

## اثرات روان‌شناختی اعزام به ماموریت‌های رزمی دریایی طولانی مدت بر خانواده‌های کارکنان؛ پژوهش کیفی

سیده صدیقه سیدحسینی\* *MSc*، اقبال زارعی<sup>۱</sup> *PhD*، علی اصغر ابهری<sup>۲</sup> *MD*، سیدرضا فلاح‌چای<sup>۱</sup> *PhD*

\*گروه مشاوره و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

<sup>۱</sup>گروه مشاوره و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

<sup>۲</sup>بیمارستان منطقه یکم نیروی دریایی ارتش، بندرعباس، ایران

### چکیده

**اهداف:** پرداختن به جنبه‌های مختلف روحی و روانی و کیفیت زندگی نیروهای نظامی دریایی برای بالابردن سطح توان نظامی و کارآمدی مامورین و در نتیجه بالابردن اقتدار نظامی حایز اهمیت است. هدف این پژوهش بررسی اثرات روان‌شناختی اعزام به ماموریت‌های رزمی دریایی با مدت طولانی بر خانواده‌های پرسنل نیروی دریایی ارتش بود.

**روش‌ها:** این پژوهش توصیفی-مقطعی در سال ۱۳۹۰ روی ۲۰ خانواده نظامی ساکن در یکی از شهرک‌های منطقه یکم نیروی دریایی شهر بندرعباس که حداقل تجربه سه بار اعزام را داشتند انجام شد. سوایق و تاریخچه زندگی مامورین، سابقه ازدواج و تعداد فرزندان، سابقه شغلی آسیب‌شناسی روانی حاصل از شرایط کاری و اعزام به ماموریت‌های رزمی براساس مصاحبه آزاد مورد بررسی قرار گرفت. مبنای طرح سئوالات آزمون‌های رضایت‌مندی زناشویی انریچ، پرسش‌نامه تنیدگی شغلی و پرسش‌نامه رضایت شغلی بود.

**یافته‌ها:** اثرات برجامانده از ماموریت‌های طولانی‌مدت بر روی افراد نظامی، همسر و فرزندان آنها با سن، تحصیلات، سن ازدواج، تعداد فرزندان، سابقه کاری، مسئولیت فرد نظامی، محل اعزام، مدت ماموریت و احتمال وقوع درگیری نظامی با متخاصمان همبستگی داشت. وجود دیدگاه مثبت خانواده‌های نظامی درخصوص ضرورت انجام این ماموریت‌ها عاملی برای افزایش میزان تحمل مشکلات شناخته شد.

**نتیجه‌گیری:** شناخت اثرات روان‌شناختی ماموریت‌های رزمی دریایی منجر به شناسایی راهکارهای مناسبی چون آموزش مهارت‌های زندگی به‌منظور جلوگیری و تخفیف این اثرات می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** اثرات روان‌شناختی، نیروی دریایی، ماموریت‌های رزمی دریایی، خانواده نظامی

## Psychological effects of long term army naval missions on their families; a qualitative study

Seyyed Hosseini S. S.\* *MSc*, Zarei E. <sup>1</sup> *PhD*, Abhari A. A. <sup>2</sup> *MD*, Fallah Chai S. R. <sup>1</sup> *PhD*

\*Department of Consultant & Psychology, Faculty of Human Sciences, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran

<sup>1</sup>Department of Consultant & Psychology, Faculty of Human Sciences, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran

<sup>2</sup>First Zone Hospital of Army Naval, Bandar Abbas, Iran

### Abstract

**Aims:** Investigating the different psychological aspects and the life quality of navy forces is important for improving their military power and efficiency and therefore improving the military power. The aim of this study was determining the psychological effects of long term naval missions on the family members of the Iranian Navy staff.

**Methods:** This descriptive cross-sectional study was carried out in 2011, on 20 military families residing in one of the towns of the navy's 1st area in Bandar-Abbas city and had at least experienced three naval missions. Then the occupational history, life biography, marriage status, the number of children and the history of psychological hurt due to job conditions and war missions were investigated based on free interviews. Questions were designed based on ENRICH Inventory, the Occupational Stress Questionnaire and the job satisfaction questionnaire.

**Results:** The remaining psychological effects of long term missions on families were correlated with age, education level, marriage age and the number of children, job experiences, military responsibility, mission location and duration and the possibility of fighting adversaries. Having a positive view about the necessity of missions was an important factor in tolerating problems.

**Conclusion:** Understanding the psychological effects of naval missions would result in finding appropriate solutions such as teaching life skills with the aim of lowering and preventing these effects.

**Keywords:** Psychological Effects, Navy, Naval Missions, Military Family

سلامت روانی، منوط به سلامت اجزای کوچکتر آن جامعه (خانواده) است [۶].

شناخت دقیق مشکلات روحی، روانی و مسایلی که نظامیان و خانواده آنان همواره با آن در ارتباط هستند، این فرصت را ایجاد می‌کند که به راه کارهای مناسب و کاربردی برای بهبود وضعیت و کیفیت زندگی آنها اندیشید و با ارایه نظرات کارشناسانه و مورد وثوق، آنان را در این امر خطیر همراهی کرد. شناسایی این مسایل همچنین به مسئولان ارشد نظامی این بخش را ارایه خواهد کرد تا در سیاست‌گذاری‌های خود توجه ویژه به نقش خانواده‌های نظامیان در پیشبرد اهداف نظامی داشته و راه کارهای مدبرانه‌ای را اتخاذ نمایند. هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثرات روان‌شناختی اعزام به ماموریت‌های رزمی دریایی با مدت طولانی، بر خانواده‌های کارکنان نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران بود.

