

Compilation of the Psychological Enrichment Training Package for Soldiers and Comparing its Effectiveness with Psychotherapy Based on Improving Executive Function on Improving Emotional-Social Skills and Family Friendship of Soldiers: A Mixed Method Study

Karimi. A¹

* Yousefi. Z²

Torkan. H³

1 - PhD student in Counseling, Counseling Department, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2 - (*Corresponding Author) PhD of Counseling, Assistant Professor, Clinical Psychology Department, School of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan). Isfahan, Iran
Email: z.yousefi@khuisf.ac.ir

3- PhD of Psychology, Assistant Professor, Clinical Psychology Department, School of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan). Isfahan, Iran

Abstract

Introduction: Due to the lack of adaptation skills, the military period is considered a challenging period for some young people, which can be a revealing factor for mental weaknesses.

Objective: This research developed a psychological enrichment training package and compare its effectiveness with executive function training on social-emotional and family-friendliness skills of soldiers.

Materials and Methods: This mixed method research was sequential exploratory, and it was conducted in 2022 on the soldiers of Isfahan city barracks. The qualitative part was carried out to develop a training-counseling package for the psychological enrichment of soldiers using the method of thematic analysis. The sample consisted of 12 participants who were purposefully selected. In the quantitative part, the research method was a semi-experimental type with a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. At this stage, 60 soldiers were selected by available sampling and randomly assigned to experimental and control groups (20 people in each group). Data collection tools included social-emotional and family-friendliness questionnaires. The data collected in SPSS software version 23 were analyzed using descriptive (means and standard deviation) and inferential (repeated measures and post hoc-test) ($P < 0.05$) statistics at a significance level of $P < 0.05$.

Results: The qualitative results showed four main categories, which included intrapersonal weaknesses, family components, interpersonal causes, and environmental causes. The educational package was compiled and validated according to the management of these four main categories of mental weakness. The research findings of the quantitative part showed that both methods had a significant effect on improving social-emotional skills ($F = 89.10$ and $P = 0.001$) but they were not effective on family-friendliness. The results of the post hoc-test showed that the psychological enrichment method was more effective than the improving executive function.

Conclusion: The results obtained from the quantitative part confirmed the qualitative part and showed that the compiled package is valid. Both educational counseling packages for the psychological enrichment of soldiers and the improving executive function training have been effective in improving social-emotional skills, but they had no effect on family friendliness, and the psychological enrichment educational package showed a greater effect.

Keywords: Enrichment, Executive Performance, Social-Emotional Skills, Family Friendship

Karimi A, Yousefi Z, Torkan H. Compilation of the Psychological Enrichment Training Package for Soldiers and Comparing its Effectiveness with Psychotherapy Based on Improving Executive Function on Improving Emotional-Social Skills and Family Friendship of Soldiers: A Mixed Method Study. *Military Caring Sciences*. 2023; 9 (4) 344-356.

Submission: 25/03/2023

Accepted: 13/06/2023

Published: 2023/03/01

تدوین بسته آموزش غنی سازی روانی سربازان و مقایسه اثر بخشی آن با روان درمانی مبتنی بر بهبود عملکرد اجرایی بر ارتقای مهارت های هیجانی اجتماعی و خانواده دوستی سربازان: یک مطالعه ترکیبی

علیرضا کریمی^۱، زهرا یوسفی^۲، هاجر ترکان^۳

چکیده

مقدمه: دوره سربازی به دلیل کمبود مهارت‌های سازگاری، برای برخی از جوانان، دوره‌ای پرچالش محسوب می‌شود که می‌تواند عامل آشکارسازی برای ضعف‌های روانی باشد.

هدف: این پژوهش با هدف تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی روانی و مقایسه اثربخشی آن با آموزش بهبود عملکرد اجرایی بر مهارت‌های هیجانی اجتماعی و خانواده دوستی سربازان انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش ترکیبی حاضر از نوع اکتشافی متوالی در سال ۱۴۰۱ بر روی سربازان پادگان‌های شهر اصفهان انجام شد. بخش کیفی به منظور تدوین بسته آموزشی- مشاوره‌ای غنی‌سازی روانی سربازان به روش تحلیل مضمون کلارک و براون انجام شد. نمونه شامل دوازده شرکت کننده بود که به شکل هدفمند از نوع متجانس انتخاب شدند. بسته آموزشی غنی‌سازی روانی براساس سبک انجمن روان‌شناسی آمریکا تدوین و پس از تأیید محتوا، بخش کمی آغاز شد. در بخش کمی، روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. در این مرحله، ۶۰ سرباز به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش (گروه آموزش غنی‌سازی روانی و گروه آموزش بهبود عملکرد اجرایی و گروه کنترل) (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه مهارت‌های هیجانی اجتماعی و خانواده دوستی بودند. داده‌های گردآوری شده در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی، در سطح معناداری $P < 0/05$ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج بخش کیفی چهار مقوله اصلی را نشان داد که شامل ضعف‌های درون فردی، مؤلفه‌های خانواده، علل بین فردی، علل محیطی است. بسته آموزشی با توجه به مدیریت این چهار مقوله اصلی در ضعف روانی تدوین و اعتباریابی شد. یافته‌های بخش کمی نشان داد هر دو روش بر بهبود مهارت‌های اجتماعی هیجانی ($P = 0/001$ و $F = 89/10$) اثر معنادار داشته‌اند اما بر خانواده دوستی مؤثر نبوده‌اند نتایج آزمون تعقیبی نشان داد روش غنی‌سازی روانی نسبت به روش بهبود عملکرد اجرایی، مؤثرتر بوده است.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از بخش کمی، بخش کیفی را تأیید کرد و نشان داد که بسته تدوین شده از اعتبار برخوردار است. هر دو بسته آموزشی- مشاوره‌ای غنی‌سازی روانی سربازان و آموزش بهبود عملکرد اجرایی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی هیجانی تأثیرگذار بوده‌اند اما بر خانواده دوستی تأثیری نداشتند و بسته آموزشی غنی‌سازی روانی تأثیر بیشتری نشان داد.

