <li>۱۳. در این روزها، به روش‌های سالمی (مانند دیدن فیلم، پیاده روی و ...) برای تخلیه هیجان‌های منفی روی آوردم.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنظیم هیجان و تحمل پریشانی مزمن</li> <li>• خوش بینی پایدار و معناجویی در رنج طولانی</li> <li>• تحمل فقدان و مرگ اطرافیان</li> </ul>	<p><b>تاب آوری هیجانی و روانشناختی</b></p>



سؤالات	گویه ها	ابعاد تاب آوری
<p>۱۴. سعی می کنیم در این ایام در میان جمع های خانوادگی و محلی حضور فعال و با انرژی داشته باشیم .</p> <p>۱۵. حاضریم هرگونه فداکاری برای حفظ کشور و میراث فرهنگی انجام دهیم.</p> <p>۱۶. تلاش می کنیم در تجمعات شبانه شرکت کنیم تا در کنار مردم بتوانیم نقش موثری در این جنگ داشته باشیم.</p> <p>۱۷. معتقدم فقط نابودی اسرائیل و خروج آمریکا از منطقه می تواند جبران خون ها و خسارت های ملت ایران باشد.</p> <p>۱۸. در این ایام علاقه ای به حضور در جمع را ندارم و ترجیح می دهیم تنها باشیم تا این شرایط تمام شود.</p> <p>۱۹. در صورتیکه که بسیج یا نیروهای انتظامی و امنیتی کمکی بخواهند، حتما به میدان خواهیم آمد.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقویت هویت ملی و فرهنگی</li> <li>• حمایت جمعی ادراک شده</li> <li>• احساس دسترسی به حمایت عاطفی و عملی از دیگران</li> <li>• احساس تعلق، هویت مشترک و روحیه مشارکت با دیگران در بحران</li> </ul>	<p><b>تاب آوری جمعی و ملی</b></p>
<p>۲۰. در این روزها، دعا، نیایش و قرائت قرآن به من آرامش و توان داده است.</p> <p>۲۱. اطمینان دارم که اگر صبر و ایستادگی کنیم، نصرت الهی را خواهیم دید و به پیروزی قطعی خواهیم رسید.</p> <p>۲۲. انتظار ظهور موعود الهی به من امید مقابله با این رنج های طولانی می دهد.</p> <p>۲۳. در جنگ فقط قدرت نظامی مهم است و نمی توان با معنویت به جایی رسید. (وارونه)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الهام گیری از ارزش ها، باورهای مذهبی و فرهنگی مشترک در جامعه به عنوان منبع قدرت روانی</li> <li>• اعتقاد به مهدویت و ایجاد امید متعالی</li> </ul>	<p><b>تاب آوری معنوی و امید متعالی</b></p>
<p>۲۴. حتی در شرایط سخت معیشتی، سعی می کنیم شیوه ای سازگار و عاقلانه برای زندگی پیدا کنیم.</p> <p>۲۵. در شرایط دشوار اقتصادی، اطرافیانم مرا تنها نخواهند گذاشت.</p> <p>۲۶. احساس می کنیم بحران اقتصادی توان زندگی مرا کاملاً از بین برده است. (وارونه)</p> <p>۲۷. به تدبیر مسئولین برای حمایت های اقتصادی و معیشتی مردم اعتماد دارم .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توان فرد و خانواده برای ادامه ی زندگی پایدار،</li> <li>• حفظ عزت نفس، و سازگاری مالی در شرایط منابع محدود،</li> <li>• احساس ناامنی اقتصادی</li> </ul>	<p><b>تاب آوری اقتصادی و معیشتی</b></p>



## مقایسه ابعاد مختلف تاب آوری مردم در جنگ رمضان



## ۱) تاب آوری شناختی و خودکارآمدی



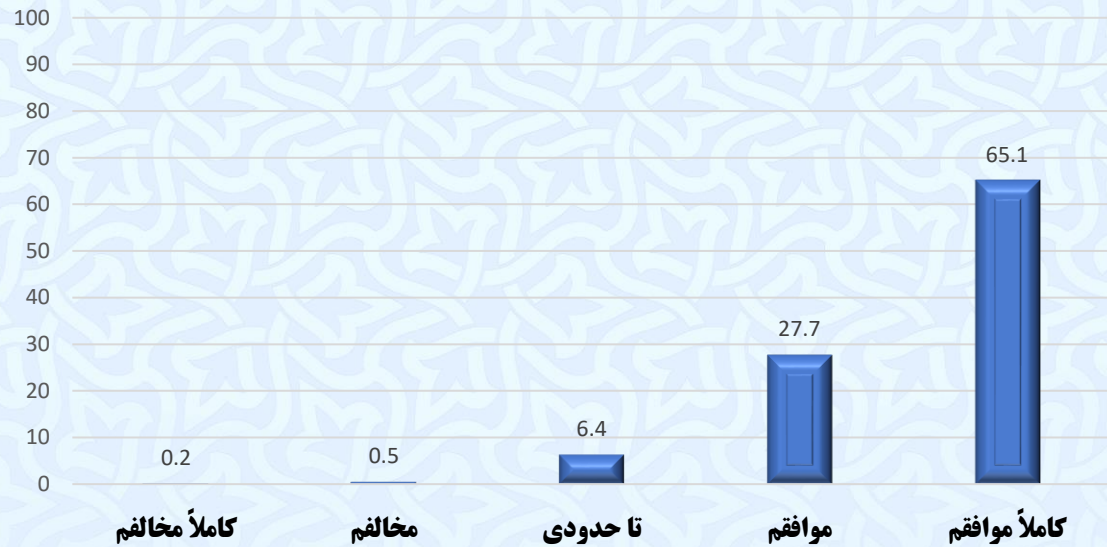
میانگین ۸۷.۹۲ و انحراف معیار ۰.۵۰ نشان می‌دهد که افراد جامعه از سطح بالایی از باورهای پشتیبان کننده مقاومت، اعتماد به توانایی‌های فردی، مهارت حل مسئله و احساس کنترل بر شرایط برخوردارند. این سطح از تاب آوری شناختی بیانگر آن است که بسیاری از افراد در مواجهه با مسائل و بحران‌ها رویکردی فعال، منطقی و مسئله‌محور دارند. وجود چنین ظرفیتی می‌تواند به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع سرمایه انسانی در مدیریت بحران‌ها و پیشبرد برنامه‌های توسعه‌ای تلقی شود.

از منظر مدیریتی، جامعه‌ای که از خودکارآمدی بالا برخوردار است، آمادگی بیشتری برای مشارکت در برنامه‌های اصلاحی، نوآوری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی دارد چرا که «هسته سخت» تاب آوری همین بعد شناختی و خودکارآمدی است که در این پیمایش بالاترین میانگین را به نسبت سایر ابعاد به خود اختصاص داده است.

برای مثال، سؤال "یاد گرفته‌ام با حداقل امکانات، با بالا بردن توانایی‌های خودم راه حلی برای مسائل پیدا کنم." نشان می‌دهد افراد نسبت به توانایی خود در مدیریت شرایط دشوار نگاه مثبتی دارند. همچنین سئوالاتی که باورهای پشتیبان جهت حفظ روحیه مقاومت را در بر می‌گیرد از بالاترین سطح در میان سایر سئوالات پیمایش برخوردار بودند و نشان می‌دهد اعتقادات و باورهای مردم مستحکم‌ترین ستون تاب آوری آنهاست. باورهایی که از یک سو قدرت خداوند و اراده او جهت پیروزی جبهه حق را دربر گرفته و از سوی دیگر قدرت رو به اضمحلال دشمنان. در این بعد در نهایت یک سؤال در مقام تصمیم‌گیری فرد در این شرایط مطرح شده که شاخص‌ترین سؤال این بعد است: «هرچند سختی‌هایمان زیاد است ولی تصور آتش بس بدون دستاورد ارزشمند بیشتر اذیتم می‌کند.» که نشان می‌دهد مردم تا رسیدن به دستاوردی ارزشمند در این جنگ می‌خواهند مقاومت کنند.

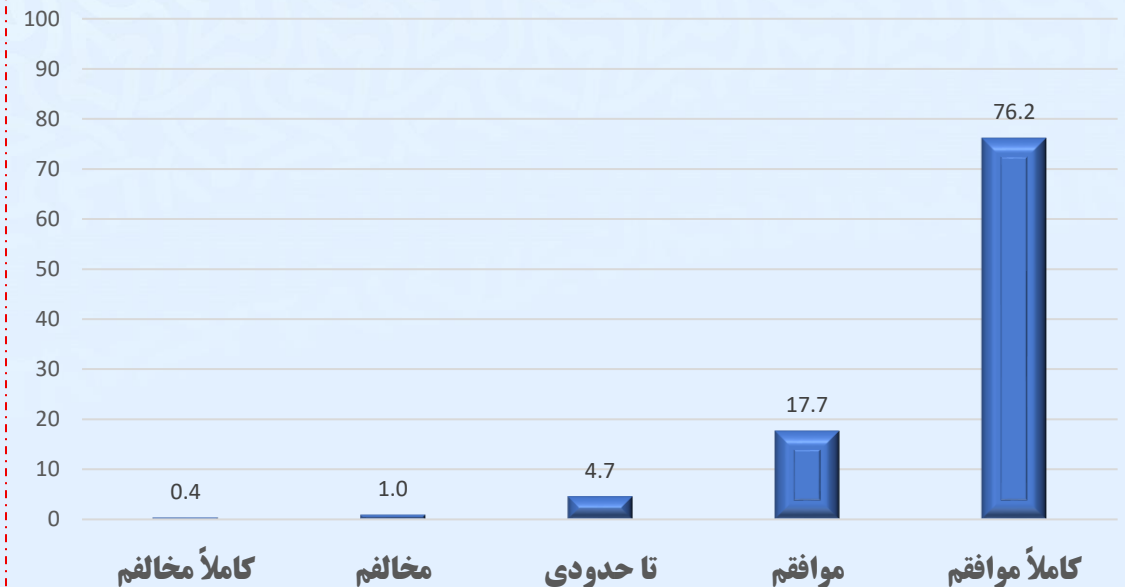


### یاد گرفته‌ام با حداقل امکانات، با بالا بردن توانایی‌های خودم راه حلی برای مسائل پیدا کنم.



اکثریت بسیار قوی پاسخ‌دهندگان (حدود ۹۳ درصد) معتقدند که یاد گرفته‌اند با وجود حداقل امکانات، از طریق افزایش توانایی‌های فردی برای مسائل راه‌حل پیدا کنند. میزان مخالفت بسیار پایین (کمتر از ۱٪) است که نشان‌دهنده درونی شدن نگرش خوداتکایی و حل مسئله در شرایط محدودیت در میان پاسخ‌دهندگان است.