## روش‌ها

این پژوهش از نوع کیفی - کاربردی (توصیفی - مقطعی) است، زیرا در این پژوهش داده‌ها برای توصیف و تشریح شرایط محیطی و رویداد یک پدیده به کار رفته است و به کمک این داده‌ها می‌توان روابط میان متغیرها و عمق ساختار آنها نتایجی را به دست آورد. همچنین بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای و استفاده از ابزارهای منابع کتابخانه‌ای و سایت‌های اینترنتی به روش مطالعه سیستماتیک منابع علمی، کتب روان‌شناسی، روان‌پزشکی و مجلات علمی و پژوهشی و مصاحبه‌های گروهی و فردی به تبیین هدف پژوهش و مقایسه نتایج به دست آمده با مطالعات سایرین پرداخت.

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثرات روان‌شناختی برجامانده از ماموریت‌های طولانی مدت بر سلامت روانی و نحوه زندگی خانواده نظامیان نیروهای دریایی ارتش ج.ا.ا انجام شده است. با توجه به محدودیت منابع مطالعاتی و دردسترس نبودن اطلاعات محرمانه، محقق با توجه به ویژگی انعطاف‌پذیری روش مصاحبه که یکی از بنیادی‌ترین و شاید بهترین روش جمع‌آوری اطلاعات است را انتخاب نموده است. زیرا در این روش ارتباط و تماس نزدیک میان مصاحبه‌گر و مصاحبه‌شونده فضایی مناسب و سرشار از همکاری را فراهم می‌سازد و مصاحبه‌گر اطلاعات حقیقی و واقعی بدون سوگیری و اغراق را به دست می‌آورد. اهمیت روش مصاحبه آزاد، از حیث آزادی و غیررسمی بودن آن و ایجاد احساس اطمینان و آرامش در مصاحبه‌شونده برای طرح مسایل و تجربیاتش است که با اعلام محرمانه بودن و روشن نمودن هدف تحقیق برای مصاحبه‌شوندگان، و طرح سؤالات بازپاسخ، برای ایجاد تعاملات و کسب اطلاعات بیشتر و ارتباط زنده برای ایجاد جوی توأم با آرامش و اعتماد برای مصاحبه‌شوندگان استفاده شده است. شیوه انجام پژوهش با استفاده از تکنیک‌های مشاوره گروهی انجام شد و خانواده‌ها در یک جمع گروهی به بیان احساسات و توقعات خود و آنچه که در طی

دریا و نقش راهبردی آن در توسعه پایدار هر کشوری، امری بدیهی است و توازن رزمی نیروی دریایی یکی از مولفه‌های تعیین‌کننده و به تعبیری مهم‌ترین آن در میان شاخص‌های قدرت دریایی کشور است که متناسب با راهبرد دفاعی دریایی تعیین می‌شود [۱].

ایران کشوری است که در مرزهای جنوبی و شمالی خود، صاحب آبراه‌های استراتژیک بسیار است و حراست از مرزهای آبی ایران، امری اجتناب‌ناپذیر و ضروری است. لذا حضور مقتدرانه نیروی دریایی راهبردی ارتش جمهوری اسلامی ایران (ج.ا.ا) در منطقه خلیج فارس و دریای عمان و فراسوی آب‌های سرزمین در راستای تامین صیانت از منابع و منافع ملی موجب شده است تا روند ماموریت‌های دریانوردی در مقایسه با گذشته، گستره و تعداد ماموریت‌های دریایی، زمان و مسیرهای مواصلاتی دریایی و فواصل بین مانورهای آبی - خاکی درون مرزی و برون مرزی، نوع و مدت اجرای ماموریت‌ها و عملیات‌های دریایی افزایش یابد [۲].

با توجه به ضرورت روان‌شناسی مثبت‌نگر، بیشتر پژوهش‌ها متمرکز بر عوامل محافظت‌کننده، پیشگیرانه، بهبود سلامتی و تجارب بهداشتی است. از طرفی در علم پزشکی کمتر به علل بروز آسیب‌های روانی توجه شده است و بیشتر به درمان اختلالات روانی و عواطف منفی پرداخته شده و به‌طور معمول سرمایه‌های بیشتری را برای درمان این نوع اختلالات صرف می‌کنند [۳].

نیروهای نظامی به لحاظ ماموریت‌های ویژه حرفه‌ای، با مسایل شغلی بیشتری مواجه بوده، مشکلات روان‌شناختی بیشتری در مقایسه با کارکنان سایر مشاغل دارند. فشار روانی ناشی از نوع شغل، ماموریت‌های پیچیده، قوانین سخت، احتمال مجروحیت، معلولیت، اسارت و حتی مرگ، از جمله مسایلی است که احتمال آنها در مشاغل نظامی بسیار بیشتر است [۴].

ظرفیت روان‌شناختی یک فرد عبارت‌اند از توانایی شخص در رویارویی با انتظارات و دشواری‌های زندگی روزمره و بالابودن ظرفیت روان‌شناختی که این امکان را به شخص می‌دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل موثر و مثبت متبلور سازد. نقش ظرفیت روان‌شناختی در ارتقای بهداشتی و سلامتی در هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی بسیار با اهمیت است. این اهمیت هنگامی بارزتر می‌شود که مشکل جنبه رفتاری به خود بگیرد. در چنین حالتی فرد هنگام رویارویی با فشارهای روانی و موانع زندگی توان کافی ندارد و در نتیجه رفتار نامناسب او، سرچشمه تمام رنج‌ها و ناکامی‌ها نیز خواهد بود [۵].

