

اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر سلامت روان سربازان

* بهزاد خدري^۱، پرویز دباغی^۲

چکیده

مقدمه: سلامت روان حاصل تجاربی است که در خلال ارتباط با دیگران، حس قوی و مثبت نسبت به خود را در فرد ایجاد می‌کند. بنابراین اهمیت آن در پیشگیری از بدکارکردی اجتماعی و بیماری‌های روانی در بین نیروهای نظامی بیش از پیش آشکار است. هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله در سلامت روان سربازان می‌باشد.

روش بررسی: در یک کارآزمایی بالینی ۳۲ نفر سرباز که اقدام به خودکشی کرده بودند در دو گروه آزمون و گواه اختصاص داده شدند. در ابتدا افراد هر دو گروه پرسشنامه سلامت عمومی را تکمیل نمودند. سپس افراد گروه آزمون در جلسات آموزش حل مسئله شرکت کردند. در پایان برای هر دو گروه پس آزمون اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین نمره سلامت روان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته که حاکی از بهبود سلامتی گروه آزمایش می‌باشد. همچنین سلامت روان سربازان یگان‌های پاسدار و انتظامات نسبت به سایرین پایین‌تر بود.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج می‌توان گفت که برگزاری کارگاه‌های آموزش حل مسئله در بهداشت روان سربازان و وظیفه تأثیرگذار است. مشاوره، راهنمایی و حمایت فرد در محیط‌های نظامی و همبستگی درون سازمانی از مهمترین پیشنهادات این پژوهش جهت افزایش سلامت روان در بین نیروهای نظامی می‌باشد.

کلمات کلیدی: حل مسئله، سلامت روان، افسردگی، سربازان

فصلنامه علمی پژوهشی ابن سینا / اداره بهداشت، امداد و درمان نهجا (سال شانزدهم، شماره اول و دوم، بهار و تابستان ۱۳۹۳، مسلسل ۴۷-۴۶)
تاریخ دریافت: ۹۳/۲/۱۰ تاریخ پذیرش: ۹۳/۴/۲۵

۱. تهران، ایران، دانشگاه علامه طباطبایی، کارشناس ارشد،
(مؤلف مسئول)

Behzad.khedri@gmail.com

۲. استادیار، تهران، ایران، دانشگاه علوم پزشکی آجا، گروه روانشناسی

مقدمه

کلید ترقی و پویایی و اعتلای هر جامعه ای جز در داشتن عناصر و اعضای سالم و کارآمد در آن اجتماع نیست؛ افرادی که علاوه بر وضعیت جسمانی مناسب از لحاظ روانشناختی نیز در حد متعادل و مطلوبی باشند [۱]. امروزه مشکلات و ناهنجاری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی در بسیاری از اقشار جامعه از جمله نظامیان به دلیل ماهیت شغل آنها افزایش یافته است و سالانه هزینه‌های بسیاری را به بخش سلامت کشورها تحمیل می‌کند [۲]. به‌طور کلی ورود به سربازی یا عرصه نظامی خود به خود با تغییرات زیادی در زندگی فرد همراه است و به صورت بالقوه می‌تواند با فشار و نگرانی همراه باشد و سلامت روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. عدم توانایی در مقابله با این فشارها می‌تواند به شکل مشکلات سازشی مانند آشفتگی هیجانی، افسردگی و سایر ناراحتی‌های روانی بروز کند [۳]. سلامت روان مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عملکرد ما را در مواجهه با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهد و به درک ما از خود و زندگی‌مان بستگی دارد [۴]. موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده عموماً بعد جسمانی آن مدنظر بوده و کمتر به سایر ابعاد سلامتی به خصوص بعد روانی آن توجه شده است. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را گستره وسیعی از فعالیت‌های مستقیم و غیرمستقیم می‌داند که به احساس بهزیستی روانی منجر می‌شود. عناصر بهزیستی‌روانی از نظر این سازمان شامل کمال وضعیت جسمی، روانی و بهزیستی اجتماعی است [۵]. از نظر این سازمان، پیشگیری از بیماری‌های روانی و درمان و بازتوانی افرادی که از مشکلات روانی رنج می‌برند، نیز شامل بهداشت روانی می‌شود [۶].