واژه‌های کلیدی: خانواده دوستی، عملکرد اجرایی، غنی‌سازی، مهارت‌های اجتماعی هیجانی

مقدمه

یکی از برهه‌های زندگی برای بیشتر پسران ایرانی در دوران جوانی، حضور در خدمت سربازی است. خدمت سربازی در ایران طبق قانون حدود دو سال است (۱). این دوران به زعم برخی جوانان دورانی دشوار و سخت است که زندگی و روند طبیعی آن را به تأخیر می‌اندازد اما به زعم بسیاری از بزرگسالان این دوران برای سازندگی شخصیت لازم است (۲). در همین راستا یکی از ضرورت‌های زندگی کسب مهارت‌های روان‌شناختی است که می‌تواند در موقعیت‌های مختلف زندگی کارساز و مؤثر باشد (۳). کسب مهارت‌های هیجانی اجتماعی به حضور مؤثرتر جوانان در عرصه‌های اجتماعی کمک می‌کند و احتمال دستیابی به ازدواج پایدار و شغل دائمی را در بین آنان افزایش می‌دهد. مهارت‌های هیجانی اجتماعی مجموعه‌ای از مهارت‌هایی است که توسعه‌ی مراقبت از دیگران و نگرانی برای آنان، تحقق ارتباطات مثبت، اتخاذ تصمیمات مسئولانه و مدیریت مؤثر، سازنده و اخلاقی موقعیت‌ها را در بر می‌گیرد (۴). با آغاز نوجوانی میل به همسالان و ارتباط با همسالان در بین افراد زیاد می‌شود و این گرایش در سال‌های جوانی ادامه می‌یابد و موجب می‌شود تا جوان به همسال، بیش از خانواده اهمیت دهد. این مسئله به خصوص در خانواده‌های آشفته می‌تواند موجبات کشش بیشتر به همسالان را فراهم نماید (۵). این فرآیند ممکن است در تمام سال‌های جوانی ادامه یابد و نوعی سبک ارتباطی را شکل دهد که باعث جدایی عاطفی از خانواده گردد در عین حال صفت خانواده دوستی (Family Friendship) می‌تواند این مسئله را تعدیل نماید (۶). خانواده دوستی سازه‌ای است که در آن فرد علیرغم مشکلات و دشواری‌های موجود در بافت خانواده، برای پیوندهای خانوادگی احترام قائل است و دغدغه‌ی اعضای خانواده‌اش را دارد و برای تشکیل خانواده و حفظ آن ارزش قائل است. این سازه‌ی فردی-خانوادگی در سراسر زندگی فرد نقش تعیین کننده در شکل‌دهی به سبک زندگی فرد دارد (۷) و لازم است همچنان در رشد روانی جوان در قالب برنامه‌هایی همچون غنی‌سازی روانی سربازان دغدغه‌ی مسئولان باشد. رشد و تکامل و فعال شدن استعدادها و توانایی‌های هر شخص مستلزم وجود خانواده سالم، جامعه سالم و موقعیت (مجموع شرایط زمانی و مکانی مؤثر) سالم است (۸) و (۹). چنانچه روابط خانوادگی در خانواده به شکل مناسب شکل

بگیرد، جوانان ارزش‌های خانوادگی را اقتباس کرده، به خانواده خویش علاقه دارند و مایلند در چارچوب‌های خانواده، دوره جوانی را طی کنند. طبق نظریه بین نسلی بوون (Bowen) افراد رفتارها و طرز زیستن را از والدین‌شان یاد می‌گیرند و آن‌ها هم از والدین‌شان فرا گرفته‌اند و والدین‌شان نیز از والدین خود. وقتی شکل گیری یک رفتار سالم یا ناسالم می‌تواند نسل به نسل ادامه داشته و منتقل گردد بنابراین نحوه اشراف به ساختار سالم خانواده و یادگیری رفتارهای صحیح نقش مهمی در آرامش خانواده و نسل‌های بعدی ایفا می‌کند (۱۰).

پژوهش‌های گوناگونی ضرورت توجه به مسایل روانشناختی در سربازان را نشان داده‌اند از جمله تحقیقات گودرزی و روزبهرانی (۱۱)، چنگی و همکاران (۱۲)، نشاطی و محمد نجات (۱۳) نشان دادند بخشی از جمعیت سربازان در زمینه سلامت روان نیاز به حمایت و آموزش دارند. از سوی دیگر در برخی از پژوهش‌ها تلاش شده است تا سلامت روان و سازه‌های وابسته به آن را در بین سربازان بهبود بخشند برای مثال ایران مهر اثربخشی درمان راه حل مدار را بر سازگاری سربازان نشان داده است (۱۴) در پژوهشی دیگر اثربخشی آموزش مهارت مثبت نگری بر سلامت عمومی و سلامت معنوی سربازان نشان داده شد (۱۵)؛ همچنین اثربخشی آموزش تاب‌آوری در کاهش استرس و اقدام به خودزنی سربازان نشان داده شده است (۱۶)؛ همچنین تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شدت علائم و کیفیت زندگی سربازان مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر نشان داده شده است (۱۷)؛ و در پژوهشی دیگر اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افکار خودکشی و پرخاشگری در سربازان تایید شده است (۱۸). به هر حال تا کنون روش‌های مختلفی برای بهبود سازه‌های روانشناختی مورد استفاده قرار گرفته است. یکی از این روش‌ها روش بهبود عملکرد اجرایی (Psychotherapy Based on Improving Executive Function) است. در این پژوهش از آموزش عملکرد اجرایی (۱۹) که توسط سورگی و همکاران ارائه گردید استفاده شد در این روش سازمان دهی، بازداری انتخابی، آماده‌سازی پاسخ، هدف مداری، برنامه‌ریزی و انعطاف‌پذیری و رفتار آینده مدار آموزش داده شد.

دوران سربازی خرده فرهنگی را شکل می‌دهد و شرایطی را ایجاد می‌کند که می‌تواند در تدوین بسته‌های غنی‌سازی روانی آنان

مواد و روش‌ها

مطالعه ترکیبی حاضر از نوع ترکیبی و طرح آن اکتشافی متوالی و حاوی سه بخش کیفی، کمی و ترکیبی بود که در سال ۱۴۰۱ بر روی سربازان پادگان‌های شهر اصفهان انجام شد. در فاز اول مطالعه به منظور بررسی ضعف‌های روانی سربازان و آماده سازی بسته‌ی غنی‌سازی روانی، از روش تحقیق کیفی از نوع تحلیل مضمو تعمقی (Reflective Thematic Analysis) به روش استقرایی (۲۱) استفاده شد. جامعه آماری پژوهش در مرحله کیفی شامل تمامی سربازان مشغول خدمت سربازی در شهر اصفهان بود. به منظور انتخاب سربازان، از روش هدفمند استفاده شد. ملاک تعداد شرکت کنندگان، تکرار و اشباع یافته‌ها بود که در مجموع ۱۲ نفر وارد مطالعه شدند جدول شماره ۱ ویژگی‌های شرکت کنندگان را نشان می‌دهد.

مورد توجه قرار بگیرد. همچنین این دوره، زمان بسیار سودمندی برای ارتقای روانی سربازان است (۲۰). از آنجایی که تاکنون چنین مطالعه‌ای برای سربازان ایرانی انجام نشده است، لذا، به نظر می‌رسد تدوین چنین بسته‌ای و مقایسه آن با یک روش مستند شده علمی کمک می‌نماید و برای این گروه از جوانان در طی دوره‌ی سربازی آموزش‌های مناسب تدارک دیده شود تا به این ترتیب از ضعف روانی آنان پیشگیری شود و یا ضعف روانی آنان بهبود یابد و برای ورود به جامعه بزرگ‌تر آماده شوند. از این رو پژوهش ترکیبی حاضر با هدف تدوین بسته آموزش غنی سازی روانی سربازان و مقایسه اثر بخشی آن با روان درمانی مبتنی بر بهبود عملکرد اجرایی بر ارتقای مهارت‌های هیجانی اجتماعی و خانواده دوستی سربازان انجام شد.

جدول ۱- ویژگی‌های فردی شرکت کنندگان (سربازان)

ردیف	سن	مدرک تحصیلی	بومی-غیربومی
۱	۱۸	دیپلم	بومی
۲	۱۹	دیپلم	بومی
۳	۲۵	لیسانس	بومی
۴	۲۶	فوق لیسانس	بومی
۵	۲۲	لیسانس	بومی
۶	۲۳	لیسانس	بومی
۷	۲۰	دیپلم	غیربومی
۸	۲۴	لیسانس	غیربومی
۹	۱۹	دیپلم	غیربومی
۱۰	۱۸	دیپلم	غیربومی
۱۱	۲۵	لیسانس	غیربومی
۱۲	۲۰	دیپلم	غیربومی

بر اساس ادبیات نظری و پژوهشی و تحت نظارت اساتید تیم پژوهشی تدوین شد. داده‌های گرده آوری شده به کمک روش تحلیل مضمون کلارک تحلیل شدند زیرا محققین درصدد یافتن سازه‌های زیربنایی غنی‌سازی روانی بودند (۲۲). این روش شامل شش مرحله یعنی (۱) آشنا شدن با داده‌ها، (۲) تولید کدهای اولیه، (۳) جستجوی مقوله‌ها، (۴) بررسی مقوله‌ها، (۵) تعریف و نام گذاری (۶) آماده‌سازی گزارش بودند.