از طرفی پرداختن به جنبه‌های مختلف روحی و روانی و همچنین کیفیت زندگی نیروهای نظامی دریایی به منظور شناخت صحیح شرایط نظامیان و خانواده‌های آنان برای بالابردن سطح توان نظامی و کارآمدی مامورین و در نتیجه بالابردن اقتدار نظامی کشور جمهوری اسلامی ایران، امری حایز اهمیت است. زیرا وجود جامعه سالم از نظر

خانواده‌های مبدا و یا اقوام و خویشان خود"، تنهایی خانواده‌هایی که امکان مسافرت (به دلیل اشتغال و یا داشتن فرزند محصل) ندارند، "بروز هیجانات منفی و شدت احساسات آزاردهنده در صورت عدم پذیرش موضوع از سوی خانواده" و "ایجاد اختلال در نحوه عملکرد والدین در قبال فرزندان" را نام برد.

همچنین نتایج مصاحبه نشان داد که زنانی که خود در خانواده نظامی تربیت شده بودند، به دلیل داشتن تجربه ماموریت پدران خود براساس اقتضای آن زمان (برخی به تجربه هشت سال دفاع مقدس و تجربه حضور پدران خود در جبهه‌های جنگ اشاره داشتند)، مشکلات کمتری را نسبت به زنان دیگر داشتند، زیرا شاهد ایثارگری مادران خود بوده‌اند. در گزارش‌های زنان، نارضایتی از شغل همسر به دلیل نداشتن امنیت و نگرانی درباره سلامت همسران خود نیز وجود داشت. اشتغال زنان، مهارت‌های اجتماعی و سطح تحصیلات عوامل مهمی در کاهش احساس تنهایی و افسردگی و اضطراب شناسایی شد. نداشتن آگاهی از وضعیت همسر نظامی در طول سفر و محدودیت مکالمات تلفنی مشکل عمده‌ای بود که مسایل دیگری همچون احساس ترس و ناامیدی را افزایش می‌داد. زنان خانه‌دار و با تحصیلات پایین مشکلات بیشتری در مورد رفع مسایل و مشکلات روزمره خود داشتند.

## بحث

در طی سال‌ها، اندیشمندان بر اهمیت خانواده به‌عنوان نهادی که انجام کارکردهای اساسی را برای افراد و جوامع، بر عهده دارد، تاکید کرده‌اند [۷] و داشتن یک جامعه سالم را منوط به دارابودن خانواده‌های مستحکم دانسته‌اند [۸]. خانواده نهادی اجتماعی است که همانند آینه‌ای عناصر اصلی جامعه را در خود دارد و انعکاسی از نابسامانی‌های اجتماعی است. از طرف دیگر خانواده از مهم‌ترین عوامل موثر بر جامعه است. هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند به سلامت برسد، مگر آن که از خانواده‌های سالم برخوردار باشد [۹].

خانواده‌هایی که در آنها پدر نظامی است، خانواده‌های نظامی نامیده می‌شوند. خانواده‌های نظامی معمولاً متحمل تنیدگی دوری از محیط زندگی عادی، زندگی در محیط‌های ناآشنا، تجربه ناشی از زندگی خارج از زادگاه خود می‌شوند. مشکلات داخلی خانواده، توانایی کارکنان نظامی دارای مسئولیت را کم می‌کند و بر احتمال بروز مشکلات روانی می‌افزاید [۱۰].

همچنین شغل هریک از اعضای خانواده، به خصوص افرادی که نقش اساسی در استحکام بنیان خانواده دارند (والدین) بر روابط بین اعضا و سلامت روانی هریک از آنها بی‌تاثیر نیست [۱۱].

موفقیت شغلی بسیاری از مردم از جمله کارکنان نیروهای مسلح به حضور آنها در خانواده‌های هماهنگ، سالم و بهره‌مندی از همسر و فرزندان سازگار بستگی دارد و بدیهی است که برای دستیابی به نیروی نظامی قدرتمند، بایستی به ویژگی‌های خانواده‌های آنان و

ماموریت‌های دریایی طولانی برایشان تجربه می‌شود بحث و گفتگو نموده و سپس هر خانواده در ۲۰ جلسه جداگانه، تجربیات خصوصی و ویژه خود را مطرح نمود.

هدف اصلی این پژوهش شناسایی دقیق اثرات گوناگون روان‌شناختی برجای‌مانده از این امر در خانواده‌های ماموران نظامی و آرایه راهکارهای مناسب برای جلوگیری یا تخفیف و کنترل این اثرات بود و محقق درصدد است تا با بررسی‌های دقیق به این سئوالات پاسخ گوید که آیا ماموریت‌های طولانی‌مدت دریایی آثار روان‌شناختی‌ای در فرد نظامی و خانواده او برجا می‌گذارد یا خیر؟ و در صورت مثبت بودن پاسخ سؤال قبل، چگونه می‌توان این آثار را کنترل و از آسیب‌های ناشی از آن، پیش‌گیری کرد؟