درمان بر اساس حل مسئله^۱ یک مداخله بالینی شناختی- رفتاری است، که هدف کلی آن کاهش آسیب شناختی، افزایش و بهبود کارکردهای رفتاری و روان‌شناختی و بهینه‌سازی

کیفیت کلی زندگی فرد است. پایه و اساس این درمان را تئوری‌های روانی- اجتماعی مربوط به حل مسائل اجتماعی^۲، نظریه‌های آسیب شناختی و نظریه‌های روانشناسی مثبت‌گرا تشکیل می‌دهد. افراد با کمک این درمان می‌توانند به کشف و تشخیص مشکلاتشان بپردازند و با انواع متعددی از مشکلات استرس‌زا در طول دوره زندگی‌شان مقابله کنند [۷]. این درمان می‌تواند در بین معتادان نیز تا حد بسیاری رفع‌کننده استرس و اضطراب و عوامل تهدیدکننده سلامتی آنان باشد [۸]. درمان مبنی بر حل مسئله از جریان روان درمانی به وجود آمد که از طریق آن به بیماران مهارت‌های روانی- اجتماعی آموزش داده می‌شد، این درمان به بیمار آموزش داده می‌شود که از طریق فرآیند گام به گام مشکلات زندگی‌شان را حل کنند [۹] و این درمان برای سربازان با تحصیلات پایین نیز مؤثر است.

آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله) نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا می‌کنند، در واقع آموزش این نوع مهارت‌ها نقش درمانی دارند. برخی شواهد نیز نشان داده‌اند که رویکردهای از طریق کمک به کنار آمدن با گستره وسیعی از چالش‌ها و فشارهای روانی زندگی، که تا اندازه‌ای قابل کنترل هستند، سلامت روانی- جسمانی را بهبود می‌بخشد و شادابی شخصی را بالا می‌برد [۱۰]. از سوی دیگر آموزش مهارت حل مسئله بر مهارت اجتماعی، روابط بین فردی، کفایت شخصی، مفهوم خود تحصیل و عملکرد تحصیلی تأثیر مثبتی دارد. همچنین بین شیوه حل مسئله، شیوه مقابله با تعارض و سلامت روان شناختی رابطه معنادار وجود دارد. به بیان دیگر افرادی که از شیوه مقابله با تعارض از نوع رابطه سالم استفاده می‌کنند از میزان سلامت روان شناختی بالاتری برخوردارند [۸]. نتایج تحقیقات نشان داده است که درمان از طریق مسئله باعث کاهش نشانه‌های افسردگی بیماران سالمند با افسردگی شده است [۱۱]. همچنین تحقیقات بر روی ۹۳ زوج، به مدت ۴ ماه نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی (ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، حل مسئله، همدلی) باعث بهبود روابط و ارتقاء

1. PST (Problem Solving Treatment)

2. SPS (Social Problem Solving)

مثبت ارتباط زوجین، حل مسائل و مشکلات زناشویی آنها شده است [۱۲].

فرایند توانمندسازی سربازان وظیفه در این پژوهش عاملی جهت تقویت ابعاد سلامت روان و مقابله با آسیب‌های اجتماعی از قبیل خودکشی است. هدف در تقویت ابعاد سلامت روان حرکت به سوی تغییر و توانمند ساختن افراد در مقابله با مشکلات و موقعیت‌های بحرانی است، تا خودشان بتوانند موقعیت خود را ارزیابی کرده و درصدد حل آن برآیند. بدین منظور هدف اصلی این پژوهش، شناخت اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله به عنوان متغیر مستقل بر سلامت روان سربازان وظیفه می‌باشد.