ابزار پژوهش در این بخش مصاحبه نیمه ساختار یافته بود. مدت انجام هر مصاحبه ۴۵ دقیقه بود. برخی سؤالات مصاحبه عبارت بود از: نظر شما درباره دوره خدمت سربازی چیست؟ به نظر شما نقش سربازی در رشد و پیشرفت خودتان چیست؟ چگونه می‌توان از این دوره بهره بیشتری در زندگی برد؟ همچنین از آنان پرسیده شد، در صورت داشتن کدام ویژگی‌ها در سربازی راحت‌تر بودید و استفاده بیشتری می‌بردید؟ سؤالات مصاحبه

برای تهیه‌ی بسته غنی سازی روانی سربازان ابتدا در بخش کیفی ضعف‌های روانی آنان و علل آن‌ها طی پژوهشی کیفی بررسی شد و پس از مشخص شدن ضعف‌های آنان آموزش‌ها مطابق با غنی سازی روانی جهت اصلاح ضعف‌ها آماده شد؛ این علل شامل علل درون فردی (منابع شادمانی بیرونی نه درونی، پر توقعی، داشتن انگیزش منفی، ناتوانی از تنظیم هیجان، ناتوانی از پذیرش شرایط منفی و عزت نفس پایین) علل خانوادگی (علل مربوط به والدین و علل مربوط به شرایط خانواده)، علل بین فردی (ضعف

مهارت‌های برقراری ارتباط و ضعف مدیریت مشکلات ارتباطی) و علل محیطی (ادراک ضعف کادر در برقراری ارتباط مقتدرانه، ادراک بی توجهی محیط به نیازهای فعلی سربازان) بودند. بر همین اساس محورهای آموزشی شامل: راهبردهای ارتقای شادمانی، تنظیم هیجان سازگار، بهبود عزت نفس، چگونگی ارتباط با خانواده، چگونگی مقابله با شرایط دشوار تهیه و تدوین شد. جدول شماره ۲ مقوله‌بندی مرتبه اول، سازمان‌دهنده و هسته‌ای علل ضعف روانی سربازان را نشان می‌دهد.

جدول ۲- مقوله‌بندی مرتبه اول، سازمان‌دهنده و هسته‌ای علل ضعف روانی سربازان

مقوله‌بندی مرتبه اول	مقوله‌بندی سازمان دهنده	مقوله‌بندی هسته‌ای (اصلی)
برپایی جشن‌ها به عنوان یکی از منابع شادی	منابع شادمانی بیرونی	
مادیات به عنوان یک عامل شادی بخش		
شریک زندگی یک منبع شادی بخش		
رفتن به مرخصی	انتظارات زیاد	
انتظار تنظیم قوانین بر اساس ویژگی‌ها و خواسته‌های سرباز		
ناتوانی برای پذیرش وظایف سربازی		
انتظار تشویق مخصوص	انگیزش منفی	علل درون فردی
آمدن به سربازی برای مشکلات معیشتی		
آمدن به سربازی از ترس والدین		
آمدن به سربازی برای فرار از مشکلات خانوادگی		
آمدن به سربازی برای غیبت نخوردن		
نیاز عاطفی شدید	ناتوانی از تنظیم هیجان	
تعذب ناشی از میل جنسی		
سرزنش خود		
نشخوار فکری درباره‌ی مشکلات	علل مربوط به عزت نفس و پذیرش خود	
ضعف در تأمل و بررسی شرایط		
مقایسه خود با دیگران		
نداشتن مهارت جرات ورزی	علل مربوط به درک شرایط و پذیرش موقعیت	
عدم هدفمندی		
عدم پیش بینی صحیح از شرایط سربازی		
ناتوانی در حفظ ارتباط	علل مربوط به ضعف مهارت‌های ارتباطی	علل بین فردی
دوری کردن از دیگران		
ناتوانی در تشخیص مرزها		
ناتوانی در حل تعارض	ضعف مدیریت مشکلات ارتباطی	
ناتوانی در رعایت اخلاق ارتباط		

ادامه جدول ۲- مقوله‌بندی مرتبه اول، سازمان دهنده و هسته‌ای علل ضعف روانی سربازان

مقوله‌بندی مرتبه اول	مقوله‌بندی سازمان دهنده	مقوله‌بندی هسته‌ای (اصلی)
ترس از آگاهی دیگران از مشکلات خانوادگی		
داشتن عادت‌های غلط	علل مربوط به والدین	
جدا شدن والدین		علل خانوادگی
بیماری پدر		
داشتن پدر سخت‌گیر	علل مربوط به شرایط خانواده	
فقر مالی		
فقر فرهنگی		
تبعیض قائل شدن کادر آموزشی در مورد بعضی از سربازان	ادراک ضعف کادر نظامی در برقراری	
ادراک بی توجهی به فرصت موجود برای آینده سازی جوانان	ارتباط مقتدران	علل مربوط به کادر آموزشی
بی توجهی کادر به آموزش مهارت‌های شغلی		حین خدمت
ضعف کادر در تشخیص نیازهای های روانشناختی سربازان	علل مرتبط با ضعف در شناسایی	
ضعف کادر در تشخیص نیاز به برقراری ارتباط مقتدرانه با سربازان	نیازهای روانشناختی سربازان جوان	
ضعف کادر در تشخیص نیاز به حفظ کرامت در سربازان		

برای رعایت اعتبار پژوهش، معیارهای پژوهش کیفی مورد توجه قرار گرفت که شامل سودمندی، تمامیت زمینه‌ای، موقعیت محقق، روش گزارش و تلفیقی (Triangulation) محققین می‌باشد. برای رعایت اصل سودمندی، ثمربخش بودن یافته‌های بخش کیفی و آموزش غنی‌سازی روانی برای آگاهی به مشاوران، کادر آموزشی پادگان‌ها و سربازان در جهت بهبود شرایط مراکز آموزشی نظامی مورد بررسی و توجه محققان این پژوهش قرار گرفت. به منظور رعایت اصل تمامیت زمینه‌ای، در پژوهش حاضر تمامی متغیرها مدنظر قرار گرفت تا زمینه مورد بررسی را کامل‌تر توصیف نماید. برای رعایت اصل موقعیت محقق، پژوهشگران تلاش کردند تا با آگاهی از جایگاه خویش، از هر گونه سوگیری در انتخاب آزمودنی‌ها، تحلیل و تفسیر مصاحبه‌ها پرهیز نمایند، همچنین با کمک گرفتن از یک متخصص دیگر در تحلیل‌ها، از هر گونه تأثیر ناآگاهانه بر تفسیرها و تحلیل‌ها تا حد ممکن اجتناب کردند. برای رعایت اصل روش گزارش، در این پژوهش تلاش شد تا گزارش‌های کیفی به شکل جدول درآید تا فهم آن آسان گردد؛ و در نهایت، برای رعایت اصل سه‌سوسازی محققین در این پژوهش، مصاحبه‌ها، کدگذاری و تحلیل داده‌ها توسط هر سه محقق پژوهش حاضر انجام شد (۲۳).