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه خانواده‌های نظامی نیروی دریایی در دسترس است که ماموریت طولانی‌مدت را تجربه نموده‌اند و نمونه آماری شامل ۲۰ خانواده داوطلب نظامی که حداقل تجربه سه بار اعزام به ماموریت طولانی‌مدت را داشته‌اند، است که به‌صورت داوطلبانه در مصاحبه آزاد و بالینی شرکت کردند. این نمونه شامل ۲۰ زن، ۲۰ مرد، ۵ نوجوان و ۱۰ کودک بودند. از میان زنان خانواده ۱۱ نفر خانه‌دار، ۵ نفر کارمند و ۴ نفر معلم بودند. از نظر تحصیلات، ۹ نفر زیردیپلم، ۷ نفر دیپلم و ۴ نفر لیسانس یا بالاتر بودند. میان مردان ۵ نفر زیردیپلم، ۹ نفر دیپلم و ۶ نفر لیسانس یا بالاتر بودند. مبنای طرح سئوالات استفاده از آزمون‌های رضایت‌مندی زناشویی انریچ، پرسش‌نامه تنیدگی شغلی و پرسش‌نامه رضایت شغلی بوده است. این مصاحبه شامل پنج حیطه سلامت جسمانی، سلامت روان، روابط اجتماعی و عملکرد شناختی، ایفای نقش و انگیزشی است و سئوالات مصاحبه آزاد در مجموع ۱۲ شاخص کلی شامل سابقه خانوادگی (بررسی پیشینه ازدواج، سطح خانواده و والدین مبدا)، سلامت جسمی و روانی، جنبه‌های شخصیتی، وضعیت رضایت‌مندی زناشویی، ارتباط زناشویی و جنسی، فرزندپروری، مدیریت مالی، شیوه‌های حل مساله، نقش‌ها و همین‌طور جهت‌گیری عقیدتی، نگرش نسبت به زندگی و رضایت شغلی را دربر داشت.

## نتایج

نظرخواهی از خانواده‌های نظامی شرکت‌کننده در مصاحبه در مورد اهمیت و ضرورت انجام این ماموریت‌ها برای مشخص شدن دیدگاه‌های آنان این موضوع را مشخص نمود که هیچ‌یک از آنها بر ضرورت انجام این ماموریت‌ها شک نداشته و آن را امری مهم و بارز می‌دانستند و این امر را دلیل اصلی تحمل مشکلات اعلام کردند.

براساس مصاحبه‌ها، در انجام این ماموریت‌ها وضعیت خاصی برای نظامی و خانواده‌اش به‌وجود آمد که از آن جمله می‌توان "مسافرت‌های اجباری خانواده در طول ماموریت، برای بهره‌گیری از کمک‌های

مشکلات مربوط به آنها توجه نمود. وجود هرگونه مشکل در خانواده‌های کارکنان نظامی، مانعی در رشد و تعالی نیروهای نظامی محسوب می‌شود [۱۲].

تنیدگی مشاغل نظامی، پیامدهای عمده و چشمگیری در محیط خانواده ایجاد می‌کند [۱۳]. اختلالات روان‌شناختی بین خانواده‌های نظامی بر حسب نوع اختلال بین ۳ تا ۱۵٪ و به ترتیب در اختلالات پارانوئید، وسواس، افسردگی، روابط بین فردی، مشکلات جسمانی و پرخاشگری گزارش شده است [۱۴]؛ براساس پژوهش‌های انجام‌شده روشن شده است که میزان شیوع این اختلالات بین خانواده‌های نظامی بیشتر از خانواده‌های عادی است [۱۵].

عواملی همچون فشار روانی محیط کار، موقعیت‌های حساس و بحرانی، مسئولیت‌های زیاد شغلی، استرس شغلی، جابه‌جایی‌های ناخواسته، مشکلات موجود در خانه و خانواده، عدم اطمینان به توانایی‌های فردی، خستگی روانی ناشی از سختی کار، فکر احتمال مرگ، جزء مواردی شناسایی شده است که به افسردگی و آشفتگی‌های روحی کارکنان نظامی و خانواده‌های آنان می‌انجامد [۱۶].

در بررسی تحقیقات خارجی، مقاله‌ای با عنوان "محیط زیست، شیوه زندگی و عوامل روانی در بهداشت و رفاه خانواده‌های نظامی" که توسط لاری، ناگر و پائووی و کامچو در مجله روان‌شناسی، اجتماعی - کاربردی به بررسی چگونگی چرخه عاطفی، به کارگیری طولانی مدت نظامیان در ماموریت‌های نظامی در کشور فرانسه پرداخته شده است، نتایج حاصله حاکی از آن بود که عوامل روانی ناشی از این ماموریت‌ها به ۵ مرحله تقسیم می‌شود: ۱- قبل از اعزام، ۲- استقرار، ۳- بازگشت، ۴- تقویت، ۵- اعزام دوباره.

همچنین مامور و خانواده‌اش تجربیات روحی متفاوتی را قبل، در حین یا پس از اعزام تجربه می‌نمایند. این تجربیات هنجارهای روانی بسیاری را برای خود و خانواده‌اش به بار می‌آورد که با متغیرهای مختلفی همبستگی دارد. از جمله متغیرهایی که در بروز مشکلات روان‌شناختی خانواده‌های مزبور تاثیر دارد، محل انجام ماموریت (از نظر امکان رخداد درگیری نظامی با نیروهای متخاصم)، طول مدت اعزام، تعداد اعزام‌ها، مدت زمان بین دو اعزام، و مسئولیت نظامی اعزام‌شده و سختی شرایط کاری او در زمان اعزام است [۱۷].

مطلبی که در یکی از منابع اینترنتی در این زمینه درج شده، حاکی از آن است که نقش آموزش‌های مهارت‌های مختلف زندگی و آگاهی از شرایط کاری مردان نظامی به زنان آنها، عامل مهمی در کاهش تعارضات خانوادگی آنان دارد [۱۸].