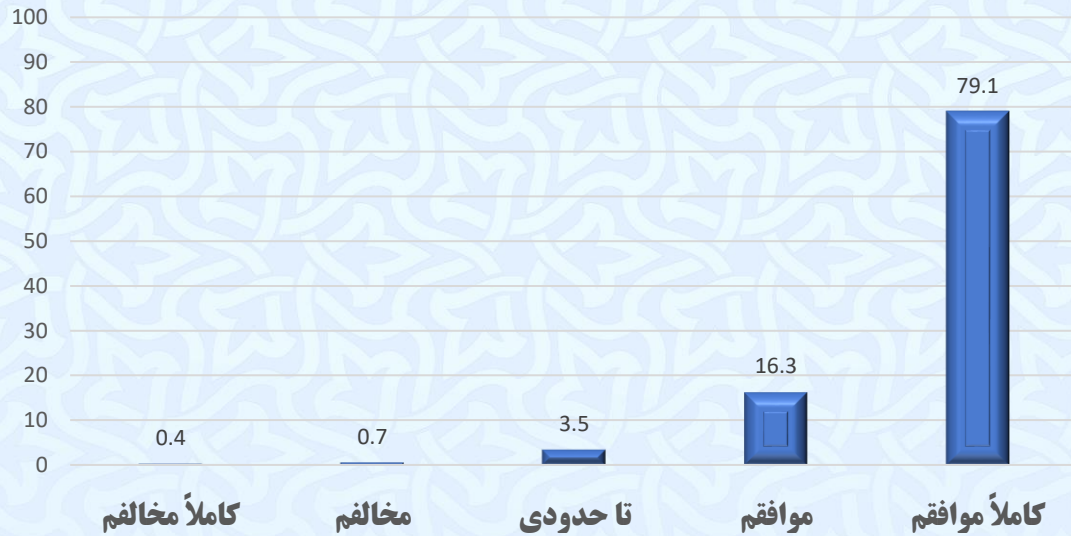
### باور دارم که تمام اتفاقات در عالم به اذن الهی در حال انجام است.



نتایج بیانگر یک اجماع بسیار قوی در میان پاسخ‌دهندگان نسبت به باور «وقوع تمام امور با اذن الهی» است. حدود ۹۴ درصد این باور را پذیرفته‌اند و در این میان، نسبت قابل توجه ۷۶ درصد در بالاترین سطح موافقت («کاملاً موافقم») قرار دارند؛ این نشان می‌دهد که نه تنها اکثریت با گزاره موافقت، بلکه شدت باور دینی نیز بسیار بالاست. میزان مخالفت با این گزاره کمتر از ۱.۵ درصد بوده و عملاً ناچیز است. همچنین سهم ۴.۷ درصدی پاسخ «تا حدودی» نشان‌دهنده گروه کوچکی است که باور دارند اما با قطعیت کمتر.



### در صورتی که عقب نشینی نکنیم و تا آخر ایستادگی کنیم، به مرحله پرشکوه جدیدی در دنیا خواهیم رسید.



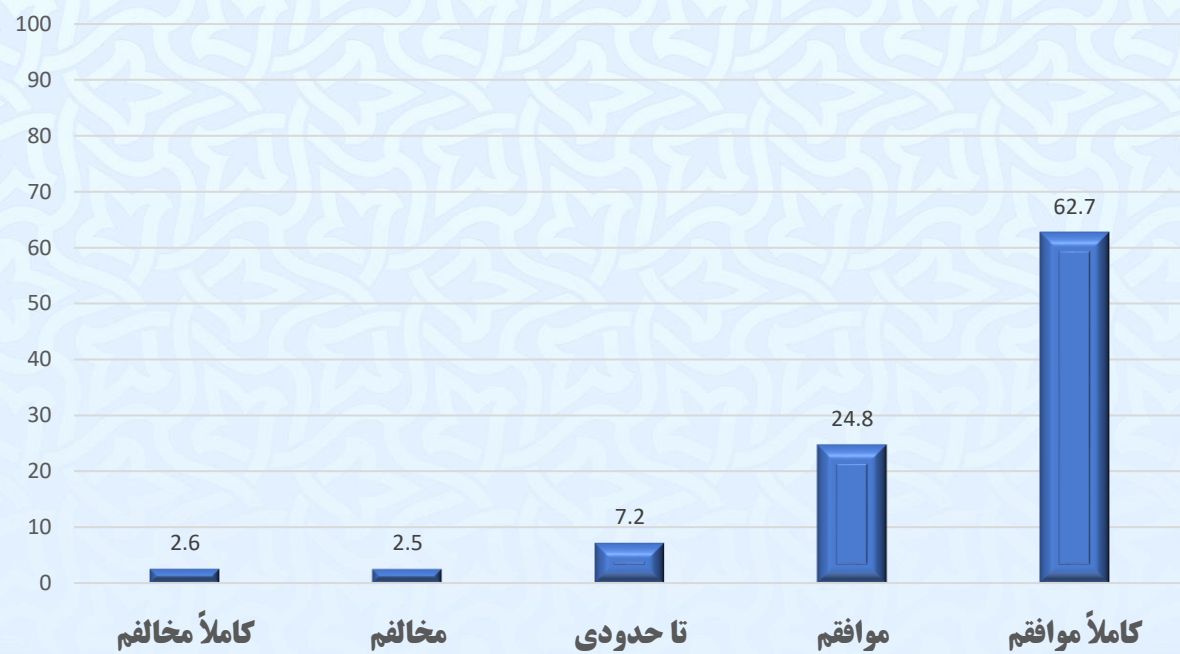
این نمودار نشان‌دهنده بالاترین سطح از خوش‌بینی و اعتقاد به پیروزی نهایی در میان تمام سؤالاتی است که تاکنون بررسی کردیم. نزدیک به ۸۰ درصد پاسخ‌دهندگان در سطح «کاملاً موافقم» قرار دارند که نشان‌دهنده یک باور قلبی و قاطع به این گزاره است که «ایستادگی و عدم عقب‌نشینی» منجر به یک «تحول جهانی و مرحله‌ای پرشکوه» خواهد شد. سهم مخالفان در این سؤال به حداقل ممکن (حدود ۱ درصد) رسیده که بیانگر یک **وفاق جمعی بسیار بالا** در میان جامعه آماری مورد مطالعه پیرامون راهبرد ایستادگی است.

### به قدرت و شجاعت نیروهای نظامی ایران تا شکست کامل دشمنان ایمان دارم.



سطح اعتماد و باور به قدرت و شجاعت نیروهای نظامی ایران بسیار بالا است. حدود ۹۵ درصد پاسخ‌دهندگان با این گزاره موافق هستند و از این میان ۷۹ درصد در سطح کاملاً موافقم قرار دارند که نشان‌دهنده شدت بالای باور به نیروهای نظامی در جامعه آماری مورد بررسی است. در مقابل، میزان مخالفت بسیار اندک و نزدیک به یک درصد است.

### معتقد دشمنان ما اراده و توان نبرد بلندمدت را با هزینه های بالا ندارند.



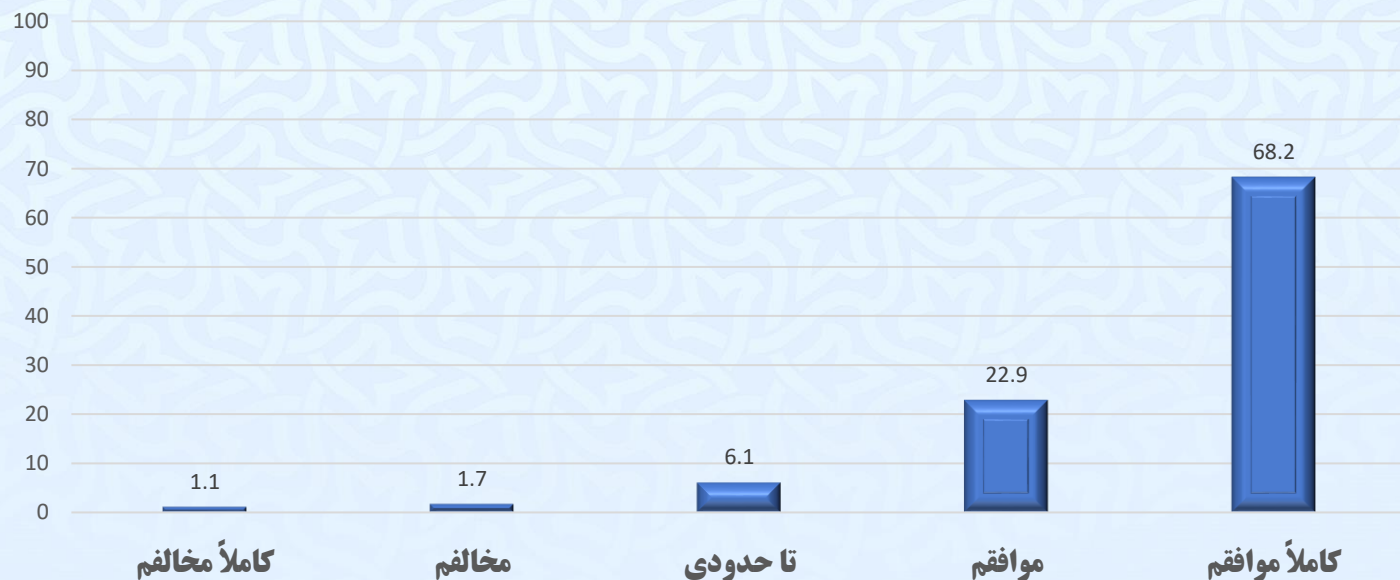
اکثریت بسیار قوی پاسخ‌دهندگان معتقدند که دشمنان توان و اراده جنگ بلندمدت با هزینه‌های بالا را ندارند. بیش از دو سوم نمونه (۶۲.۷٪) حتی در سطح «کاملاً موافقم» قرار دارند که نشان‌دهنده نسبت بالای این باور در بین پاسخ‌دهندگان است. در مقابل، مخالفت با این گزاره بسیار کم و حدود ۵٪ است.