پس از استخراج مقولات اصلی و خرده مقولات، محتوای هشت جلسه آموزش غنی سازی روانی مبتنی بر راهبردهای انجمن روانشناسی آمریکا (APA) تهیه شد. برای اعتباریابی بسته تدوین شده از روش بررسی اعتبار محتوا استفاده شد به این ترتیب که بسته آموزشی به همراه فرم ارزیابی محتوا و فرآیند آموزشی در اختیار متخصصین حوزه روانشناسی قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا بسته آموزشی را از نظر اهداف، فنون و بودجه بندی زمان مطالعه کنند. در این مرحله هفت متخصص انتخاب شدند. پس از تکمیل فرم ارزیابی بسته آموزشی ضریب روایی محتوا $0/95 = CVR$ محاسبه شد.

سپس بخش کمی آغاز شد. با توجه به هدف بخش کمی، مقایسه‌ی اثربخشی غنی سازی روانی بر مهارت‌های اجتماعی هیجانی و خانواده دوستی انجام شد؛ بنابراین طرح بخش دوم پژوهش، از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود.

سربازان به روش در دسترس از بین یکی از پادگان‌های اصفهان انتخاب شدند. لازم به ذکر است این پادگان توسط خود نیروهای مسلح به عنوان محل مطالعه معرفی شد. سپس سربازان به شکل تصادفی در هر سه گروه (گروه آزمایش تحت مداخله بسته

مصاحبه روانپزشکی انجام داد، شرکت هم زمان در دوره های آموزشی دیگر، ایجاد خلل و بی‌نظمی در جریان جلسات (شامل موارد بی‌نظمی در شرکت در جلسات، خارج شدن از موضوع اصلی وحاشیه پردازی، عدم تعهد به انجام وظایف و تکالیف) بود. لازم به ذکر است در پژوهش‌های آزمایشی به علت ماهیت درمانی و آموزشی گروه‌ها حداکثر ۲۰ نفر کافی است (۲۴) در حالیکه گروه کنترل در لیست انتظار بود گروه‌های آزمایشی مداخلات را دریافت کردند. پس از اتمام جلسات آزمایشی برای گروه کنترل، نیز دوره‌های آموزشی برگزار گردید.

آموزش‌های مربوط به آموزش عملکرد اجرایی (۲۵) در جدول شماره ۳ آمده است. همچنین آموزش غنی‌سازی روانی برگرفته از بخش کیفی در پادگان مورد نظر انجام شد و توسط محقق هفته‌ای یکبار ارائه شد. این آموزش‌ها در جدول شماره ۳ ارائه شده‌اند.

آموزشی غنی‌سازی روانی (۲۰ نفر)، گروه آزمایش تحت مداخله درمان مبتنی بر عملکرد اجرایی (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) گمارش شدند و در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشتند. گروه‌های آزمایش توسط محقق که در زمینه‌های رویکرد درمانی گواهی‌های مربوط به تعلیم دوره را داشت، تحت آموزش قرار گرفتند. گروه آزمایش اول در معرض ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای محتوای آموزشی بسته غنی‌سازی روانی قرار گرفتند. گروه آموزش دوم تحت مداخله درمان مبتنی بر عملکرد اجرایی قرار گرفتند و گروه سوم گروه کنترل بودند که در لیست انتظار قرار داشتند. معیارهای ورود به مطالعه شامل تحصیلات حداقل سیکل، تمایل به شرکت در پژوهش، تمایل به حضور در تمامی جلسات آموزشی و ادامه دادن دوره بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه در طول برنامه آموزشی، داشتن اختلالات روان‌شناختی که پزشک عمومی بر اساس

جدول ۳- خلاصه مداخلات مربوط به آموزش عملکرد اجرایی (۲۵) و آموزش غنی‌سازی روانی برگرفته از بخش کیفی

جلسات	آموزش عملکرد اجرایی	آموزش غنی‌سازی روانی
اول	معرفی دوره و اهداف آن بیان برنامه جلسات جوایی به عنوان پل بین گذشته و آینده	آشنایی اعضا با یکدیگر، آموزشگر و هدف دوره، فهم احساس نقش عدم حل مسائل در ایجاد بی‌نظمی هیجانی و تضعیف قوت روانی
دوم	آشنایی با دو گروه سربازان موفق و شکست خورده براساس دیدگاه	آشنایی با غربت‌زدگی و شیوه‌های سازگار و ناسازگار مقابله با غربت‌زدگی
سوم	معرفی عملکرد اجرایی برای دستیابی به چشم‌انداز متعادل، تحلیل فیلم و داستان برای درک بهتر عملکرد اجرایی	آشنایی شرکت‌کنندگان با غم و اندوه به عنوان مانع مهم بهره‌برداری از هر دوره از زندگی و نقش نگرش به هر دوره از زندگی در سازگاری با آن دوره
چهارم	معرفی عملکرد اجرایی برای دستیابی به چشم‌انداز متعادل، تحلیل فیلم و داستان برای درک بهتر عملکرد اجرایی	آشنایی شرکت‌کنندگان با خطاهای شناختی مانع در کنار آمدن با هر دوره از زندگی و شیوه‌های اصلاح خطاهای شناختی به کمک تغییر نگرش
پنجم	آشنایی با ابعاد عملکرد اجرایی داغ و یادگیری مهارت‌های لازم برای عملکرد اجرایی داغ، تحلیل فیلم و داستان	آشنایی شرکت‌کنندگان با شیوه‌های تغییر نگرش و تغییر اولویت‌ها برای تاب‌آوری در موقعیت‌های جدید و دشوار
ششم	آشنایی با ابعاد عملکرد اجرایی داغ و یادگیری مهارت‌های لازم برای عملکرد اجرایی داغ بر اساس دیدگاه متعادل، تحلیل فیلم و داستان	آشنایی شرکت‌کنندگان با شیوه‌های تغییر استانداردها و تغییر در حیطه‌های رضایت زاز زندگی برای سازگاری و تاب‌آوری در شرایط دشوار
هفتم	تسلط بر مهارت‌های عملکرد اجرایی سرد براساس دیدگاه متعادل تحلیل فیلم و داستان	آشنایی شرکت‌کنندگان با فنون و مهارت‌های آشنایی شرکت‌کنندگان با خودپذیری و خودآگاهی و نقش آن در سازگاری با موقعیت‌های دشوار
هشتم	تسلط بر مهارت‌های عملکرد اجرایی سرد براساس دیدگاه متعادل تحلیل فیلم و داستان	آشنایی با مهارت‌های دوست‌یابی و حفظ دوستی و نقش آن در تاب‌آوری و سازگاری با موقعیت‌های دشوار

پس‌آزمون و پیگیری ۴۵ روزه با استفاده از پرسشنامه‌های

لازم به ذکر است تمامی آزمودنی‌ها در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون،

مهارت‌های هیجانی-اجتماعی و خانواده دوستی مورد ارزیابی قرار گرفتند.