روش بررسی

روش پژوهش در مطالعه حاضر با توجه به اهداف و فرضیات تحقیق از نوع کارآزمایی بالینی، با گروه آزمایش و کنترل و پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد که بر خلاف سایر روش‌ها به منظور پیدا کردن رابطه علی و معلولی بین متغیر مستقل و وابسته به کار می‌رود، که در آن اثرات متغیر مستقل (آموزش مهارت حل مسئله) بر متغیر وابسته (سلامت روان) مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در این پژوهش کلیه سربازان وظیفه‌ای که در ستاد آجا اقدام به خودکشی کرده بودند جامعه پژوهش را تشکیل می‌داد، از آنجائی که جمعیت آماری محدود می‌باشد (۳۲ نفر) لذا نمونه‌گیری انجام نشده و از روش تمام شماری استفاده شده است، که این تعداد به دو گروه ۱۶ نفری شامل گروه آزمایش و گروه کنترل تقسیم شدند. گردآوری داده‌ها در این پژوهش به صورت میدانی صورت گرفت و از ابزار پرسشنامه‌ی سلامت عمومی استفاده گردید.

پایایی محاسبه شده پرسشنامه سلامت عمومی توسط سازمان بهداشت جهانی تأیید گردیده است [۱۳]. بهترین نقطه برش برای این تست نقطه ۲۳ است. به این معنا که نمره بالاتر نشان‌دهنده اختلال و کمتر از ۲۳ نشانه سلامت است. مدت

زمان تکمیل این پرسشنامه ۲۸ سؤال به‌طور متوسط ۸ تا ۱۰ دقیقه است. کسانی که بیش از ۱۳ دقیقه وقت خود را صرف پاسخ می‌کنند احتمالاً در برابر پاسخ از خود مقاومت نشان می‌دهند و سعی در جلوه دادن رفتار خود به احوال دیگری دارند. همچنین در طول ۸ جلسه کارگاه آموزشی، مهارت حل مسئله برای سربازان برگزار شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS انجام شد. برای توصیف متغیرهای کمی، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (میانگین، انحراف معیار، خطای انحراف معیار) محاسبه شد. و برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و سپس برای بررسی فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش مهارت حل مسئله درصد بهبودی سلامت روان سربازان را به میزان ۵۰٪ افزایش داده است.

نتایج یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین سن افراد نمونه‌ی تحقیق، ۲۱/۳۰ سال بود. واریانس مورد نظر ۲۶/۷۲ و انحراف معیار آن ۳/۷ بود. ضمن این که بیشترین فراوانی در سن ۲۱ بود. همچنین از کل نمونه‌ی آماری در گروه آزمایش، ۸ نفر از سربازان بی‌سواد و ۶ نفر دارای تحصیلات ابتدایی بودند، همچنین ۱ نفر سیکل و ۱ نفر نیز دارای تحصیلات دیپلم بود. همچنین در گروه کنترل ۶ نفر از سربازان بی‌سواد و ۵ نفر دارای تحصیلات ابتدایی بودند، همچنین ۳ نفر سیکل و ۲ نفر نیز دارای تحصیلات دیپلم بودند.

همچنین نتایج نشان داد که در گروه آزمایش میانگین سلامت روان سربازان پاسدار ۴۴/۳۴٪، انتظامات ۴۱/۷۶٪، ترابری ۳۶/۸۹٪، آماج ۳۱/۳۷٪ و سربازان قرارگاه ۲۵/۲۳٪ بود. همچنین سربازان گروه کنترل نیز در وضعیت مشابهی بسر می‌بردند، به‌صورتی که سربازان یگان قرارگاه نسبت به سایرین از وضعیت سلامتی بهتری برخوردار بودند. همان‌طور که در