### احساس می‌کنم دیگر توان مقابله با دشواری‌ها را ندارم. (وارونه)



اکثریت پاسخ‌دهندگان احساس توانایی در مواجهه با مشکلات دارند، اما حدود ۱۴ درصد از افراد چنین احساسی دارند که از نظر روان‌شناختی قابل توجه است و می‌تواند نشان‌دهنده نیاز این گروه به حمایت یا مداخلات تقویت‌کننده تاب‌آوری باشد. یعنی حدود یک‌هفتم نمونه احساس می‌کنند توان مقابله با دشواری‌ها را ندارند.

**هر چند سختی هایمان زیاد است ولی تصور آتش بس بدون دستاورد ارزشمن، بیشتر اذیت می کند.**



اکثریت بسیار قوی پاسخ دهندگان (بیش از ۹۱٪) با این گزاره موافقاند که «آتش بس بدون دستاورد ارزشمند، با وجود سختی ها، ناراحت کننده تر است». بنابراین نگرش غالب، ترجیح ادامه تحمل سختی ها نسبت به پذیرش آتش بس بدون نتیجه ارزشمند است. میزان مخالفت بسیار پایین (کمتر از ۳٪) نشان می دهد این دیدگاه تقریباً اجماعی است.



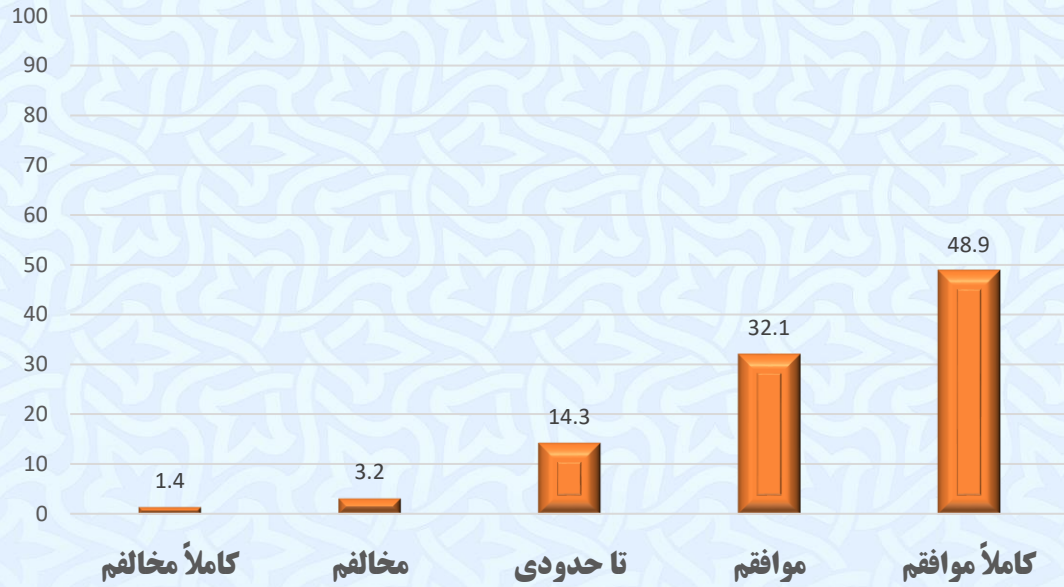
## ۲) تاب آوری هیجانی و روانشناختی

میانگین ۷۸ و انحراف معیار ۰.۵۳ در شاخص تاب آوری هیجانی و روانشناختی نشان می‌دهد که افراد جامعه از سطح متوسطی از پایداری هیجانی برخوردارند، اما هنوز تا رسیدن به مرز «تاب آوری بالا» فاصله دارند. این میزان بیانگر آن است که بسیاری از افراد در مواجهه با فشارهای روانی و شرایط دشوار، می‌توانند تا حدی احساسات خود را کنترل کرده و مسیر تعادل روانی را بازیابند، اما واکنش‌های هیجانی شدید یا ناامیدی موقت در گروهی از آنان محتمل است. چنین الگویی نشان‌دهنده نیاز به تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و خودآرام‌سازی است. بویژه میانگین‌های به نسبت پایین در سئوالاتی که نشان می‌دهد افراد از مهارت‌های تخلیه هیجانات منفی برخوردار هستند، گویا است در این زمینه نیاز به آموزش‌های جمعی احساس می‌شود.

از دید روان‌شناسی اجتماعی، این سطح از تاب آوری به جامعه اجازه می‌دهد تا در برابر شوک‌های هیجانی یا بحران‌های جمعی، ثبات نسبی خود را حفظ کند، اما حفظ و ارتقای آن نیازمند مداخلاتی در جهت ارتقای سلامت روان، آموزش مدیریت استرس و تقویت تعاملات حمایتی است. در مجموع، داده‌ها نشان می‌دهد که گرچه پایه‌های تاب آوری هیجانی در جامعه موجود است، اما پایداری طولانی‌مدت آن به توسعه مهارت‌های هیجانی و حمایت‌های روانی-اجتماعی وابسته است.



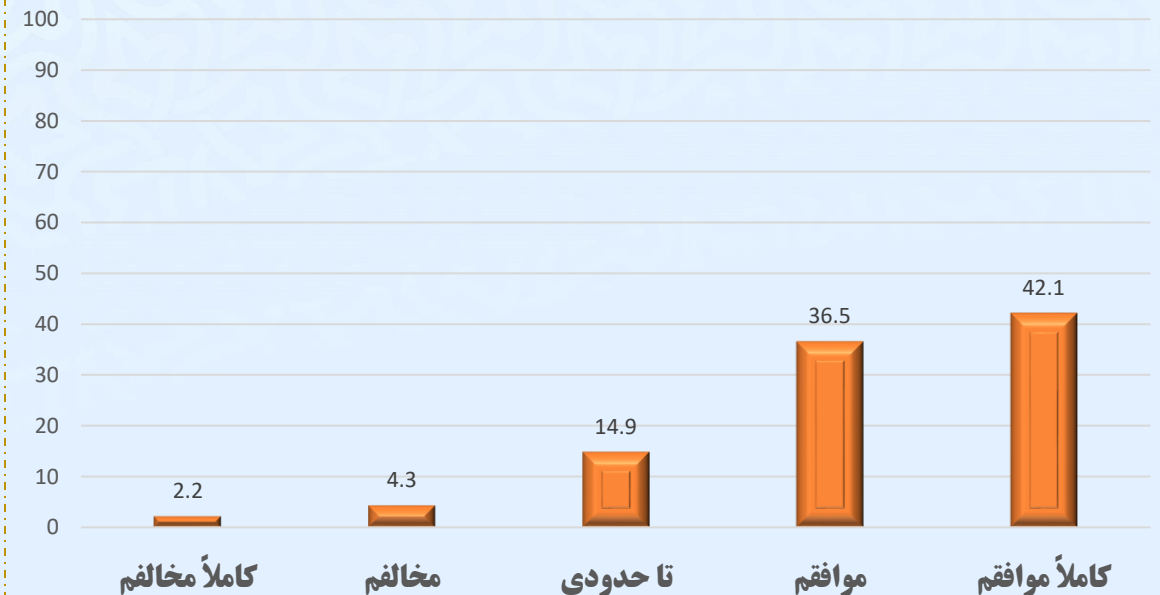
### می‌توانم با نگاه به آینده ایران، فقدان عزیزانم را تحمل کنم.



بیش از ۸۱ درصد پاسخ‌دهندگان با این گزاره موافق‌اند که می‌توانند با امید به آینده ایران، فقدان عزیزان خود را تحمل کنند. این نتیجه نشان‌دهنده نقش امید به آینده و معنابخشی جمعی در تحمل رنج‌های فردی است. در مقابل، میزان مخالفت نسبتاً پایین (حدود ۴.۶ درصد) است و حدود ۱۴ درصد نیز موضع میانه دارند.

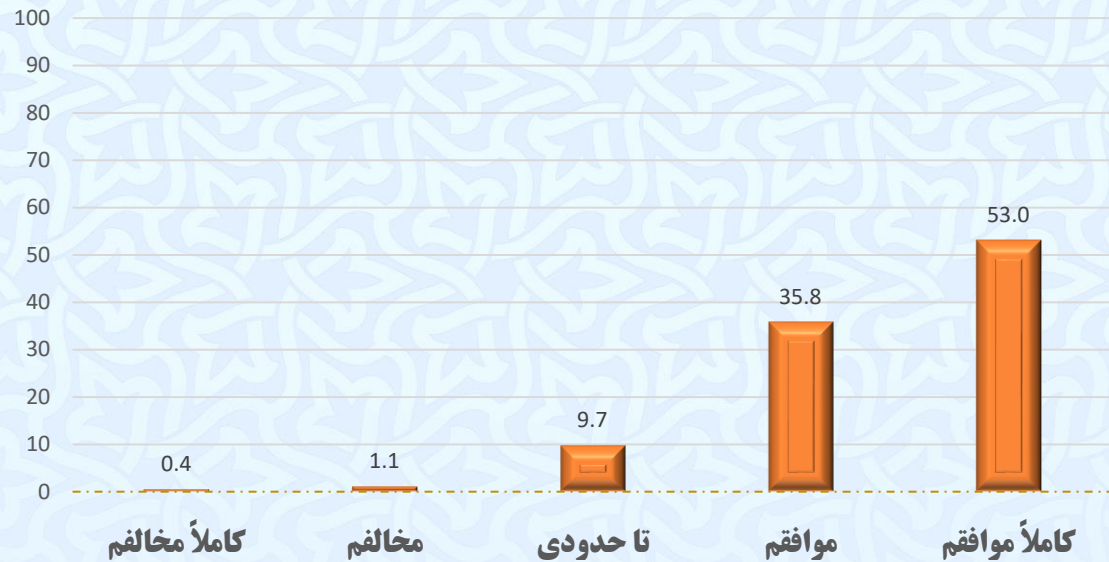
نتایج نشان می‌دهد حدود ۷۸.۶ درصد از پاسخ‌دهندگان بیان کرده‌اند که در هر شرایطی تلاش می‌کنند دلیل یا خبری برای حفظ روحیه و امیدواری خود پیدا کنند. این امر نشان‌دهنده گرایش قابل توجه به جست‌وجوی امید و تقویت روحیه در شرایط دشوار است. در مقابل، میزان مخالفت نسبتاً پایین (حدود ۶.۵ درصد) است و نزدیک به ۱۵ درصد نیز موضعی میانه دارند.