همچنین عملکرد هر یک از کشورهای دارای نیروی نظامی دریایی همچون ایالات متحده، انگلستان، آلمان، فرانسه، روسیه، ترکیه، چین، دانمارک، هند و عربستان سعودی در اعزام مامورین نظامی خود به ماموریت‌های دریایی تفاوت‌هایی را داراست. در یکی دیگر از این سایت‌ها، مطلبی در خصوص ایجاد خانه‌های آسایش "خانه‌های دور از

خانه" برای استفاده نظامیان آمریکایی و خانواده‌های آنها درج شده بود. این خانه‌ها در زمین‌هایی با وسعت زیاد و قابلیت‌های متفاوت، به ارایه خدماتی همچون انجام مشاوره‌های بالینی و روان‌شناسی در زمانی که خانواده، استرس زیادی را تجربه می‌کند، انجام کمک‌های مختلف پرستاری و حمایت از افرادی که نیاز به بستری دارند یا بیماری غیرمنتظره‌ای برای آنها اتفاق افتاده است، ارایه خدمات پزشکی و پیراپزشکی و درمان‌های مقطعی برای افرادی که دچار صدمه بدنی شده‌اند یا انجام کارهای شخصی و نگهداری از اطفال و کمک‌های مالی بلاعوض و همین‌طور معافیت‌های مالیاتی برای خانواده‌های نظامی یا ارایه حمایت‌های آموزشی مثل برگزاری کارگاه‌های آموزشی و ارایه بورسیه تحصیلی به همسر و فرزندان نیروهای نظامی سعی در کاهش و حل اثرات منفی ماموریت‌های طولانی مدت مشاغل نظامی دارند [۱۹].

از دیگر کارهایی که در نیروی دریایی ایالات متحده انجام می‌شود، این است که هر فرد نظامی قبل از اعزام به ماموریت، خود و خانواده‌اش تحت تعلیم مختلف امنیتی و کسب مهارت‌های لازم قرار می‌گیرند. همچنین یک برنامه با دو کاربرد بیرونی و درونی طراحی شده است که به آدرس خانواده‌های نظامی ارسال می‌شود. برنامه بیرونی شامل ارایه اطلاعات و آگاهی نسبت به محلی که در آن زندگی و کار می‌کنند شامل خدمات اجتماعی، ارایه‌دهندگان سرویس‌های پزشکی، مدارس، خدمات رفاهی و حتی خدمات تعمیراتی لوازم و تامین مایحتاج و شناسایی عوامل استرس‌زای محیطی و غیره می‌شود و برنامه درونی شامل آموزش و ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای در میان اعضای خانواده است. این برنامه به عوامل تنش‌زای بالقوه و مهارت‌های ارتباطی و کاهش مشکلات زناشویی می‌پردازد و به خانواده‌ها مقررات عاطفی برای این که بهتر بتوانند احساسات خود را درک کنند و آن را ابراز کنند، مهارت گوش‌دادن فعال، حل مساله، نحوه مدیریت بحران‌های خانواده و مبارزه با استرس آموزش داده می‌شود [۲۰].

همچنین در مقاله‌ای که در وبسایت انجمن ملی خانواده‌های نظامی انگلستان درج شده، گزارش شده است که اردوگاهی با عنوان "اردوگاه بنفش" برای کودکانی که در خانواده‌های نظامی هستند، تاسیس شده است. در این اردوگاه به‌صورت رایگان خدمات تفریحی و سرگرم‌کننده برای کودکان ارایه می‌شود تا با ابزارهای نظامی و محیط مجازی کار پدران خود همچنین مقابله با تنش‌های حاصل از استقرار والدین در شهرک‌های نظامی آشنا شوند.

در ایران نیز همایشی برای خانواده‌های نظامیان نیروی دریایی در محل استقرار بزرگ‌ترین شناور نیروی دریایی ارتش برگزار شد که خانواده‌ها بتوانند از نزدیک با محل و شرایط کاری همسران خود آشنا شوند. به گزارش بسیاری از خانواده‌ها، این آگاهی تاثیر زیادی بر بهبود روابط آنها با همسر نظامی خود داشته است. همچنین فرزندان آنها با دیدن فضای کاری پدران نظامی خود، از سطح اعتماد به نفس بالاتر و

احساسات نگرانی، هیجان و انتظارات بالا، همراه با دلشوره و ترس اضافی وجود دارد. در این مرحله موجی از احساسات ضد و نقیضی از هیجان زمانی که کارکنان نظامی به خانه می‌آیند تا بیم و هراس از آینده وجود خواهد داشت. با نزدیک شدن به پایان دوره جدایی و آمدن به خانه، ممکن است مشکلات تازه‌ای در تصمیم‌گیری‌ها به وجود آید [۲۱].

برهیمی و همکاران در تحقیقات خود اشاره کرده‌اند که تقریباً نیمی از بزرگ‌ترین چالش‌ها برای خانواده‌ها پس از بازگشت کارکنان، اعزام مجدد آنها در زمان کوتاه است و خانواده‌ها نیاز به مرخصی اجباری پس از اعزام "برای تجدید قوای روحی" برای کارکنان نظامی را توقع دارند. این خانواده‌ها انتظار دارند که سطح معینی از حمایت، توسط نیروهای مسلح در زمان اعزام در دسترس باشد [۲۲].

همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که کودکان در غیاب پدران خود، نسبت به سایرین، مشکلات روان‌شناختی بیشتری را تجربه می‌کنند. محققان معتقدند عدم حضور پدر، اثرات متفاوتی را روی رفتار دختران و پسران دارد. هنگامی که پدر خانواده حضور ندارد، پسران تمایل بیشتری دارند که قواعد و قالب‌های خانوادگی و اجتماعی را نقض کنند. عدم حضور پدر، پایداری احساس دختران را به مبارزه می‌طلبد، اما به نظر می‌رسد که ظاهراً رفتار دختران را در مدرسه تحت تاثیر قرار نمی‌دهد. همان‌طور که قهاری در پژوهش خود نشان داده است، فرزندان پسر (دبیرستانی و راهنمایی) در پیروی از خواسته‌های مادران‌شان در زمان غیبت پدر امتناع بیشتری دارند و ناراحتی و بیماری‌های جسمی دختران در آن زمان بیشتر از سایر اوقات است و در مجموع فرزندان مشکلات روان‌شناختی و اُفت تحصیلی محسوسی را در زمان غیبت طولانی پدر نظامی خود تجربه می‌کنند که این مشکلات با طول مدت ماموریت همبستگی دارد [۲۳].

روان‌شناسان معتقدند، تاثیر عدم حضور پدر بر تکلم و نوع بیان دختران نسبت به پسران بیشتر است. بیان عاقلانه اغلب پسران با عدم حضور پدر صدمه می‌بیند. متغیرهای واسطه‌ای دیگر، نظیر استراتژی و نحوه برخورد والدین و فرزندان می‌تواند این تفاوت‌ها را بیشتر و بهتر تبیین کند. مطالعات آسیب‌شناسی روانی روی کودکانی که با غیبت پدر مواجه‌اند، نشان می‌دهد که این کودکان، نسبت به کودکانی که پدر در خانه آنها حضور دارد، بیشتر در معرض ناهنجاری‌های احساسی، افسردگی و ترس اجتماعی قرار دارند [۲۴].

نتایج حاصل از پژوهش مهرگان و همکاران در خصوص بررسی افسردگی در ارزیابی روان‌شناختی و روان‌سنجی کارکنان شناورهای سطحی و زیرسطحی نشان داده است که به علت فشارهای روانی در محیط کار، موقعیت‌های حساس و بحرانی و مسئولیت‌های زیاد کاری، استرس‌های شغلی، جابه‌جایی ناخواسته محل کار، مشکلات موجود در خانه و خانواده و دوری از خانواده، سابقه گذراندن دوره‌ای از بیماری‌های روانی در برخی از کارکنان، عدم اطمینان به توانایی‌های فردی، خستگی روانی و فکر احتمالی مرگ در سطح شناورها به

درک بهتری از غیبت پدر خود در زمان ماموریت برخوردار شده‌اند. در پژوهشی که در خصوص چالش‌های اساسی خانواده‌های نظامی در اعزام به ماموریت‌های رزمی طولانی‌مدت انجام شد، نتایج حاصله نشان داده است که طول مدت اعزام، تعداد اعزام، مدت زمان زیاد عملیات نظامی ناراحتی و مشکلات زیادی را به خانواده‌های مامورین نظامی وارد می‌کند. همین‌طور مشخص شده است که ارایه اطلاعات اولیه، به ویژه برای خانواده‌هایی که قبلاً جدایی طولانی را تجربه نکرده‌اند، می‌تواند به طبیعی شدن تجربه کمک کند. در این مطالعه نیز آورده شده که مراحل اعزام به ماموریت رزمی طولانی، به ۵ مرحله مجزا تقسیم می‌شود: ۱- پیش از اعزام، ۲- اعزام، ۳- مرحله سکون، ۴- برگشت از اعزام، ۵- پس از اعزام.

**پیش از اعزام:** از زمان دستور اعزام آغاز می‌شود و زمانی که کارکنان از وطن خارج می‌شوند به پایان می‌رسد. چارچوب زمانی این مرحله گاهی از چند هفته تا بیش از یک سال طول می‌کشد. در این مرحله انکار و انتظار وجود دارد و شایع‌ترین احساسات طی دوره‌ای که به نام مرحله انتظار نامیده می‌شود، انکار، ترس، خشم، رنجش، آزار و اذیت شدن و انزوای هیجانی است که اغلب طی آخرین هفته پیش از اعزام رخ می‌دهد که همراه با احساس گنجی، احساس دوگانگی، خشم و حس دور شدن از یکدیگر است.

**اعزام:** مرحله دوم از زمانی که مامور از خانه خارج شده تا اولین ماه از جدایی رخ می‌دهد، مخلوطی از هیجانات شایع است. همسران احساس گنج بودن و به‌هم‌ریختگی را گزارش می‌دهند، برخی ممکن است احساس کنند که آنها برای حل مشکلات به‌تنهایی شجاع و قوی نیستند، درحالی‌که برخی دیگر خشمی در تمام کارهای ناتمام دارند. همسران نظامی اعزام‌شده احساس پوچی و بیهودگی، کرحتی، غم، تنهایی یا رها شدن می‌کنند.