جدول ۱- سلامت روان سربازان وظیفه بر اساس یگان خدمتی و سابقه خدمتی

گروه	یگان خدمتی	N	میانگین \pm انحراف معیار
آزمایش	پاسدار	۶	۴۴/۳۴ \pm ۷/۴۱
	انتظامات	۴	۴۱/۷۶ \pm ۵/۲۱
	ترابری	۳	۳۶/۸۹ \pm ۳/۲۱
	آمد و پشتیبانی	۱	۳۱/۳۷ \pm ۶/۱۲
	قرارگاه	۲	۲۵/۲۳ \pm ۴/۵۵
	جمع	۱۶	-
کنترل	پاسدار	۵	۴۷/۲۲ \pm ۴/۷۱
	انتظامات	۳	۴۰/۳۶ \pm ۵/۲۷
	ترابری	۳	۳۷/۸۷ \pm ۷/۱۶
	آمد و پشتیبانی	۳	۳۰/۴۵ \pm ۵/۷۹
	قرارگاه	۲	۲۳/۹۴ \pm ۵/۴۳
	جمع	۱۶	-
آزمایش	سابقه خدمت	N	میانگین \pm انحراف معیار
	۷-۰ ماه	۹	۴۳/۱۲ \pm ۷/۳۲
	۸-۱۴ ماه	۵	۳۷/۳۱ \pm ۸/۳۰
	۱۵-۲۱ ماه	۲	۲۲/۵۱ \pm ۶/۳۱
	جمع	۱۶	-
	کنترل	۷-۰ ماه	۷
۸-۱۴ ماه		۸	۳۹/۸۴ \pm ۵/۱۰
۱۵-۲۱ ماه		۱	۳۲/۴۷ \pm ۷/۰۱
جمع		۱۶	-

جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، نتایج بیانگر آن است که سربازان در هفت ماه اول خدمت در پایین‌ترین سطح سلامت روانی قرار داشتند (میانگین گروه آزمایش: ۴۳/۱۲، گروه کنترل: ۴۷/۶۵). در فواصل ماه‌های ۸ تا ۱۵ سلامت روانی سربازان در دو گروه مذکور افزایش یافت (میانگین گروه آزمایش: ۳۷/۳۱، گروه کنترل: ۳۹/۸۴) و در آخرین ماه‌های خدمت وضعیت به مراتب بهتری نسبت ماه‌های قبلی داشتند (میانگین گروه آزمایش: ۲۲/۵۱، گروه کنترل: ۳۲/۴۷).

نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس یک راهه حاکی از رد فرضیه صفر و در نتیجه معنی‌دار بودن آموزش مهارت حل مسئله بر میزان سلامت روان سربازان وظیفه در نمونه مورد بررسی پژوهش حاضر بود ($p < 0.001$). در این تحلیل که متغیر مستقل آموزش مهارت حل مسئله و متغیر وابسته میزان

جدول ۲- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس سلامت روان سربازان وظیفه

منبع تغییرات	مجموع درجه	میانگین	F	sig	مجذور اتا
مجذورات آزادی	مجذورات				
پیش‌آزمون	۱۹	۳۳/۵۸	۴۴۸/۲	۰/۰۲۹	۰/۷۱۰
سلامت روان					
گروه آزمایش	۱	۶۰۴/۱۶	۴۴/۰۳	< ۰/۰۰۱	۰/۶۹۹
و کنترل					
خطا	۱۹	۲۶۰/۶۷۳			
کل	۴۰	۲۴۰۲۳			

سلامت روان سربازان وظیفه (پس‌آزمون) بوده و پیشینه میزان سلامت روان سربازان وظیفه (پیش‌آزمون) نیز به‌عنوان هم‌متغیر شناخته می‌شود. نتایج به‌دست آمده نشان داد آموزش مهارت حل مسئله بر میزان سلامت روان سربازان وظیفه با ثابت نگه داشتن میزان سلامت روان سربازان وظیفه (پیش‌آزمون) معنی‌دار بود. شدت این تأثیر که با مجذور اتا ارزیابی شده است در حدود ۷۰٪ است. نتایج تحلیل مذکور در جدول ۲ آمده است.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، یافته‌های استنباطی نشان داد که اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر تمامی ابعاد سلامت روان نیز معنی‌دار است.