### در هر شرایطی به دنبال دلیل یا خبری برای حفظ روحیه و امیدواری خود می‌گردم.





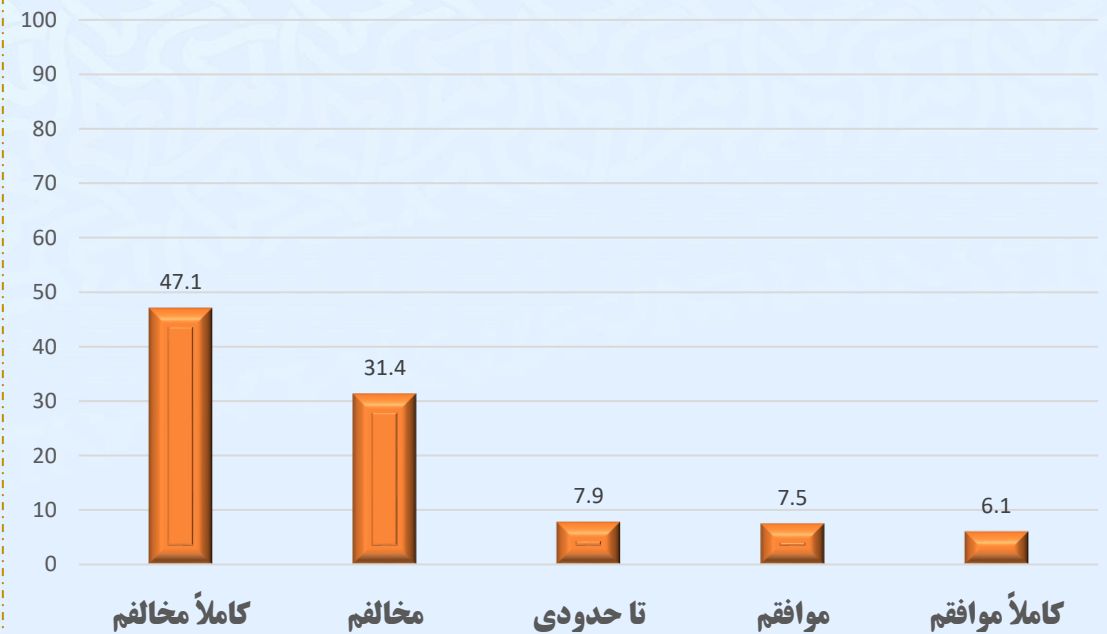
### با وجود شرایط موجود، سعی کرده‌ام تا حد زیادی روال عادی زندگی خود را حفظ کنم.



نتایج نشان می‌دهد که اکثریت بسیار بالایی از پاسخ‌دهندگان (حدود ۸۹ درصد) تلاش کرده‌اند با وجود شرایط موجود، روال عادی زندگی خود را تا حد زیادی حفظ کنند. این امر بیانگر سطح بالای سازگاری و تلاش برای حفظ ثبات در زندگی روزمره در میان پاسخ‌دهندگان است. میزان مخالفت بسیار پایین (حدود ۱.۵٪) است و نزدیک به ۱۰٪ نیز موضع میانه دارند.

بیشتر پاسخ‌دهندگان (حدود ۷۸.۵ درصد) با گزاره «دیگر هیچ چیز ارزش تلاش ندارد» مخالف هستند. این نتیجه نشان می‌دهد که علی‌رغم شرایط دشوار، اکثریت افراد همچنان انگیزه و باور به ارزش تلاش را حفظ کرده‌اند. با این حال، حدود ۱۳.۶ درصد از پاسخ‌دهندگان احساس نوعی ناامیدی یا بی‌معنایی در تلاش را تجربه می‌کنند که نشان‌دهنده وجود یک اقلیت قابل توجه با تجربه‌های منفی‌تر است.

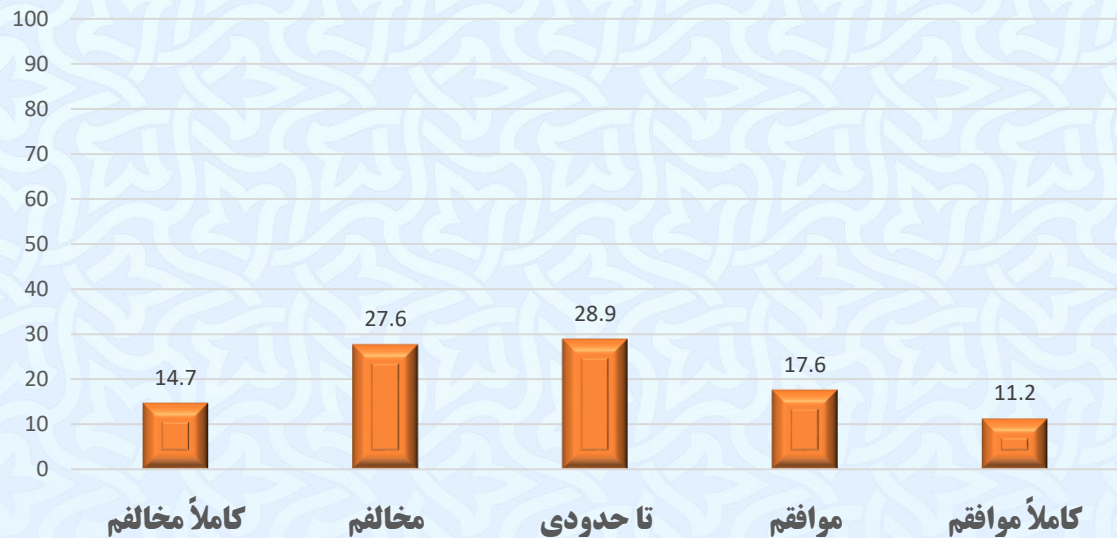
### حس می‌کنم دیگر هیچ چیز ارزش تلاش ندارد. (وارونه)





### در رفتارهای روزمره با اطرافیانم، بیشتر از گذشته دچار چالش

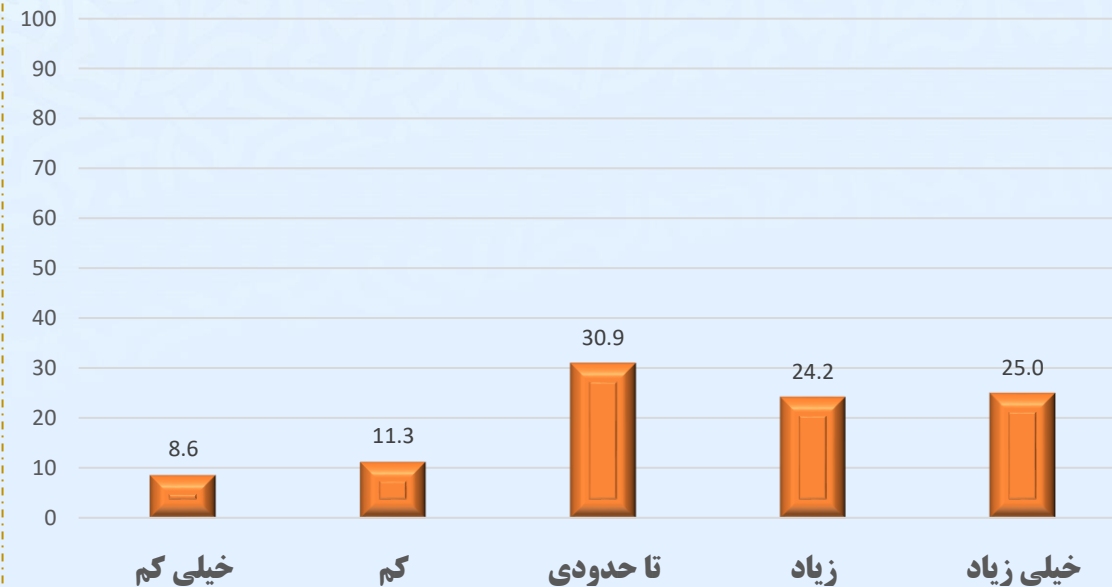
می‌شوم. (وارونه)



در مجموع: ۴۲.۳ درصد با این گزاره **مخالف‌اند**؛ یعنی احساس نکرده‌اند که نسبت به گذشته دچار چالش بیشتری شده‌اند. ۲۸.۸ درصد با آن **موافق‌اند**؛ یعنی افزایش چالش در روابط روزمره را حس می‌کنند. **حدود ۲۹ درصد** تجربه‌ای میانه دارند.

این توزیع نشان می‌دهد که **الگوی ناهمگنی** در تجربه افراد وجود دارد: بخشی از پاسخ‌دهندگان چالش بیشتری را تجربه می‌کنند، اما بخش بزرگ‌تری چنین افزایشی را گزارش نمی‌کنند، و گروه قابل توجهی نیز وضعیت را بینابین توصیف کرده‌اند.

### در این روزها، به روش‌های سالمی (مانند دیدن فیلم، پیاده روی و ...) برای تخلیه هیجان‌های منفی روی آوردم.



**حدود ۴۹ درصد** در این روزها به میزان زیاد یا خیلی زیاد از روش‌های سالم برای تخلیه هیجان‌های منفی مانند تماشای فیلم یا پیاده‌روی استفاده کرده‌اند. حدود ۳۱ درصد نیز این رفتار را در حد متوسط گزارش کرده‌اند. در مقابل، نزدیک به ۲۰ درصد از پاسخ‌دهندگان کم یا خیلی کم به چنین راهبردهایی روی آورده‌اند.

این الگو نشان می‌دهد که در میان بسیاری از افراد **گرایش قابل توجهی به استفاده از راهبردهای سالم تنظیم هیجان** وجود دارد، هرچند بخشی از پاسخ‌دهندگان هنوز کمتر از این روش‌ها بهره می‌برند.