پرسشنامه مهارت‌های هیجانی اجتماعی (Social Emotional Competence Questionnaire) توسط ژو و ایسی (Ee & Zhou) (۲۶) ساخته شده است و حاوی ۲۵ سوال است که شرکت کننده پاسخ خود را در مورد هر عبارت در دامنه‌ای از گزینه‌ها از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم انتخاب می‌کند و براین اساس نمره گذاری می‌شود. ابعاد پرسشنامه شامل خودآگاهی، همدلی، کنترل احساسات، مدیریت روابط و تصمیم‌گیری مسئولانه است. آلفای کرونباخ این پرسشنامه جهت بررسی همسانی درونی توسط سازندگان بالای ۰/۷۰ گزارش شده است. در ایران (۲۷) همسانی درونی آن را بالای ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند و روایی سازه آن را به کمک تحلیل عامل تاییدی تایید کردند همچنین ضریب بازآزمایی آن را در سطح معناداری ۰/۰۰۱، $r=0/86$ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش همسانی درونی این مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

دومین پرسشنامه مورد استفاده، پرسشنامه خانواده دوستی (Family Friendship Questionnaire) بود که در سال ۲۰۲۱ توسط هاشمی گرم‌دره و یوسفی، طراحی شد (۷). این پرسشنامه شامل ۱۳ سوال می‌باشد. در مرحله بعدی روایی صوری آن توسط ۱۰ بزرگسال بررسی و تایید شده است. نمره گذاری این مقیاس روی یک طیف ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) نمره گذاری شد. همسانی درونی برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن بالای ۰/۸۹ گزارش شده است. این مقیاس حاوی دو خرده مقیاس دلبستگی به خانواده و گسستگی از خانواده می‌باشد که به کمک تحلیل عامل اکتشافی به دست آمده است. روایی همگرای آن با عملکرد اجرایی خانوادگی تایید شده است. در این پژوهش همسانی درونی این مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کمی، در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری) تحلیل شدند و برای مقایسه‌ی اثربخشی آموزش‌ها از آزمون‌های تعقیبی بونفرونی استفاده شد. با توجه به این‌که آزمون مذکور از نوع پارامتریک است قبل از اجرای این آزمون نرمال بودن توزیع نمرات به کمک آزمون کولموگروف-

اسمیرنوف، آزمون لوین برای همگنی واریانس‌های خطا، آزمون ام باکس برای عدم تفاوت معنادار ماتریس کواریانس‌های متغیرهای وابسته و آزمون ماچلی در خصوص همگنی واریانس‌ها در سه بار اندازه‌گیری استفاده شد. سطح معناداری ۰/۵۰ در نظر گرفته شد. محاسبات به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه بیست و سوم انجام شد. لازم به ذکر است همه‌ی مراحل پژوهش در دانشگاه آزاد اصفهان- خوراسگان به شناسه اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.۱۴۰۰.۳۴۴ انجام شده است. رعایت اصول اخلاق نشر (COPE) و قوانین بیانیه هلسینکی مد نظر بوده است. پژوهش حاضر با کسب رضایت کامل از سوی شرکت‌کنندگان انجام شد. همچنین به آزمودنی‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً به صورت محرمانه باقی می‌ماند.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۶۰ نفر سرباز شرکت نمودند که همگی مجرد بودند. میانگین (انحراف معیار) سن گروه اول $22/51 \pm 3/25$ و در گروه دوم $21/22 \pm 3/45$ و در گروه کنترل $22/78 \pm 2/87$ بود و نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد بین میانگین سن در سه گروه تفاوت معنادار وجود ندارد نتایج در جدول شماره ۴ آمده است.

به منظور مقایسه تأثیر بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی روانی در مقایسه با بسته‌ی آموزشی بهبود عملکرد اجرایی بر مهارت‌های اجتماعی هیجانی و خانواده دوستی سربازان شهر اصفهان از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد. استفاده از این آزمون مستلزم رعایت پیش‌فرض‌هایی است که قبل از تحلیل استنباطی مورد بررسی قرار گرفتند. از جمله یافته‌های آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد که داده‌های هر دو گروه آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای مذکور تفاوتی ندارد و توزیع داده‌ها نرمال است ($P=0/53$).

همچنین آزمون لوین جهت بررسی مفروضه برابری واریانس‌های خطا نشان داد این مفروضه برای متغیرهای پژوهش برقرار است ($P=0/01$). همچنین تعامل بین متغیر همپراش و متغیر مستقل در دو گروه آزمایش و گروه کنترل معنادار نبود ($P=0/01$) که نشان می‌دهد پیش فرض همگنی شیب رگرسیون نیز برقرار است. نتایج آزمون ماچلی برای بررسی عدم تفاوت معنادار واریانس متغیرهای

اطلاعات جمعیت شناختی را در سن و تحصیلات نشان می‌دهد. نتایج کای اسکوتر برای تحصیلات نشان می‌دهد در توزیع سن بین گروه‌ها تفاوت معنادار وجود ندارد. همچنین بر اساس نتایج تحلیل واریانس یک راهه بین گروه‌ها در زمینه میانگین سنی تفاوت معنادار وجود ندارد.

وابسته در سه بار اندازه‌گیری در متغیرهای مهارت‌های هیجانی اجتماعی و خانواده دوستی نشان داد واریانس‌ها در کل با هم تفاوت معناداری دارند در این حالت می‌توان به آماره گرین‌هاوس-گیزر در جداول تحلیل نهایی مراجعه نمود که در این پژوهش نتایج این آماره گزارش شده است. جدول شماره ۴ فراوانی و درصد فراوانی

جدول ۴- جدول توزیع فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های پژوهش در متغیر تحصیلات

تحصیلات	گروه عملکرد اجرایی فراوانی (%)	گروه تنظیم قدرت فراوانی (%)	گروه کنترل فراوانی (%)	آزمون آماری
زیر دیپلم	۵ (۲۵/۰)	۵ (۲۵/۰)	۴ (۲۰/۰)	
دیپلم	۶ (۳۰/۰)	۵ (۲۵/۰)	۷ (۳۵/۰)	
فوق دیپلم	۶ (۳۰/۰)	۶ (۳۰/۰)	۵ (۲۵/۰)	۱/۱۱
لیسانس	۳ (۱۵/۰۰)	۴ (۲۰/۰)	۳ (۱۵/۰)	P=۰/۸۹
مجموع	۲۰ (۱۰۰)	۲۰ (۱۰۰)	۲۰ (۱۰۰)	
سن	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	F=۱/۲۱
	۳/۲۵ (۲۲/۵۱)	۳/۴۵ (۲۱/۲۲)	۲/۸۷ (۲۲/۷۸)	P=۰/۵۶

جدول ۵- میانگین و انحراف معیار مهارت‌های اجتماعی هیجانی و خانواده دوستی گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی همراه با نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری

متغیر	زمان	آموزش امید		آموزش تاب‌آوری		گروه گواه		نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مهارت‌های اجتماعی هیجانی	پیش‌آزمون	۲۹/۲۰۰	۳/۶۲۹	۲۸/۱۳۳	۳/۵۶۳	۲۷/۹۳۳	۳/۴۳۲	F =۸۹/۱۰ P =۰/۰۰۱ اندازه اثر =۰/۷۵۸
	پس‌آزمون	۲۲/۶۰۰	۴/۲۹۰	۲۱/۴۶۷	۳/۵۶۳	۲۸/۱۳۳	۴/۵۱۸	
خانواده دوستی	پیش‌آزمون	۲۹/۲۰۰	۳/۶۲۹	۲۸/۱۳۳	۳/۵۶۳	۲۷/۹۳۳	۳/۴۳۲	F =۰/۷۱۱ P =۰/۵۳۲ اندازه اثر =۰/۰۲۴
	پس‌آزمون	۲۲/۶۰۰	۴/۲۹۰	۲۱/۴۶۷	۳/۵۶۳	۲۸/۱۳۳	۴/۵۱۸	
	پیگیری	۲۳/۴۰۰	۴/۰۳۲	۲۱/۱۳۳	۳/۷۷۷	۲۸/۴۰۰	۴/۵۹۵	

گروه نشان می‌دهد نمرات مهارت‌های هیجانی اجتماعی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری در بین گروه‌ها تفاوت معناداری داشته است ($P < 0/001$)؛ اما این تعامل برای خانواده دوستی غیر معنادار است. به منظور مشخص شدن تفاوت بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. جدول شماره ۶ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون حداقل تفاوت معنادار برای بررسی تفاوت گروه‌ها را نشان می‌دهد.