به صورتی که اثربخشی مهارت حل مسئله بر علائم جسمانی با ثابت نگه داشتن علائم جسمانی سربازان (پیش‌آزمون) ($p = 0.001$)، و اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر اضطراب سربازان با ثابت نگه داشتن اضطراب سربازان (پیش‌آزمون) ($p = 0.002$)، و اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر میزان اختلال در عملکرد اجتماعی با ثابت نگه داشتن اختلال در عملکرد سربازان (پیش‌آزمون) با ($p < 0.001$)، و اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر میزان افسردگی سربازان با ثابت نگه داشتن میزان افسردگی سربازان وظیفه (پیش‌آزمون) معنی‌دار است و این فرضیه پژوهش نیز تأیید می‌گردد ($p = 0.002$).

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس ابعاد سلامت روان سربازان وظیفه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه مجزورات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig	مجذور اتا
پیش آزمون	۱۴۰/۱۴۷	۱۰	۱۴/۰۱۵	۲/۹۱۰	۰/۰۱۳	۰/۵۱۰
علائم جسمانی						
گروه آزمایش و کنترل	۶۸/۰۲۸	۱	۶۴/۰۲۸	۱۴/۱۲۵	۰/۰۰۱	۰/۳۳۵
خطا	۱۳۴/۸۵۳	۲۸	۴/۸۱۶			
کل	۲۲۳۶	۴۰				
پیش آزمون	۱۸۰/۸۸۰	۱۳	۱۳/۹۱۴	۳/۰۸۲	۰/۰۰۸	۰/۶۱۶
اضطراب						
گروه آزمایش و کنترل	۵۴/۰۹۶	۱	۵۴/۰۹۶	۱۱/۹۸۲	۰/۰۰۲	۰/۳۳۴
خطا	۱۱۲/۸۷۰	۲۵	۴/۵۱۵			
کل	۱۵۴۷	۴۰				
پیش آزمون	۲۰۲/۷۴۸	۱۶	۱۲/۶۷۲	۲/۶۷۹	۰/۰۱۷	۰/۶۶۱
اختلال عملکرد						
گروه آزمایش و کنترل	۱۴۰/۶۸۱	۱	۱۴۰/۶۸۱	۲۹/۷۴۴	۰/۰۰۰	۰/۵۷۵
خطا	۱۰۴/۰۵۲	۲۲	۴/۷۳۰			
کل	۱۴۵۶	۴۰				
پیش آزمون	۲۴۶/۸۴۲	۱۴	۱۷/۶۳۲	۳/۰۱۹	۰/۰۰۸	۰/۶۲۸
افسردگی						
گروه آزمایش و کنترل	۷۳/۵۵۹	۱	۷۳/۵۵۹	۱۲/۵۹۶	۰/۰۰۲	۰/۳۴۴
خطا	۱۴۰/۱۵۸	۲۴	۵/۸۴۰			
کل	۱۹۰۴	۴۰				

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که سلامت روان سربازان یگان‌های پاسدار و انتظامات نسبت به سایرین پایین‌تر می‌باشد که می‌تواند ناشی از سنگینی کار و فشار نقش آنها باشد. به‌صورتی که سربازان این یگان‌ها در مقایسه با سایر یگان‌ها فشار کاری و تراکم ساعات کاری بیشتری را تجربه می‌نمودند. همچنین سربازان وظیفه در فواصل اولین ماه‌های خدمت خود سلامت روانی کمتری در مقایسه با ماه‌های پایانی خدمت خود داشتند. به‌صورتی که در ماه‌های ۱۵ تا ۲۱ وضعیت سلامتی آنها به مراتب بهتر از نخستین ماه‌های خدمتی بود. تحلیل