### (۳) تاب آوری جمعی و اجتماعی

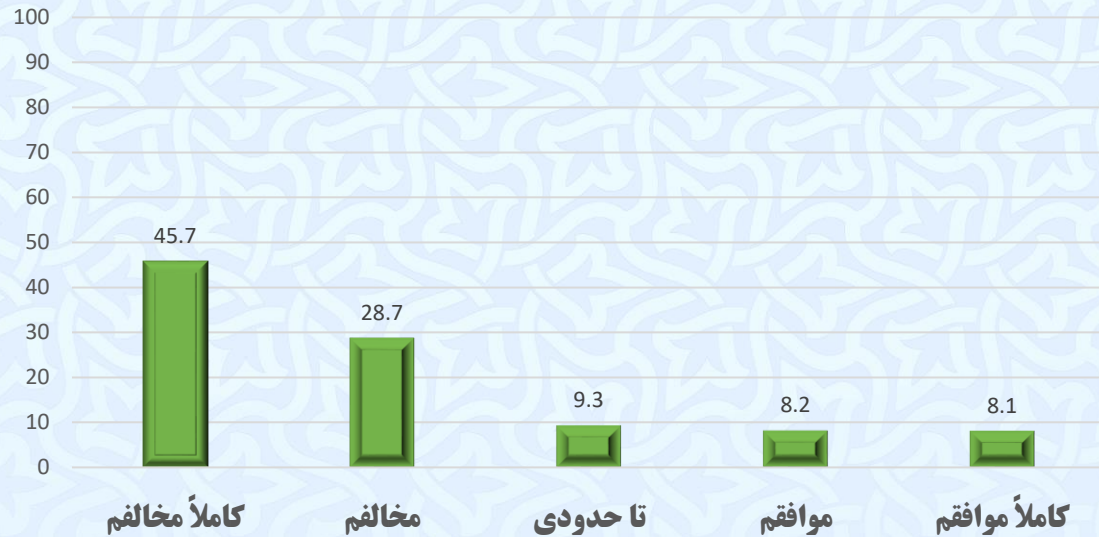
میانگین ۸۶.۷۲ درصد تاب آوری جمعی و ملی نشان دهنده سطح بالایی از اعتماد به توان جمعی و احساس تعلق اجتماعی است. این مقدار که به سطح بالای مقیاس نزدیک است نشان می دهد که بخش قابل توجهی از پاسخ دهندگان باور دارند که جامعه در مواجهه با بحرانها قادر به همکاری با یکدیگر و عبور از شرایط دشوار است. همچنین پراکندگی نسبتاً محدود پاسخها نشان دهنده وجود نوعی ادراک مشترک در میان افراد نسبت به توان جمعی جامعه است.

پاسخها نشان می دهد هرچند (۷۴.۵٪) از افراد تمایل به حضور در جمع و **حدود ۸۲.۵ درصد** تمایل به حضور در جمع خانوادگی دارند را در این ایام دارند، لیکن بیش از **۹۱ درصد** از همین افراد بیان کردند که تلاش می کنند در اجتماعات شبانه حضور داشته باشند و بیش از **۹۲ درصد** هم اعلام کردند که حاضرند هر فداکاری برای حفظ کشور بکنند و با نیروهای بسیج و انتظامی همکاری کنند. این موضوع نشان می دهد مردم هر جا نیاز به حضورشان بوده و این حضور را اثرگذار دانسته اند به میدان آمده اند.

از این میان حدود **۹۴ درصد** هم اعلام کردند: «فقط نابودی اسرائیل و خروج آمریکا از منطقه می تواند جبران خونها و خسارت های ملت ایران باشد.» که نشان از حس تعلق بالا به هم و وطن و همراهی و انسجام اجتماعی حول اراده کلان کشور در این جنگ است. در مجموع، ترکیب میانگین بالا و پراکندگی محدود در این پیامد بیانگر وجود سرمایه اجتماعی قابل توجهی است که می تواند در شرایط بحران به شکل گیری همبستگی و همکاری جمعی کمک کند.



### در این ایام علاقه ای به حضور در جمع را ندارم و ترجیح می دهم تنها باشم تا این شرایط تمام شود. (وارونه)



بیشترین سهم پاسخ‌ها در دو گزینه «کاملاً مخالفم» و «مخالفم» قرار دارد که مجموعاً حدود سه چهارم پاسخ‌دهندگان (۷۴.۵٪) را تشکیل می‌دهد. حدود ۱۶ درصد از پاسخ‌دهندگان با گزاره موافق بوده‌اند و ۹ درصد نیز گزینه میانه را انتخاب کرده‌اند. از نظر توزیع مقیاس لیکرت، پاسخ‌ها به‌طور محسوسی در سمت **مخالفت با گزاره** متمرکز هستند، در حالی که بخش کوچکتری از پاسخ‌دهندگان تمایل به موافقت با گزاره بیان کرده‌اند.

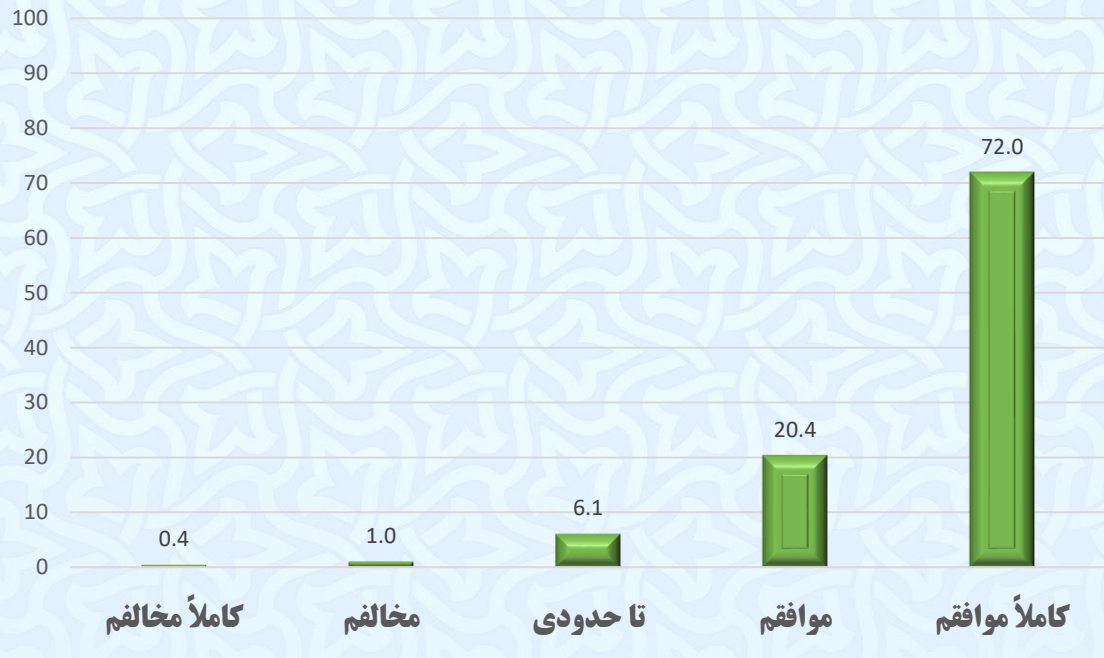
### سعی می‌کنم در این ایام در میان جمع‌های خانوادگی و محلی حضور فعال و با انرژی داشته باشم.



اکثریت قابل توجهی از پاسخ‌دهندگان (حدود ۸۲.۵ درصد) در این ایام سعی کرده‌اند در جمع‌های خانوادگی و محلی حضور فعال و پرانرژی داشته باشند. این الگو بیانگر گرایش قوی به حفظ ارتباطات اجتماعی و استفاده از حمایت‌های خانوادگی و محلی در مواجهه با شرایط دشوار است. در مقابل، تنها حدود ۳.۹ درصد مشارکت کمی در چنین جمع‌هایی گزارش کرده‌اند.

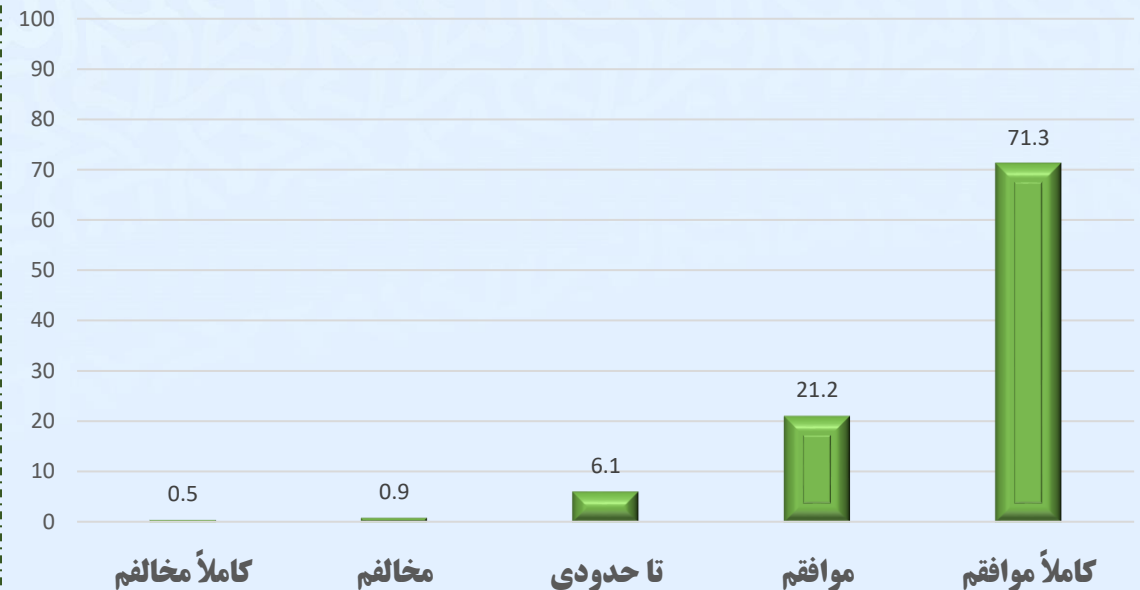


### حاضر م هرگونه فداکاری برای حفظ کشور انجام دهم.



اکثریت بسیار بالای پاسخ‌دهندگان (حدود ۹۲.۴ درصد) آمادگی خود را برای انجام فداکاری در جهت حفظ کشور اعلام کرده‌اند. میزان مخالفت بسیار پایین (حدود ۱.۴ درصد) است و حدود ۶ درصد نیز موضعی میانه دارند. این الگو بیانگر سطح بالایی از تعهد و احساس مسئولیت جمعی نسبت به حفظ کشور در میان پاسخ‌دهندگان است.