**سکون:** معمولاً یک ماه بعد از اعزام آغاز می‌شود، زمانی که زندگی آرامش می‌یابد، تا حدود یک ماه قبل از این که مامور انتظار به بازگشت دارد. این زمانی است که خانواده شروع به تشکیل منابع جدید حمایتی در زندگی‌شان می‌کنند یا مبادرت به روابط مجدد با منابع حمایتی قدیمی می‌کنند و شروع به ایجاد روال جدید زندگی می‌کنند. گروه حمایت از خانواده که معمولاً باید در هر پایگاه نظامی قابل دسترسی باشد، می‌تواند راهی برای شبکه ارتباطی با دیگران ایجاد کند. این گروه‌ها مسئولیت رسیدگی به مشکلات و پخش اطلاعات را به عهده دارند. تا پایان مرحله سکون، همسر نظامی معمولاً حس تحت کنترل بودن و اعتماد به نفس بیشتری دارد و باور دارد که چالش‌هایی که با اعزام همسرش به وجود می‌آید را می‌تواند تحمل نموده و آنها را مرتفع سازد.

**بازگشت از اعزام:** مرحله بازگشت از اعزام، یک ماه قبل از این که برنامه‌ریزی برای بازگشت به خانه کارکنان انجام شود، تعریف می‌شود. طی ۶ تا ۸ هفته قبل از ورود به خانه، انتظار تجدید دیدار و داشتن

افسردگی گرایش داشته‌اند و با ارایه به موقع خدمات مشاوره‌ای نظیر روان‌درمانی و ارایه کلاس‌های بهداشت روان و مهارت‌های زندگی و درمان دارویی از این احتمال کاسته شده است [۲۵].

در نتایج به دست آمده از یک پژوهش مشخص شده است که فشار روانی منفی و مداوم طی گذشت زمان طولانی می‌تواند موجب بروز تأثیرات سوئی در وضعیت روحی و جسمی کارکنان و انتقال به محیط خانواده نیز شود. استرس‌های شغلی در دریا و روی یگان‌های شناور و پروازی و علی‌التخصیص واحدهای نظامی که از نظر امکانات زیستی و رفاهی با محدودیت‌های غیرقابل تصور از دیدگاه یک غیرنظامی مواجه بوده، از یک سو و مشکلات و معضلات دوری از خانواده به سبب طولانی بودن مدت ماموریت‌ها که دارای تأثیرات دوسویه بر فرد و خانواده دربر دارد، بر استرس‌های فردی و ایجاد مشکلات روانی وی بیفزاید. فشارهای روحی و ناراحتی‌های جسمانی ناشی از مشکلات روانی، باعث می‌شود که به تدریج بر انجام وظایف فرد خصوصاً در محیط‌هایی نظیر یگان‌های جنگی و پروازی که تجهیزات آنها از پیچیدگی خاصی برخوردار است تأثیر گذارد [۲۶].

### نتیجه‌گیری

در این مصاحبه براساس پرسش‌های مصاحبه آزاد، سوابق و تاریخچه زندگی مامورین، سابقه ازدواج و تعداد فرزندان، سابقه شغلی و بررسی آسیب‌شناسی روانی مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که اثرات برجامانده از ماموریت‌های طولانی مدت روی مامورین نظامی شامل سردرگمی در انجام وظایف خانوادگی یا شغلی، آشفتگی فکری و رفتاری، نداشتن برنامه‌ریزی صحیح، خودسرزندی، خستگی کاری، رکود عملکرد، ناراضی شغلی، تحلیل انرژی، ناتوانی در برابر مواجه شدن با مشکلات زندگی، احساس عدم کنترل بر زندگی، خشم از کارهای ناتمام، نگرانی درباره وضعیت همسر و فرزندان، اضطراب و استرس، ازدست دادن لذت کار و بی‌تفاوتی نسبت به انجام وظایف، ناتوانی در برقراری روابط بین فردی، کاهش تحمل در مقابل ناکامی‌ها، اختلال خواب، ندامت و پشیمانی و اختلال در ایفای نقش است که با تحقیقات دباغی و همکاران هماهنگی دارد.

در مصاحبه با مردان مشخص شد که ترس در مورد وفاداری یا صداقت زناشویی، گاهی اوقات وجود داشته است، اما هرگز بیان نمی‌شود که در نتایج پژوهش /برهیمی و همکارانش نیز ذکر شده است [۲۲].

در همسران افراد نظامی، تجربه جدایی‌های طولانی از شوهر، زجر و ناراحتی را ایجاد می‌کند که با اتمام کار روزمره، تمرکز بر کار یا توجه به نیازهای کودکان و واکنش‌های ناسازگار توسط کودکان که ممکن است شامل گریستن، بی‌عاطفگی، قشقرق و دیگر رفتارهای پسرقت‌کننده باشد، تشدید می‌شود. مشکل به خواب‌رفتن و احساس اضطراب در مواجهه با مواردی از قبیل مسایل مالی، مسایل ایمنی،

نگرانی‌هایی در مورد مراقبت از کودکان یا دیگر مسایل روزمره برایشان ایجاد می‌شود. همسران کارکنان اعزام شده زمان زیادی را صرف گریستن و مشغول نگه داشتن خود می‌کنند و اغلب تجربه‌هایی در تغییرات خوابیدن و الگوهای غذاخوردن برای آنها به وجود می‌آید. ایجاد مشکلاتی در زمینه‌های ترس و نگرانی در مورد سلامت همسر، نگرانی در مورد مراقبت از فرزندان، ایجاد اعتماد در همسر برای فراهم نمودن آرامش فکری در او، تنهایی، ابراز هیجانات منفی، ناسازگاری زناشویی و مشکلات ارتباطی با همسر و فرزندان، پرخاشگری کلامی و تنبیه کودکان، انزوای اجتماعی، احساس سردرگمی، افسردگی، افزایش بیماری‌های جسمی، احساس فقدان کنترل بر زندگی و اختلال در ایفای نقش مادری را به همراه خواهد داشت که با پژوهش فرشیلوفر، ریگی و همکاران؛ جردن و همکاران؛ کیس؛ نزیو و پیک و همکاران همخوانی دارد.