با توجه به مندرجات جدول شماره ۵، بر حسب نمرات حاصل از (گروه‌ها) اثر تعامل زمان و گروه برای مهارت‌های هیجانی اجتماعی معنادار است اما برای خانواده دوستی غیر معنادار است؛ یعنی میانگین‌های برآورده شده‌ی نمرات مهارت اجتماعی هیجانی از مرحله پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در کل، تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ($P < 0/001$) اما برای خانواده دوستی این‌گونه نیست. همچنین تعامل عامل زمان و

جدول ۶- خلاصه نتایج تحلیل آزمون بونفرنی به منظور مقایسه تفاوت میانگین گروه‌ها در مهارت‌های هیجانی اجتماعی بر حسب

گروه

متغیرها	گروه	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	معناداری
مهارت‌های اجتماعی	گروه بهبود عملکرد اجرایی_ گروه غنی سازی روانی	-۱۰/۹۶	۲/۰۰	۰/۰۰۱
	گروه بهبود عملکرد اجرایی_ گروه کنترل	۳۲/۳۱	۱/۴۱	۰/۰۰۱
	گروه غنی سازی روانی- گروه کنترل	۲۱/۳۵	۱/۹۸	۰/۰۰۱

همان گونه که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌گردد بین گروه‌های آموزشی با گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین مطابق با نتایج این جدول روش غنی سازی روانی مؤثرتر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش ترکیبی با هدف تدوین بسته آموزش غنی سازی روانی سربازان و مقایسه اثر بخشی آن با آموزش بهبود عملکرد اجرایی بر مهارت‌های هیجانی اجتماعی و خانواده دوستی سربازان انجام شد. داده‌های حاصل از مصاحبه (بخش کیفی) به کمک روش تحلیل مضمون کلارک و براون بررسی شدند. نتایج، چهار مقوله اصلی را ضعف‌های درون فردی (منابع بیرونی شادمانی، پرتوقعی، انگیزش منفی، عزت نفس پایین) مؤلفه‌ی خانوادگی (علل مربوط به یکی از والدین و علل مربوط به شرایط خانوادگی)، علل بین فردی (ضعف مهارت‌های برقراری ارتباط، ضعف در مدیریت مشکلات ارتباطی) علل محیطی (ادراک ضعف کادر نظامی در برقراری ارتباط مقتدرانه، ادراک بی توجهی محیط به نیازهای فعلی سربازان) نشان داد. همچنین نتایج نشان داد بسته آموزشی حاوی شش تعریف رفتاری، پنج هدف کلی، هشت خرده هدف و ۱۰۴ فن است. پس از اتمام این بخش و اجرای بخش کمی، نتایج نشان داد هر دو روش بر مهارت‌های هیجانی اجتماعی اثر معنادار داشته اما بر خانواده دوستی اثر معناداری نداشته‌اند. نتایج آزمون تعقیبی نشان داد روش غنی سازی روانی نسبت به روش بهبود عملکرد اجرایی، مؤثرتر بوده است.

تاکنون پژوهشی به تدوین بسته آموزش غنی سازی روانی سربازان و مقایسه اثر بخشی آن با روان درمانی مبتنی بر بهبود عملکرد اجرایی و سایر روش‌ها بر مهارت‌های هیجانی اجتماعی و نیز دیگر متغیرها نپرداخته است که بتوان همسویی یا ناهمسویی را بررسی کرد اما پیش از این اثر بخشی برخی روش‌ها بر مهارت‌های اجتماعی-هیجانی تأیید شده است همگی این روش‌ها

به نوعی به غنای روانی شرکت کنندگان کمک کرده‌اند برای مثال غنی سازی روانی بر سلامت روان توسط خالدی و همکاران (۲۸) نشان داده شده است؛ همچنین در پژوهش مکرّم و کاظمی (۲۹) اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی هیجانی را بر شایستگی اجتماعی نشان داده است؛ همچنین در یافته‌های پژوهش حیدری (۳۰) تأثیر هوش هیجانی را بر سازگاری اجتماعی نشان داد. در تحقیقی دیگر نیز تاری و بابا پور (۳۱) اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی را بر سازگاری اجتماعی نشان دادند.

در تبیین اثربخشی روش غنی سازی روانی بر مهارت‌های هیجانی اجتماعی می‌توان گفت که مهارت‌های هیجانی اجتماعی، افراد را قادر می‌سازند تا ارتباط برقرار کنند، یاد بگیرند کمک بخواهند، نیازهایشان را به روش‌های مناسب برآورده کنند، با دیگران همکاری و همراهی کنند، دوستی ایجاد کنند، روابط سالم را توسعه دهند، قوت‌ها و ضعف‌های خودشان را در جامعه بشناسند، از خودشان مراقبت کنند و به طور کلی بتوانند با جامعه به طور موزون تعامل کنند (۳۲). همچنین این مهارت‌ها در بسیاری از زمینه‌های عملکردی زندگی فرد مانند خودکارآمدی، عزت نفس، خودپنداره مثبت، میزان و کیفیت شاد بودن، رفتار مثبت و رضایت از زندگی نقش دارد. در واقع کسب مهارت‌های اجتماعی محور اصلی تحول اجتماعی، شکل‌گیری روابط اجتماعی، ارتقای کیفیت تعامل اجتماعی، خودکارآمدی و به طور کلی سلامت روان فرد است (۳۳)؛ بنابراین به نظر می‌رسد این روش حاوی سازوکارهایی بوده است که توانسته مهارت‌های هیجانی- اجتماعی را بهبود بخشد از جمله این ساز و کارها می‌توان به آشنایی با غم و اندوه ناشی از غربت زدگی و دوری از خانواده در سربازی و آشنایی با روش‌های غلط و صحیح کاهش غم و اندوه، آشنایی با موانع بهره‌برداری از هر دوره از زندگی از جمله دوره سربازی و فنون مدیریت، شیوه‌های تغییر نگرش به موقعیت‌ها و شیوه‌های

در زمینه مقایسه اثربخشی دو روش بر خانواده دوستی با نتایج سایر پژوهش‌ها تاکنون پژوهشی با این عنوان انجام نشده است که بتوان همسویی و ناهمسویی نتایج را بررسی کرد؛ اما در زمینه اثربخشی روش بهبود عملکرد اجرایی بر این سازه روانشناختی نیز همچون سایر روش‌ها توانسته‌اند بر بهبود سازه‌های روانشناختی در بین سربازان مؤثر باشند از جمله روش پذیرش و تعهد که بر افکار خودکشی مؤثر بوده است (۳۵) و یا اثربخشی همین روش بر ارتقای سبک زندگی سالم (۳۶) به هر حال در زمینه عدم اثربخشی روش غنی سازی بر خانواده دوستی این نتیجه با نتایج مذکور همسو نیست. در تبیین عدم اثربخشی روش غنی سازی روانی بر خانواده دوستی می‌توان گفت از آنجا که خانواده دوستی به معنای عشق و علاقه به اعضای خانواده، داشتن انگیزه برای خوشحال کردن اعضای خانواده، دوری و اجتناب از اندوهگین کردن اعضای خانواده، میل به پیشرفت خانواده و همراهی با خانواده است (۷) و از سوی دیگر آموزش‌های عملکرد اجرایی در راستای اصلاح توجه، تمرکز، حافظه فعال، کاهش واکنش پذیری، بهبود برنامه‌ریزی و دنبال کردن برنامه‌ها و نظارت بر آن‌ها بود بنابراین انتظار می‌رفت محتوای آموزش‌ها کمک کند تا وظیفه‌شناسی افراد بهبود پیدا کند و اصلاح وظیفه‌شناسی در بافت خانواده به کاهش اختلافات خانوادگی و در نتیجه باعث بهبود روابط گردد و در نتیجه تجارب سازگارانه‌تر و مطلوب‌تری بین اعضای خانواده رخ دهد و در نتیجه خانواده دوستی بهبود یابد (۳۷). این انتظار برای روش غنی سازی روانی نیز وجود داشت اما این روش نیز نتوانست خانواده دوستی را بهبود بخشد علت را در این نکته می‌توان جستجو کرد که این نوع محتوا برای اثرگذاری به تمرینات بیشتر، زمان طولانی‌تر و بحث‌های عمیق‌تر فردی در کنار آموزش گروهی نیاز دارد. از سوی دیگر شاید خانواده دوستی یک موقعیت بالادست است که ریشه در دوران کودکی دارد و بنابراین تغییرات در آن نیز به آموزش‌های بلندمدت‌تر و زمان بیشتر نیاز دارد. همچنین می‌توان استنباط کرد که برای تغییر این متغیر در بین سربازان باید سایر اعضای خانواده نیز از مشاوره و آموزش‌های مثبت‌نگر بهره‌مند شوند تا تغییرات مثبت دو جانبه رخ دهد.