### در صورتی که بسیج یا نیروهای انتظامی و امنیتی کمکی بخواهند، حتماً به میدان خواهم آمد.

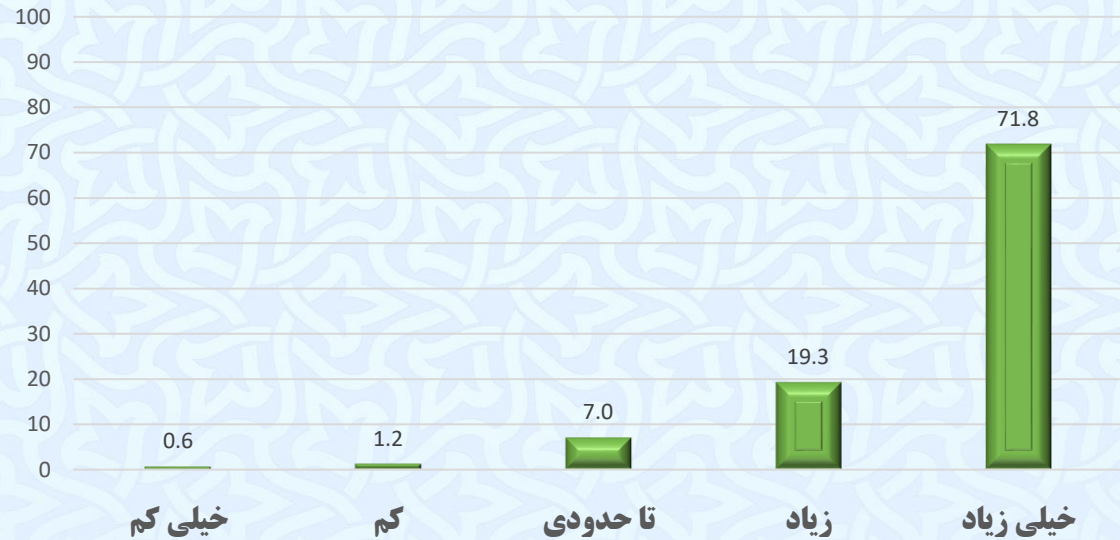


پاسخ‌ها به‌طور قوی در سمت موافقت بالا متمرکز شده‌اند. حدود ۹۲.۵ درصد گزینه‌های موافق را برگزیده‌اند، در حالی که ۱.۴ درصد مخالفت داشته‌اند و ۶ درصد پاسخ‌دهندگان گزینه‌ی میانه («تا حدودی») را انتخاب کرده‌اند.

از منظر آماری، این الگو نشان‌دهنده تمركز شدید پاسخ‌ها در انتهای بالای طیف لیکرت است و احتمالاً میانگین پاسخ در نزدیکی بیشینه مقیاس قرار دارد.



### تلاش می‌کنم در تجمعات شبانه شرکت کنم تا در کنار مردم بتوانم نقش موثری در این جنگ داشته باشیم.



بیش از ۹۱ درصد پاسخ‌دهندگان گزینه‌های «زیاد» یا «خیلی زیاد» را انتخاب کرده‌اند. حدود ۷ درصد پاسخ «تا حدودی» داشته‌اند و حدود ۲ درصد میزان مشارکت «کم» یا «خیلی کم» گزارش کرده‌اند. این توزیع نشان‌دهنده تمایل بسیار بالا به شرکت گزارش شده در فعالیت مورد سؤال است.

اکثریت بسیار بالایی از شرکت‌کنندگان (حدود ۹۴٪) گزینه‌های موافق را برگزیده‌اند. در حالی که تنها حدود ۱ تا ۲ درصد مخالف بوده‌اند و حدود ۵ درصد گزینه میانه (تا حدودی) را انتخاب کرده‌اند.

از دید روش‌شناسی نظرسنجی، این توزیع نشان‌دهنده تمرکز قوی پاسخ‌ها در سمت موافقت بالا با گزاره مطرح شده است، به طوری که انحراف معیار پاسخ‌ها پایین و میانگین تمایل در محدوده بالایی از مقیاس قرار می‌گیرد.

### معتقدم فقط نابودی اسرائیل و خروج آمریکا از منطقه می‌تواند جبران خون‌ها و خسارت‌های ملت ایران باشد.



## ۴) تاب آوری معنوی و امید متعالی

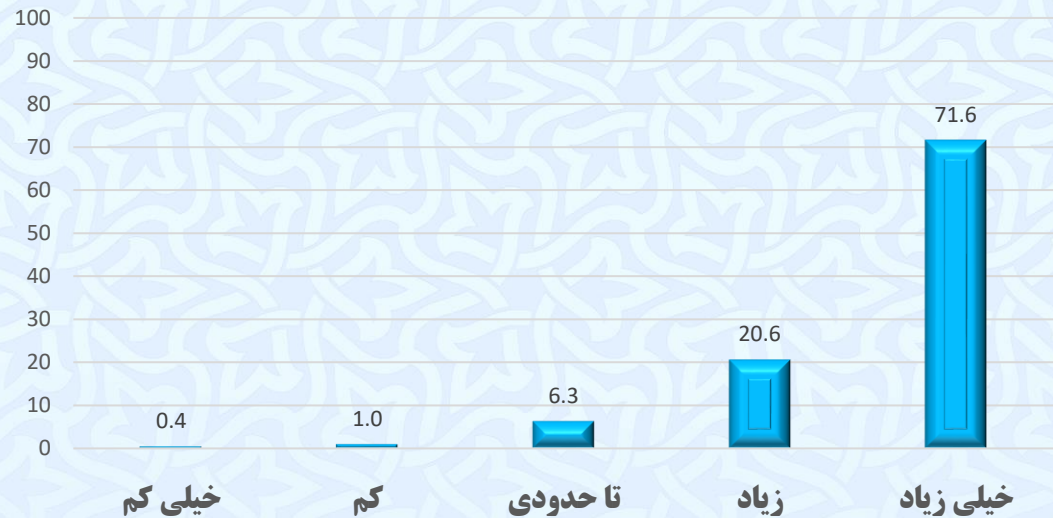


میانگین ۸۶.۶۳ درصد در این بعد نشان می‌دهد که باورهای معنوی و امید به آینده نقش مهمی در سازگاری روانی افراد با شرایط دشوار ایفا می‌کند. نزدیکی این مقدار به میانگین بعد تاب آوری جمعی نشان می‌دهد که منابع فرهنگی و معنوی در جامعه از جایگاه نسبتاً مهمی برخوردارند. همچنین پراکندگی پاسخ‌ها در این پیامد نسبتاً محدود است که نشان‌دهنده اشتراک نسبی نگرش‌ها در میان پاسخ‌دهندگان است.

در گویه «اعتقاد به مهدویت و ایجاد امید متعالی» و «اعتقاد به سنت الهی نصرت پس از ایستادگی»، سطح پاسخ‌ها (بالای ۹۳ درصد) بیانگر آن است که امید به آینده در میان بخش قابل توجهی از جامعه وجود دارد و این امید می‌تواند به افزایش توان تحمل فشارهای زندگی کمک کند. در مجموع، سطح بالای میانگین در کنار پراکندگی محدود نشان می‌دهد که معنویت و امید به آینده یکی از منابع مهم پایداری روانی در جامعه محسوب می‌شود و پاسخ‌ها نیز نشان می‌دهد مردم در این ایام با توسل به خداوند توانستند روحیه صبر و مقاومت خود را حفظ نمایند.

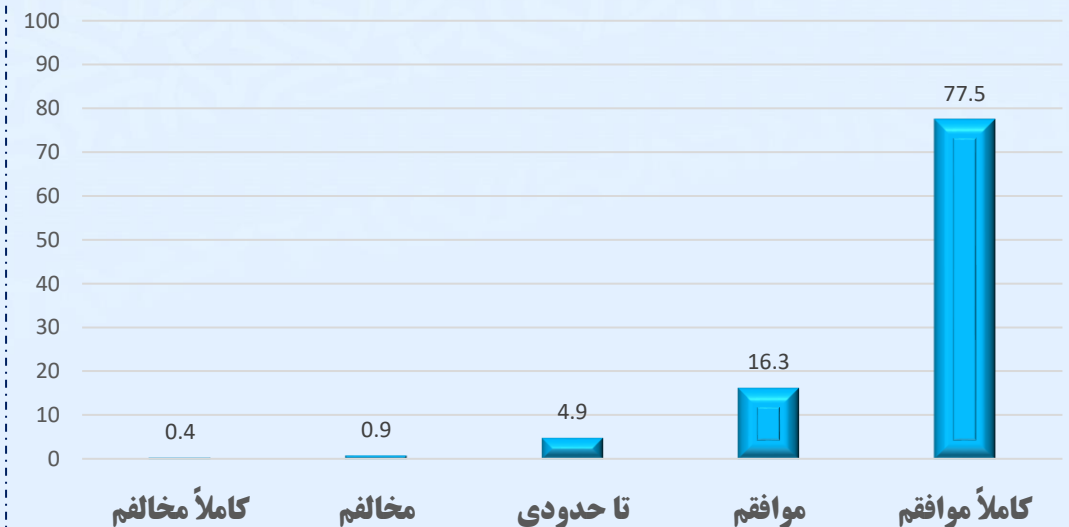


### در این روزها، دعا، نیایش و قرائت قرآن به من آرامش و توان داده است.



بخش بسیار بزرگی از پاسخ‌دهندگان اثر آرامش‌بخش دعا، نیایش و قرائت قرآن را در سطح بالا گزارش کرده‌اند. بیش از ۹۲ درصد گزینه‌های «زیاد» یا «خیلی زیاد» را انتخاب کرده‌اند، در حالی که تنها حدود ۱.۵ درصد اثر این عامل را اندک دانسته‌اند و ۶.۳ درصد پاسخ «تا حدودی» داده‌اند. تجربه گزارش‌شده آرامش و توان ناشی از این فعالیت‌ها در میان پاسخ‌دهندگان در سطح بالایی قرار دارد. توزیع داده‌ها همچنین نشان‌دهنده پراکندگی کم در سمت مخالفت یا اثر پایین و تمرکز اصلی در گزینه «خیلی زیاد» است که به تنهایی بیش از ۷۱ درصد کل پاسخ‌ها را تشکیل می‌دهد.

### انتظار ظهور موعود الهی به من امید مقابله با این رنج‌های طولانی می‌دهد.



۹۳.۸٪ از پاسخ‌دهندگان با گزاره موافق یا کاملاً موافق بوده‌اند که از این میان ۷۷.۵٪ در بالاترین سطح موافقت قرار دارند. در مقابل، تنها ۱.۳٪ (حدود ۴۶۳ نفر) مخالفت کرده‌اند، که نشان‌دهنده غلبه بسیار قوی باور به الهام‌بخشی امید از انتظار ظهور موعود در میان پاسخ‌دهندگان است.



