

پژوهشگران مطرح کردند:

«ذهن آگاهی» روشی برای کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی سربازان

تهران (پانا) - نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی می‌تواند موجب افزایش سلامت روانی سربازان شود و پرخاشگری آن‌ها را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، به نقل از فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت ایران، پرخاشگری مفهوم بسیار پیچیده‌ای است که از یک سو تحت تاثیر عوامل موقعیتی و روان‌شناختی و از سوی دیگر تحت تاثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد.

روانشناسان اجتماعی عمل پرخاشگری را رفتار آگاهانه‌ای می‌دانند که هدف آن اعمال درد و رنج جسمانی یا روانی است. محققان در پژوهشی با عنوان "بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی سربازان" تلاش کردند برای افزایش سلامت روانی سربازان راهکارهایی معرفی کنند.

در این پژوهش که حسین رستمی و آیت‌الله فتاحی اعضای هیئت‌علمی پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا و ایاز خیری کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد واحد مرند انجام داده‌اند، آمده است: «برخی از نیروهای نظامی، به علت احساس تنهایی شدید و دریافت نکردن کمک، دچار مشکلات سازشی می‌شوند. ناتوانی در حل این مشکلات که ممکن است خود را به صورت آشفتگی‌های هیجانی، افزایش حساسیت به محرک‌های بیرونی، اضطراب، ناراحتی، تغییرات خلقی و افسردگی نشان دهد، باعث اقدام به پرخاشگری و در شرایط حساس، اقدام به خودکشی می‌شود.»

محققان در این مقاله می‌گویند: «یکی از شیوه‌های اثربخشی که ابعاد سلامت و کاهش پرخاشگری را مد نظر قرار داده، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی از درمان‌های شناختی رفتاری مشتق شده و از مولفه‌های مهم موج سوم مدل روان‌شناسی به‌شمار می‌رود.»

ذهن‌آگاهی، توجه قاطعانه به امور در زمان حال است تا ما به شکل دیگری به آن‌ها توجه کنیم. نمونه‌هایی از این موضوعات شامل آگاهی از تنفس، درد پشت گردن، افکار منفی و نگرانی درباره آن چه شما می‌خواهید فردا انجام دهید و شامل تمرکز مکرر و مجدد ذهن در زمان حاضر است.»

پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این است که آیا آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش پرخاشگری و بهبود سلامت روانی سربازان پادگان ۳۲۱ اشراف نیروی زمینی ارتش تاثیرگذار است؟

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل همه ۱۵۰۰ سرباز پادگان ۳۲۱ اشراف نیروی زمینی ارتش مرند در سال ۱۳۹۷ بود.

برای نمونه‌گیری از سربازان واقع در پادگان براساس جدول مورگان ابتدا ۲۵۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و آزمون پرخاشگری و سلامتی روانی بین آن‌ها انجام شد.

از این تعداد، ۳۰ نفر از سربازانی که در آزمون سلامت روانی و پرخاشگری نمرات بالاتری را کسب کرده بودند، انتخاب شدند. سپس این سربازان به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شده و جلسات آموزش گروهی به صورت یک جلسه در هفته در خلال هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد. پس از آن هر دو گروه آزمون و کنترل در معرض اجرای پس‌آزمون قرار گرفتند.

یکی از ابزارهای این پژوهش، بسته آموزش ذهن‌آگاهی است که در هشت جلسه روش‌های ذهن‌آگاهی را توضیح می‌دهد. در طی این هشت جلسه به مواردی از قبیل آموزش تن‌آرامی، آشنایی با نحوه ذهن‌آگاهی تنفس، آموزش تکنیک توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، خوشایند یا ناخوشایند بودن افکار و مراقبه پرداخته می‌شود.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: «نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی موجب کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی می‌شود. سربازان به واسطه تمرین‌ها و فنون مبتنی بر ذهن‌آگاهی سربازان، نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی پیدا می‌کنند. با توجه به شرایط خاص سربازی و محدودیت‌های موجود، پایین بودن سلامت روانی و پرخاشگری بین سربازان شایع است که می‌توان با درمان ذهن‌آگاهی این نقیصه را تعدیل کرد.

با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که برای مقابله با مشکلات روانی از جمله اضطراب، افسردگی سربازان در موقعیت‌های مختلف به ویژه در محل‌های پادگان و نیروی نظامی به صورت جدی از این درمان شناختی استفاده شود.