این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی دارد از جمله: یکی بودن پژوهشگر و درمانگر، نتایج کیفی حاصل از بخش

واقعیت آزمایی، چگونگی شکل‌دهی به اهداف، اصلاح اهداف، تغییر اهداف، آشنایی با نقش مهم خود آگاهی و خودپذیری در شکل‌دهی به خود ارزشمندی و عزت نفس در قالب مثال‌ها و تکالیف آموزش داده شده، اشاره کرد (۳۴)؛ بنابراین این مجموعه آگاهی‌ها و فنون به بهبود خلق، عزت نفس و کاهش شناخت‌های غلط منجر شده کمک کرده تا مهارت‌های هیجانی اجتماعی مورد اشاره بهبود یابد.

در زمینه اثربخشی آموزش عملکرد اجرایی بر مهارت‌های هیجانی اجتماعی می‌توان گفت افراد آموزش‌هایی دیده‌اند که به بهبود مهارت‌هایی منجر شده است که باعث آگاهی هیجانی، آگاهی اجتماعی، خود آگاهی و بهبود قدرت تصمیم‌گیری شده است. از جمله این سازوکارها می‌توان به آشنایی با نقش و اهمیت درک زمان در زندگی و توجه به دوران سربازی به عنوان یکی از دوره‌های مهم زندگی موارد اشاره کرد که می‌توان پس از اتمام این دوره بر اساس توانمند سازی در این دوره، سربازان را به دو دسته موفق و شکست خورده تقسیم کرد. آنان همچنین در این آموزش‌ها با سه دسته افراد گذشته نگر، حال‌گرا و آینده نگر آشنا شدند. از سوی دیگر با فنون استفاده بهینه از زمان از جمله مهارت‌های کنترل تکانه، کنترل هیجان و تأخیر در لذت‌طلبی، آشنایی با فنون برنامه‌ریزی، چگونگی مدیریت توجه و چگونگی نظارت بر هیجان‌ها و واکنش‌ها آشنا شدند و از طریق تکالیف و مثال‌های حین آموزش این راهبردها را آموختند. از این رو می‌توان گفت این روش توانسته به بهبود توانمندی‌های فردی کمک نماید و در نتیجه برخی از فنون خاص همچون کنترل هیجان و واکنش‌گری کمک کرده است تا مهارت‌های هیجانی اجتماعی (۱۹) بهبود یابد.

در زمینه تبیین اثربخشی روش غنی سازی نسبت به روش آموزش عملکرد اجرایی بر مهارت‌های هیجانی اجتماعی می‌توان گفت که در این روش به برخی ابعاد همچون خودآگاهی، اصلاح خطاهای شناختی، بهبود اهداف، اولویت‌ها، استانداردهای زندگی به بهبود بیشتر مهارت‌های هیجانی اجتماعی کمک کرده است (۳۲) در حالی که در آموزش‌های بهبود عملکرد اجرایی بیشتر آموزش‌ها حول توجه، تمرکز و مدیریت حافظه (۱۹) بوده است که گرچه توانسته است مهارت‌های هیجانی اجتماعی را بهبود بخشد اما نسبت به بسته تدوین شده اثربخشی کمتری داشته است.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری تخصصی رشته مشاوره می‌باشد که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) در تاریخ ۱۴۰۰/۹/۲۲ با شماره ۱۷۵۰۴۸۵۵۶۵۸۸۷۲۰۸۱۸۰۰۴۱۶۲۴۷۰۴۳۷ است. بدین وسیله از کلیه سربازان شرکت کننده در پژوهش، مدیران و مسئولین محترم پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان) و مسئولان محترم پادگان که در به ثمر رسیدن این پژوهش ما را یاری نموده‌اند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تضاد منافع

بدین وسیله، نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تضاد منافی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

کیفی توسط متخصصان تأیید شد اما فرصت مصاحبه با مسئولین پادگان‌ها فراهم نشد؛ با توجه به نتایج و با در نظر گرفتن اینکه یکی از کدهای مهم مستخرج از داده‌ها علل محیطی (ادراک ضعف کادر نظامی در برقراری ارتباط مقتدرانه، ادراک بی توجهی محیط به نیازهای فعلی سربازان)، می‌باشد، لذا، متولیان نظام وظیفه از بسته آموزشی بهبود عملکرد به منظور بهبود وضعیت روانی سربازان می‌توانند از بسته‌ی آموزشی غنی سازی روانی به منظور پیشگیری از وقوع ضعف روانی و تقویت روحیه سربازان بهره ببرند. همچنین به پژوهشگران علاقه‌مند در حوزه‌ی نظام وظیفه پیشنهاد می‌شود سیر تحولی ضعف روانی را در پژوهش‌های خود مدنظر قرار دهند و به مقایسه بسته آموزشی غنی سازی روانی برای سربازان با سایر بسته‌های آموزشی بپردازند.