### اطمینان دارم که اگر صبر و ایستادگی کنیم، نصرت الهی را می بینیم و به پیروزی قطعی خواهیم رسید.



نتایج تحلیل آماری برای این گزاره، **اجماع بسیار بالایی** را نشان می دهد. اکثریت قاطع (۹۶.۱٪) در طیف موافق قرار گرفته اند. بخش عمده ای از این اکثریت (۸۱.۸٪) گزینه «کاملاً موافقم» را انتخاب کرده اند. تعداد افرادی که با این گزاره مخالف هستند بسیار ناچیز است (۰.۸٪). تنها ۳.۲٪ از پاسخ دهندگان گزینه «تا حدودی» را برگزیده اند. این توزیع نشان دهنده **باور قوی و گسترده** در میان پاسخ دهندگان به این موضوع است که صبر و ایستادگی منجر به یاری الهی و پیروزی قطعی خواهد شد. پراکندگی پاسخها بسیار کم است و تمرکز شدیدی بر مواضع مثبت وجود دارد.

### در جنگ فقط قدرت نظامی مهم است و نمی توان با معنویت به جایی رسید.



داده ها نشان می دهد ۷۰.۱٪ از پاسخ دهندگان (مجموع ۱۵،۰۹۴ کاملاً مخالفم و ۱۰،۵۹۴ مخالفم) با گزاره مخالفت کرده اند و تنها ۲۱.۸٪ آن را تأیید کرده اند؛ این الگو بیانگر آن است که در میان پاسخ دهندگان، اکثریت قاطع دیدگاه «تک عاملی بودن جنگ و محدود شدن آن به قدرت نظامی» را نمی پذیرند و اکثراً معتقدند در کنار قدرت نظامی معنویت هم در جنگ موثر است.

## (۵) تاب آوری اقتصادی و معیشتی



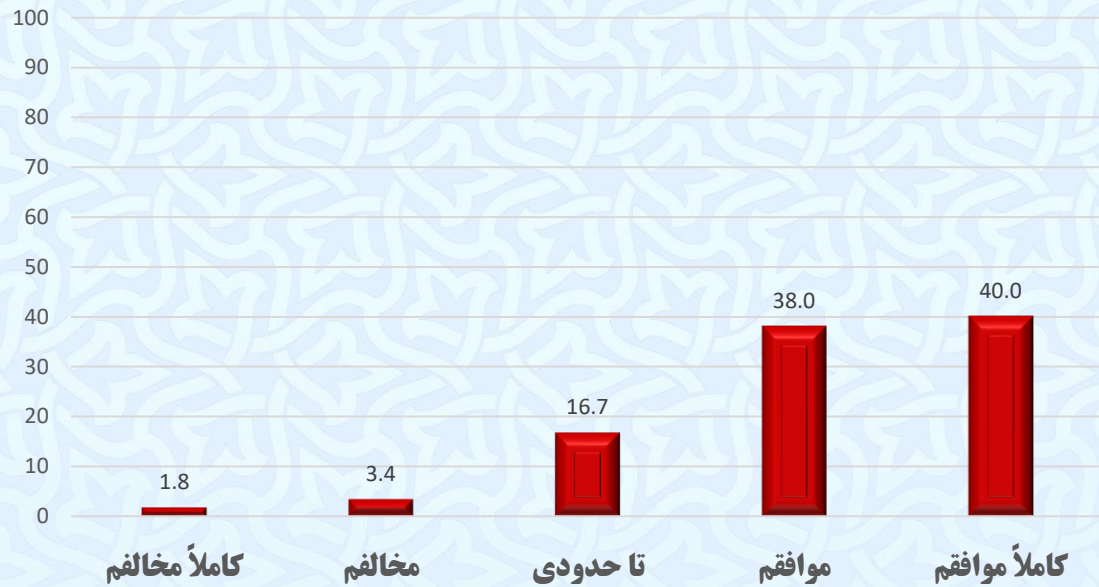
میانگین ۷۶.۸۲ در این بعد نشان می‌دهد که پاسخ‌دهندگان در مجموع خود را تا حدی قادر به سازگاری با فشارهای اقتصادی می‌دانند، اما این مقدار نسبت به ابعاد شناختی، جمعی و معنوی سطح پایین‌تری را دارد. نکته قابل توجه در این پیامد، انحراف معیار ۰.۶۵ است که بالاترین میزان پراکندگی را در میان ابعاد نشان می‌دهد. این موضوع بیانگر آن است که تجربه افراد در زمینه تاب‌آوری اقتصادی یکسان نیست و شکاف قابل توجهی در توانایی افراد برای مدیریت فشارهای اقتصادی وجود دارد.

در گویه «سازگاری مالی در شرایط منابع محدود»، میانگین پاسخ‌ها نشان می‌دهد که بخشی از پاسخ‌دهندگان توانایی سازگاری و یافتن راه‌حل‌های جایگزین را دارند، اما این توانایی در میان همه افراد به یک اندازه توزیع نشده است. پراکندگی پاسخ‌ها نشان می‌دهد که برخی افراد از ثبات اقتصادی بیشتری برخوردارند، در حالی که گروهی دیگر نسبت به نوسانات اقتصادی بسیار حساس هستند. همچنین در گویه «احساس ناامنی اقتصادی» تفاوت پاسخ‌ها بیانگر آن است که سطح امنیت اقتصادی در میان پاسخ‌دهندگان یکنواخت نیست ولی پاسخ‌ها نشان می‌دهد بخشی از مردم بلحاظ اقتصادی در شرایط مناسبی نبوده و تهدیدی برای تاب‌آوری خواهد بود.

در مجموع، ترکیب میانگین متوسط با انحراف معیار بالا نشان می‌دهد که تاب‌آوری اقتصادی جامعه که نسبت به سایر ابعاد جنبه بیرونی تر داشته و مسئولین و اطرافیان نقش پررنگ‌تری را برای حفظ اعتماد و تاب‌آوری مردم می‌توانند ایفا نمایند، نیاز به اهتمام بیشتری دارد و تقویت فرصت‌های اقتصادی و کاهش شکاف‌های معیشتی می‌تواند نقش مهمی در افزایش پایداری اقتصادی جامعه ایفا کند.

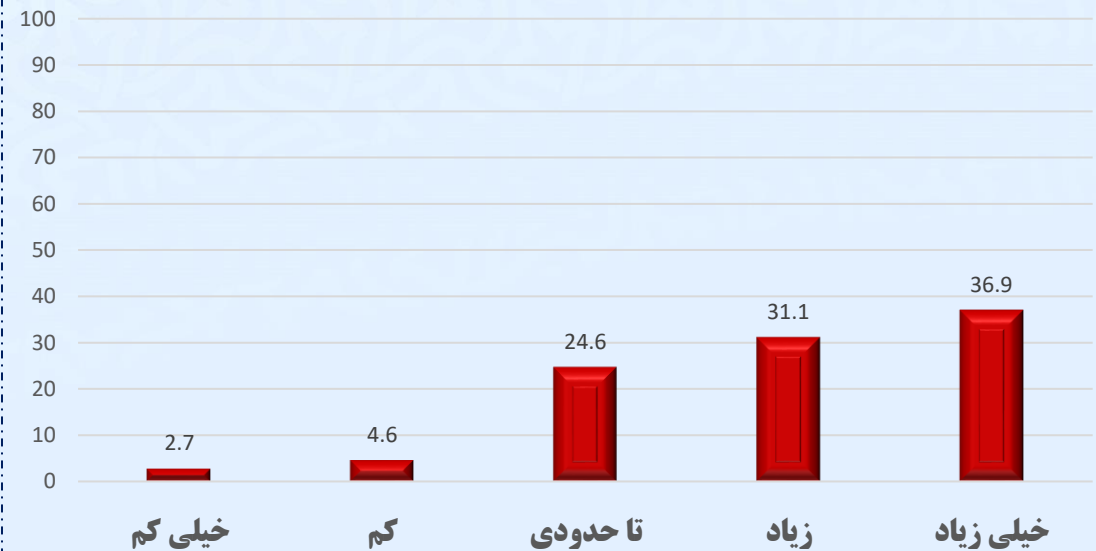


### در شرایط دشوار اقتصادی، اطرافیانم مرا تنها نخواهند گذاشت.



نتایج نشان می‌دهد ۷۸٪ از پاسخ‌دهندگان با این گزاره موافق یا کاملاً موافق هستند که از این میان ۴۰٪ در سطح «کاملاً موافقم» قرار دارند. در مقابل، ۵.۲٪ مخالفت کرده‌اند و ۱۶.۷٪ گزینه «تا حدودی» را انتخاب کرده‌اند؛ این الگو نشان‌دهنده باور نسبتاً قوی پاسخ‌دهندگان به حمایت اجتماعی اطرافیان در شرایط دشوار اقتصادی است.

### به تدبیر مسئولین برای حمایت‌های اقتصادی و معیشتی مردم اعتماد دارم.

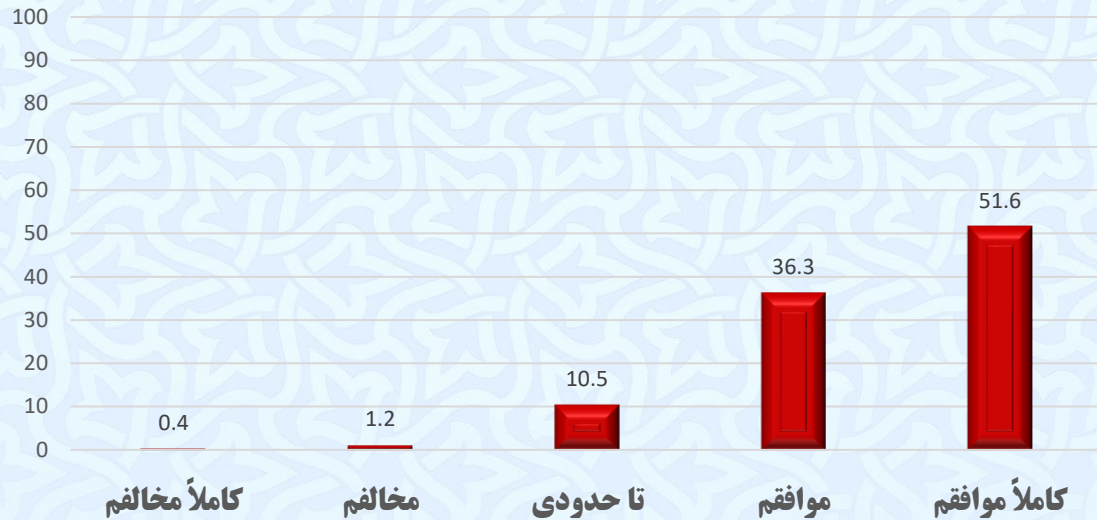


۶۸.۰٪ از پاسخ‌دهندگان میزان اعتماد خود را «زیاد» یا «خیلی زیاد» اعلام کرده‌اند که در این میان ۳۶.۹٪ در سطح «خیلی زیاد» قرار دارند. در مقابل، ۷.۴٪ میزان اعتماد خود را «کم» یا «خیلی کم» گزارش کرده‌اند و ۲۴.۶٪ نیز گزینه «تا حدودی» را انتخاب کرده‌اند.