کواریانس اطلاعات به‌دست آمده از میانگین دو گروه نشان داد که میانگین نمره سلامت روان گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد کاهش یافته است، که روند کاهش در میزان نمره سلامت روان، همانطور که در تفسیر ابزار پژوهش ذکر گردید، حاکی از بهبود سلامت روان سربازان می‌باشد. یافته‌های این فرضیه با نتایج پژوهش‌های چونگ^۱ و همکاران، و محمدزاده همسو است. محمدزاده دریافت که آموزش مهارت حل مسئله بر سلامت روان جانبازان اثر مثبت دارد [۱۴]. چونگ نشان داد که سلامت روان از بسیاری متغیرها همچون کیفیت زندگی، جنسیت و آموزش تأثیر می‌پذیرد. به‌صورتی که آموزش‌های مهارت‌های مختلف موجب ارتقا ابعاد سلامت و کیفیت زندگی افراد می‌شود [۱۵]. همچنین یافته‌های این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت حل مسئله باعث کاهش افسردگی و اضطراب و علائم جسمانی می‌شود و در مقابل کارکرد اجتماعی افراد را بالا می‌برد. نتایج این تحقیق در تأیید پژوهش‌های پیشین می‌باشد [۸، ۱۰]. به‌صورتی که آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش اضطراب و علائم آن تأثیرگذار است. بدین معنی که آموزش مهارت حل مسئله موجب کاهش علائم اضطراب می‌شود. همچنین نتایج نشان داد آموزش مهارت حل مسئله موجب افزایش عملکرد اجتماعی افراد می‌شود، تا آنجا که، از شرکت در کارگاه‌های آموزشی، سربازان گروه آزمایش در پست‌های اداری مشغول به فعالیت شدند [۸، ۱۰].

نتایج این پژوهش نشان داد آموزش مهارت حل مسئله به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی و یکی از مهارت‌هایی که در برخورد با حل مشکلات و مسائل زندگی می‌تواند کارکرد داشته باشد، در ارتقاء بهداشت روان سربازان وظیفه بسیار مؤثر بوده و افراد توانسته‌اند با برخورداری از مهارت و کارگاه‌های مربوط به آن کارکرد اجتماعی خود را ارتقا داده و در نتیجه میزان سلامت روانی این سربازان تا حد بسیاری (۵۰٪) افزایش یابد. از مهمترین یافته‌های جدید این پژوهش بررسی نقش پژوهش‌های نیمه آزمایشی و کارگاهی بود، به‌صورتی که این

عقیدتی و سیاسی؛ ۵) آشنا کردن مسئولین یگان‌ها با علایم و دگرگونی‌های رفتاری فرد که سلامت سربازان را تهدید می‌کند؛ ۶) شناسایی و بررسی محیط زندگی و یگان‌های افرادی که در خطرند.

با توجه به اینکه در این پژوهش تأثیر آموزش مهارت حل مسئله بر میزان سلامت روان مورد توجه قرار گرفت، پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های آینده بیشتر بر آموزش حل مسئله بر روی بهزیستی، شادکامی، سلامت اجتماعی، کیفیت زندگی، فرسودگی شغلی و مؤلفه‌های مشابه در سربازان انجام شود. کمبود وقت، عدم همکاری فرماندهان، مشکلات هماهنگی، مشکلات مکانی کارگاه‌ها از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش بودند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از واحد مشاوره بازرسی پشتیبانی ستاد آجا که در برگزاری کارگاه‌های آموزشی همکاری نمودند کمال تقدیر و تشکر را داریم.

طرح نشان داد که کارگاه‌های آموزشی نقش بسزایی در بهداشت روان نیروهای نظامی دارد. همچنین نتایج مصاحبه‌های نزدیک و بحث متمرکز در گروه نشان داد که روابط اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی در محیط‌های نظامی نقش مؤثری در سلامت روانی سربازان ایفا می‌کند. با توجه به نتایج این تحقیق برخی اقدامات پیشگیرانه در مورد سلامت روان سربازان به شرح زیر پیشنهاد می‌شود:

۱) مشاوره، راهنمایی و حمایت فرد و روان درمانی فرد در محیط‌های نظامی؛ ۲) همبستگی اجتماعی در محیط‌های نظامی تقویت شود و در تعیین سرنوشت و مسیر زندگی افراد، هم مصالح فردی و هم مصالح جمعی به یک اندازه در نظر گرفته شوند و فشار و نظم اجتماعی در حد معقول و مطلوب باشد، که از طریق نظارت‌های مشاوره بازرسی این کار صورت پذیرد؛ ۳) اشاعه فرهنگ احترام به حقوق انسانی و اصلاح الگوهای ارتباط بین پرسنل پایور و وظیفه؛ ۴) تعمیق باورها و نگرش‌های دینی با به‌کارگیری شیوه‌ی تبلیغی مؤثر از طریق فعالیت‌های سازمان