References

- Mahjoub H, Ghadiri H, Shateri K, Tanhaee A. The role of military service in the development and manifestation of citizenship behaviors (Case Study: Tehran University students). *Military Management Quarterly*. 2020; 20(77): 161-88. (Persian) DOI: 10.22034/iamu.2020.44906
- Firozjaeian A, Janmohamadi V, Minaeey, H. Piety and disorder: The sociological analysis of the preventive role of piety in social disorder (Case Study: Soldiers in a military unit). *Semi-Annual Journal of Islam and Social Sciences*. 2021; 13(26): 289-315. (Persian) DOI: 10.30471/soci.2021.6516.1521
- Kameli M, Pouyanfar F. Future architectural strategies for military service. *NAJA Journal of Strategic Studies*. 2020; 5(16): 119-46. (Persian) http://ssj.jrl.police.ir/article_94803.html
- Ross KM, Tolan P. Social and emotional learning in adolescence: Testing the CASEL model in a normative sample. *J EA*. 2018; 38(8): 1170-99. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1189781.pdf>
- Twenge JM, Spitzberg BH, Campbell WK J. Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Soc Pers Relatsh*. 2019; 36(6): 1892-913. DOI: 10.1177/0265407519836170
- Malonda E, Llorca A, Mesurado B, Samper P, Mestre MV. Parents or peers? Predictors of prosocial behavior and aggression: A longitudinal study. *J Front Psychol*. 2019 22; 10: 23-79. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02379 PMID: 31695656
- Hashemi Garm Dareh S, Yousefi Z. The effectiveness of education based on wisdom on the resilience and social skills of girls in the first secondary school of Isfahan city. 2021 (Persian) <https://civilica.com/doc/1450178>
- Saadati N, Yousefi Z, Golparvar M. Effectiveness of Systematic Training of Effective Parenting (STEP) on parenting stress, emotion regulation, and cognitive flexibility on mothers of male adolescents. *J APSY*. 2020; 14(2): 77-100. (Persian) DOI: 10.52547/apsy.14.2.77
- Mahmoudzadeh A, Yousefi Z, Golparvar M. Designing a pattern of family stability based on Islamic teachings in Ayatollah Khamenei's Thought. *IJWF*, 2019; 7(4): 35-77. (Persian)
- Ahmadimehr Z, Yousefi Z, Gol Parvar M. Exploration and explanation the marital disillusionment among married women: Grounded theory. *J APSY*, 2020; 14(3): 269-90. (Persian) DOI: 10.52547/apsy.2021.216280.0
- Goodarzi K, Roozbahani M. A study of the prevalence of drug use among soldiers in the barracks of Lorestan province. *JMP*. 2021; 12(45): 35-51. (Persian)
- Changi Ashtiyani J, Avakh keysomi F, Jahandari P, Rahnejat A M. Investigating the causes of desertion: A qualitative study. *Military Caring Sciences*. 2022; 8 (4): 319-31. (Persian) DOI: 10.52547/mcs.8.4.319
- Neshati A, Mohammad Nejad S. Investigating the relationship between spiritual well-being, parents' educational style and social capital and psychological well-being of soldiers (Case study: Soldiers of the special unit of the east Azarbaijan police command). *Q J LHRM* 2020; (57): 160-83. (Persian)
- Iranmehr M. The effectiveness of the short-term group counseling on increasing adjustment of soldiers residing in barracks through utilizing solution-focused approach. *Military Management Quarterly*. 2017; 17(65): 131-47. (Persian)
- Veisi B, Rahmati- Najarkolaei F, Ahmadi S. Impact of positive-skill training on general health and spiritual well-being of soldiers. *Military Management Quarterly*. 2022;

- 21(2): 161-7. (Persian)
16. Esfandiar Y, Rahnejat, A M, Mousavi M, Sabayan B. The effectiveness of resiliency training on reduction of emotional stress and self-mutilation attempt in soldiers in Tehran in the year of 2018. *Military Management Quarterly*. 2022; 22(1): 27-35. (Persian) DOI:10.30491/JMM.22.1.12
 17. Farokhzadian A A, Ahmadian F, Andalib, L. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the severity of symptoms and quality of life in soldiers with irritable bowel syndrome. *Military Management Quarterly*. 2022; 21(1): 44-52. (Persian)
 18. Goudarzi A H, Golmohammadi A A, Bashirgonbadi S, Samadi S. Effectiveness of Mindfulness Based on Reducing Stress (MBRS) on suicidal thoughts and aggression in the soldiers with normal task force of Malek-e-Ashtar Arak garrison training course. *JPMed* 2018; 27(7): 148-52. (Persian) DOI:10.30505/7.4.147
 19. Soorgi S, Godarzi Y, Shabib Asl N, Ghorbani M. The effectiveness of executive function training on students' academic vitality and academic Performance. *Pajouhan Sci J*. 2021; 19(5): 43-50. (Persian)
 20. Fallahi A. Education during military service based on the glorious comander in chief's views. *IEJ*. 2022; 29(53): 65-100. (Persian)
 21. Creswell JW. Mixed-method research: Introduction and application. In *handbook of educational policy*. Academic press.1999; P:455-72
 22. Braun V, Clarke V. Reflecting on reflexive thematic analysis. *J QRSEH*. 2019; 11(4): 589-97. DOI: 10.1080/2159676X.2019.1628806
 23. Golafshani N. Understanding reliability and validity in qualitative research. *JQR*. 2003; 8(4): 597-607. (Persian) DOI: 10.46743/2160-3715/2003.1870
 24. Charan J, Biswas T. How to calculate sample size for different study designs in medical research? *IJPM*. 2013; 35(2): 121-6. DOI: 10.4103/0253-7176.116232
 25. Williams CY, Townson AT, Kapur M, Ferreira AF, Nunn R, Galante J, Usher-Smith JA. Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid systematic review. *PLoS One*. 2021; 16(2): e0247139. DOI: 10.1371/journal.pone.0247139 PMID: 33596273 PMID: PMC7888614
 26. Zhou M, Ee J. Development and validation of the Social Emotional Competence Questionnaire (SECQ). *IJEE*. 2012; 4(2): 27-42. Available from: <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/6140>
 27. Imamgholivand F, Kadivar P, Sharifi H P. Psychometric indexes students' of the Social Emotional Competence Questionnaire (SECQ). *JEM*. 2018; 9(33): 79-101. (Persian) DOI: 10.22054/jem.2019.32968.1767
 28. Khaledi A, Cherami M, Amadi R, Sharifi T. Validation and effectiveness of women's psychological empowerment package on resilience and mental health of women with veteran husbands. *Military Caring Sciences*. 2022; 9 (3): 216-30. (Persian)
 29. Mokarram F, Kazemi R, Taklavi S. The effectiveness of emotional-social skills training on emotional / social competence and psychological well-being of single-parent girls. *F Rooyesh J*. 2021; 10 (1): 145-54. (Persian) DOI: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.13.3
 30. Heydari P, Aboee Mehrizi H. Mediating role of self-compassion in relationship between emotional regulation psychosocial adjustment and academic self-efficacy in students with learning disabilities. *JMPR*, 2020; 14(56): 168-90. (Persian)
 31. Tari barazin N, Babapour J, Aghdasi A. Comparison of the effectiveness of social skills training and training of cognitive emotion regulation strategies on social adjustment and positive and negative emotions in men with type I bipolar disorder. *Journal of Applied Family Therapy*. 2021; 2(4): 137-57. (Persian) https://www.aftj.ir/article_142265.html
 32. Dowd TP, Tierney J. Teaching social skills to youth: A step-by-step guide to 182 basic to complex skills plus helpful teaching techniques. *Boys Town Press*. 2005.
 33. Bellini S, Gardner L, Markoff K. Social skill interventions. *Handbook of autism and pervasive developmental disorders*. John Wiley and Sons Pub. Fourth Edition. 2014. DOI: 10.1002/9781118911389.hautc37
 34. Shaygan F. Methods of increasing the social status of soldiers from the perspective of the people of Tehran. *Journal of Iranian Social Development Studies*. 2015; 8(2):7-20. (Persian) https://jisds.srbiau.ac.ir/article_9737.html
 35. Rostami M, Azad E, Rahmati F. Effectiveness of brief cognitive-behavioral therapy on reducing suicide ideation in soldiers. *Military Management Quarterl*, 2022; 23(6): 499-507. (Persian) DOI: 10.30491/JMM.23.6.499
 36. Karimpour Vazifehkorani A, Jafari M R, Rahmati F. The effectiveness of acceptance and commitment therapy training on health promoting lifestyle profile among soldiers. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2023; 10 (4): 350-60. (Persian) DOI: 10.52547/ijhehp.10.4.350
 37. Mojoodi M, Yousefi Z, Torkan H. Predicting the adolescence depression based on adolescence stress, resiliency, attachment style, and family relations among two groups of One-Child and Multi-Child. *RBS*. 2018; 16 (2): 221-8. (Persian) DOI: 10.52547/rbs.16.2.221