بر این اساس سطح اعتماد پاسخ‌دهندگان به تدبیر مسئولان در زمینه حمایت‌های اقتصادی و معیشتی تا حدودی بالا ارزیابی می‌شود، هرچند سهم قابل توجهی نیز رویکردی میانه و محتاطانه («تا حدودی») نسبت به این موضوع دارند.

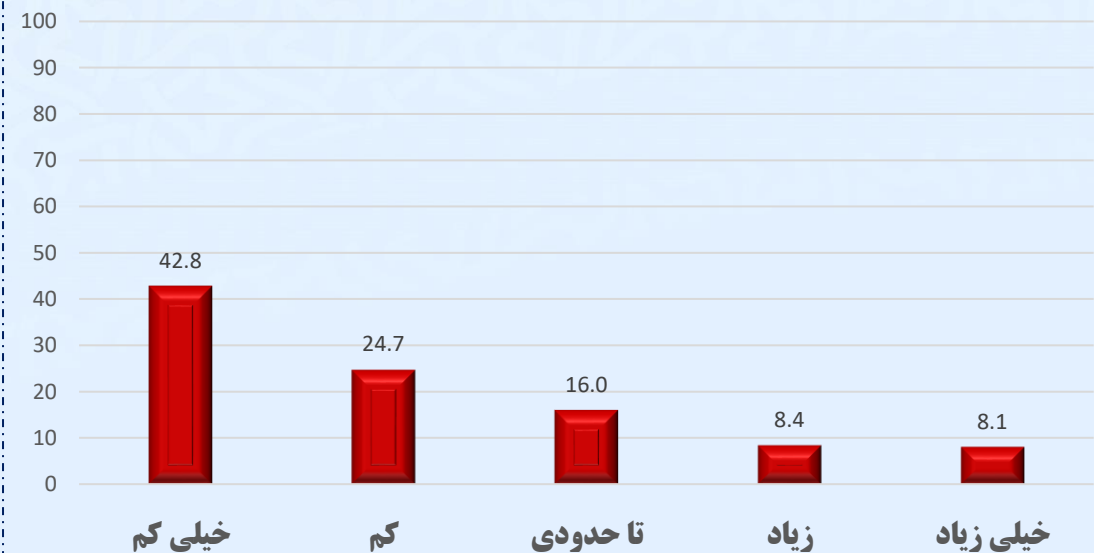


### حتی در شرایط سخت معیشتی، سعی می‌کنم شیوه‌های سازگار و عاقلانه برای زندگی پیدا کنم.



نتایج نشان می‌دهد ۸۷.۹ درصد از پاسخ‌دهندگان (معادل ۳۲،۱۷۹ نفر) با این گزاره موافق یا کاملاً موافق هستند که از این میان ۵۱.۶٪ (۱۸،۸۹۲ نفر) در سطح «کاملاً موافقم» قرار دارند. در مقابل، تنها ۱.۶٪ (۵۸۳ نفر) مخالفت کرده‌اند و ۱۰.۵٪ (۳،۸۵۸ نفر) گزینه «تا حدودی» را انتخاب کرده‌اند؛ این الگو بیانگر گرایش بالای پاسخ‌دهندگان به سازگاری و یافتن راه‌های عاقلانه برای ادامه زندگی حتی در شرایط سخت معیشتی است.

### احساس می‌کنم بحران اقتصادی توان زندگی مرا کاملاً از بین برده است. (وارونه)



۶۷.۵ درصد از پاسخ‌دهندگان این گزاره را رد کرده‌اند و احساس نمی‌کنند بحران اقتصادی به‌طور کامل توان زندگی‌شان را از بین برده باشد. در مقابل، تنها ۱۶.۵٪ (زیاد) یا «خیلی زیاد» را گزارش کرده‌اند، و ۱۶.۰٪ نیز گزینه «تا حدودی» را برگزیده‌اند. اگرچه دشواری‌های اقتصادی احساس می‌شود، اما حس فروپاشی کامل معیشتی چندان غالب نیست؛ اکثریت همچنان نوعی تاب‌آوری و توان ادامه زندگی در برابر بحران اقتصادی را تجربه می‌کنند.



## مقایسه ابعاد مختلف تاب آوری مردم در جنگ رمضان

تاب آوری شناختی و خودکارآمدی

۸۷.۹۲

تاب آوری جمعی و ملی

۸۶.۷۲

تاب آوری معنوی و امید متعالی

۸۶.۶۳

تاب آوری اقتصادی و معیشتی

۷۶.۸۲

تاب آوری هیجانی و روانشناختی

۷۲.۶۹

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



بررسی نتایج حاصل از داده‌های این پیمایش نشان می‌دهد که الگوی تاب‌آوری در جامعه از ترکیبی از منابع فردی، اجتماعی و فرهنگی شکل گرفته است. میانگین تمامی ابعاد بالاتر از حد متوسط مقیاس قرار دارد که بیانگر وجود ظرفیت عمومی برای سازگاری با شرایط دشوار و مدیریت چالش‌های زندگی است. با این حال، تفاوت میان سطوح این ابعاد نشان می‌دهد که ساختار تاب‌آوری جامعه متوازن نبوده و برخی منابع قدرت بیشتری در حفظ پایداری اجتماعی دارند، در حالی که برخی حوزه‌ها به‌عنوان نقاط آسیب‌پذیر قابل شناسایی هستند. در سطح کلان، برجسته‌ترین یافته این است که قوی‌ترین پایه تاب‌آوری جامعه در حوزه ظرفیت‌های شناختی و ادراکی افراد قرار دارد. میانگین بالای **تاب‌آوری شناختی و خودکارآمدی** نشان می‌دهد که افراد در سطح ادراکی و ذهنی احساس توانایی برای تحلیل مسائل، یافتن راه‌حل و مدیریت شرایط پیچیده دارند. این موضوع بیانگر وجود نوعی سرمایه انسانی و ذهنی در جامعه است که می‌تواند در شرایط تغییر و بحران به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع سازگاری عمل کند. به بیان دیگر، جامعه از نظر ظرفیت فکری و درک موقعیت‌های دشوار در وضعیت مطلوبی قرار دارد.

در کنار این ظرفیت فردی، سطح بالای **تاب‌آوری جمعی و ملی** نشان می‌دهد که احساس تعلق اجتماعی، اعتماد نسبی به توان جمعی و انتظار همکاری میان افراد نیز از جایگاه قابل توجهی برخوردار است. وجود چنین سرمایه اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در افزایش انسجام اجتماعی و شکل‌گیری رفتارهای حمایتی در شرایط بحران داشته باشد. این بعد نشان می‌دهد که افراد تنها به توانایی‌های فردی خود متکی نیستند، بلکه جامعه را نیز به‌عنوان یک منبع حمایت و قدرت در نظر می‌گیرند. **نتایج نشان داد تاب‌آوری معنوی و امید متعالی** نیز در سطح بالایی قرار دارد و نشان می‌دهد که باورهای فرهنگی، معنوی و امید به آینده یکی از منابع مهم پایداری روانی در جامعه محسوب می‌شود.



این نوع منابع نمادین و فرهنگی می‌توانند در شرایط فشارهای اجتماعی و اقتصادی به حفظ انگیزه و تداوم تلاش افراد کمک کنند و نوعی معنا و جهت برای مواجهه با دشواری‌ها فراهم آورند. به همین دلیل، در بسیاری از جوامع این پیامد به‌عنوان یکی از عناصر مهم تاب‌آوری فرهنگی شناخته می‌شود. با وجود این ظرفیت‌های مثبت، نتایج نشان می‌دهد که دو حوزه نیازمند توجه بیشتری هستند.

**نخست، تاب‌آوری هیجانی و روان‌شناختی** است که پایین‌ترین میانگین را در میان ابعاد مختلف دارد.

این موضوع نشان می‌دهد که مدیریت فشارهای روانی، کنترل هیجانات و حفظ تعادل روانی در شرایط دشوار برای بخشی از جامعه با چالش همراه است. اگرچه افراد از نظر شناختی توانایی درک و تحلیل مشکلات را دارند، اما فشارهای روانی ناشی از این شرایط می‌تواند به‌طور قابل توجهی تجربه شود.

دومین حوزه قابل توجه، **تاب‌آوری اقتصادی و معیشتی** است که علاوه بر میانگین پایین‌تر نسبت به برخی ابعاد دیگر، دارای بالاترین میزان پراکندگی پاسخ‌ها نیز هست. این وضعیت نشان می‌دهد که توانایی افراد برای مقابله با فشارهای اقتصادی در جامعه به‌صورت یکنواخت توزیع نشده است و تفاوت‌های قابل توجهی در سطح امنیت معیشتی و قدرت سازگاری اقتصادی وجود دارد. چنین الگویی معمولاً بیانگر وجود شکاف‌های اقتصادی و نابرابری در دسترسی به منابع معیشتی است. نتایج این پیمایش نشان می‌دهد که جامعه از نظر منابع شناختی، اجتماعی و فرهنگی از ظرفیت‌های قابل توجهی برای حفظ پایداری برخوردار است. با این حال، پایداری واقعی و بلندمدت این وضعیت به میزان زیادی به تقویت دو حوزه سلامت روان و امنیت اقتصادی وابسته خواهد بود. اگر این دو حوزه مورد توجه قرار گیرند، سرمایه‌های شناختی، اجتماعی و معنوی موجود می‌توانند به‌عنوان نیروی محرک برای افزایش تاب‌آوری اجتماعی و تقویت توان جامعه در مواجهه با بحران‌ها عمل کنند.