References

- Landers DM. The influence of exercise on mental health. President's Council on Physical Fitness and Sports; 1997.
- Nouri R, Fathi AA, Salimi SH, Azad ME, Esmaeli AA. An investigation of personality traits, physical and mental health in relation to committed suicide in a group of military soldiers. *Journal of military psychology* 2011;2(5):47-55. [Persian]
- Shahbazi M, Vazini taheer A. A Survey to the Mental Health and Self-esteem of Freshmen and Seniors at a Military University. *Journal of Military Medicine*. 2013;15(2):103-110. [Persian]
- DeSocio J, Hootman J. Children's mental health and school success. *The Journal of school nursing : the official publication of the National Association of School Nurses*. 2004;20(4):189-196.
- Goodwin RD. Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive medicine*. 2003;36(6):698-703.
- Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*. 2011;45(11):886-895.
- Taghilou S, Mansoubifar M, Koushki S, Zare B, Abadi M, Sabet M, et al. Approach of structural equation model in clarifying the relationship between social problem solving and psychological disorder. *Andisheh va raftar*. 2011;18:75-79. [Persian]
- Kolesnikova J, Miezeitis S, Osis G. Relationship of drug-addicted patients' personality disorders to social problem-solving changes during the rehabilitation process. *Nordic journal of psychiatry*. 2013;67(4):282-288.
- Cassidy T, Long C. Problem-solving style, stress and psychological illness: development of a multifactorial measure. *The British journal of clinical psychology / the British Psychological Society*. 1996;35 (Pt 2):265-277.
- D'Zurilla TJ, Nezu AM. Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1990;2(2):156-163.
- Jacka FN, Maes M, Pasco JA, Williams LJ, Berk M. Nutrient intakes and the common mental disorders in women. *Journal of affective disorders*. 2012;141(1):79-85.
- Siegrist J, Marmot M. Health inequalities and the psychosocial environment-two scientific challenges. *Social science & medicine*. 2004;58(8):1463-1473.
- Mental health action plan for Europe. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe 2005.
- Mohammadzade A. Effectiveness of problem-solving skills veterans on mental health, chemical [MS]. Tehran, Iran, Tabatabai University; 2010.
- Chung PJ, Chiou CJ, Chou FH. Relationships between health status, depression and cognitive functions of institutionalized male veterans. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2009;49(2):215-219.

Effectiveness of problem-solving skills training on mental health rate of soldiers

*Khedri B¹, Dabaghi P²

Abstract

Background: Positive mental health results from experiences during communication that makes a strong and positive sense of self in person. Therefore, it is important for the prevention of social and mental disorders among military personnel more and more obvious. The main objective of this research was to study the effectiveness of problem-solving skills training on mental health rate of soldiers.

Materials and methods: This project was designed as a semi experimental that reside of control groups with pre- and post-test measurements. Population contained of 32 soldiers with a suicide attempt in the Army Headquarters. These were selected in two groups of 16 subjects (test and control groups). Goldberg mental health (GHQ) questionnaire was used and covariance analysis method was used for data analysis.

Results: The results disclosed that the average mental health scores than the control group declined, and indicating that the experimental group is healthier. Guard units as same as police units had lower mental health than others.

Conclusion: Results showed that problem-solving workshops have an impact on mental health of soldiers. Consultation, guidance and support in a military environment and internal cohesion are the main recommendations of this research to improve the mental health of military personnel.

Keywords: Problem Solving, Mental Health, Depression, Soldiers

1. Social work, Allameh University, Tehran, Iran, (*Corresponding author)

2. Assistant Professor, Department of clinical psychology, AJA University of Medical Sciences, Tehran, Iran