مهم‌ترین مشکلات گزارش شده عبارتند از: کاهش اعتماد به نفس، مشکلات جسمی، اختلال در روابط اجتماعی، افسردگی و ناسازگاری اجتماعی و ایجاد روابط صمیمی.

در مصاحبه با گروه‌های خانوادگی، فرزندان این خانواده‌ها گزارش کردند که در زمان غیبت پدر با مسایل روحی و روانی همچون ترس از دست دادن پدر، گوشه‌گیری و عدم شرکت در تفریحات جمعی سایر کودکان، اُفت تحصیلی، اضطراب، افسردگی و کاهش عملکرد روزانه مواجه‌اند که با تحقیقات انجام شده توسط کلاترتری و همکاران؛ دیویدسون و همکاران؛ روزنهان و ناتان؛ یارسون؛ سولمان و کارول و قهاری و همکاران مطابقت دارد.

براساس نتایج حاصله، میزان شیوع این واکنش‌ها بین کارکنان نظامی مامور به آیتم‌های اصلی نظیر رسته شغلی، تخصص، طول مدت ماموریت، محل اعزام، وضعیت تاهل، مدت زمان سپری شده از زندگی زناشویی، تحصیلات همسر، شغل همسر، دوری و بُعد مسافت از محل زندگی خانواده‌های مبدا (والدین خود و همسر)، تعداد و سن فرزندان با میزان رضایت شغلی و کارآمدی مامور همبستگی مستقیم دارد.

آیتم‌های محیطی همچون محل استقرار مامور در شناور نظامی، میزان نور، گرما، بخار و صدا در محل فعالیت و استراحت، تغذیه، آب آشامیدنی سالم، بهداشت شخص (تعداد دفعات امکان استحمام در طول ماموریت)، روابط با افراد مافوق یا زیردست، وضعیت جوی (آب و هوا)، امکانات رفاهی در طول سفر دریایی و سلامت و بهداشت افراد همراه و شناور با بروز ناتوانی فرد در برقراری روابط بین فردی و کاهش تحمل در مقابل سختی‌ها و ناکامی‌ها، همچنین امکان افسردگی و اختلال خواب همبستگی دارد.

در تمام طول مدت سفر، زوجین نظامی درگیر مسایل عاطفی و روحی تقریباً مشابهی هستند که از جمله موارد گزارش شده افسردگی، اختلال در خواب، انزوای اجتماعی، بعضاً عصبانیت و پرخاشگری کلامی، عدم اطمینان از آینده، اضطراب تصمیم‌گیری‌های فوری و ضروری و ترس از پذیرفته شدن است. این موارد با سن ازدواج، تجربه، تحصیلات،

داشته‌اند. همچنین برای آنها تصمیم‌گیری برای حل و فصل نمودن موقعیت‌های اضطراری بسیار مشکل بوده و نگرانی و اضطراب شدیدتری را نیز در مورد پذیرش تصمیمات اتخاذ شده و کارهای صورت گرفته از سوی همسر را گزارش کردند (جدول ۱).

نقش‌های زن و مرد در زندگی زناشویی و تقسیم کاری و وظایف آنها همبستگی دارد. در خانواده‌هایی که مسئولیت تمام امور خارج از منزل به عهده مرد بوده است، زنان مشکلات بیشتری در حل مسایل و اتفاقات ناگهانی

جدول ۱) بررسی نتایج مصاحبه‌ها و وجود نشانگان (سندرم) آسیب‌شناختی و مطابقت آن با DSM IV

روان‌شناختی آسیب	نشانگان	توضیحات	نتیجه مصاحبه
افسردگی	خلق افسرده	نداشتن احساس لذت از زندگی، از دست دادن شادی	تقریباً اکثر پرسنل نظامی مامور به این نکته اشاره داشته‌اند که با مشغول شدن به کارهای روزانه حالت افسردگی کاهش یافته است، لیکن با اتمام تایم کاری مجدداً این علائم برایشان ایجاد شده است.
	احساس گریستن و یا گریستن بی‌دلیل	فرورفتن در حالت انزوا و غمگین بودن	در مردان نظامی کمتر از گریستن گزارش شده است و بیشتر دارا بودن حالت غم و فرورفتن در انزوا مطرح شده است. این حالت در اغلب موارد با برقراری ارتباط تلفنی کاهش یافته است.
	بی‌خوابی و برهم خوردن عادت خواب همراه با کابوس‌های شبانه	بدون استفاده از داروهای آرام‌بخش داشتن خواب راحت برایشان امکان پذیر نبوده است.	در طول سفر دریایی با توجه به تغییرات محیطی مقداری از این علامت طبیعی به نظر می‌رسید، لیکن گزارشات پزشکان نظامی اعزام شده حاکی از آن بود که بیشتر افرادی که برای دریافت داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور ارجاع می‌شدند، دارای علائم اضطرابی بوده‌اند.
	بی‌اشتهایی و کاهش وزن	در ماموریت‌های دریایی بیشتر از ۴۵ روز دیده شده است.	با توجه به مصاحبه‌های انجام شده در بین مامورین نظامی، مشخص شد در بیشتر افرادی که دارای علائم دیگر افسردگی بودند، بی‌اشتهایی و کاهش وزن نیز وجود داشته است.
افسردگی	فرورفتن در حالت انزوا و غمگین بودن	کاهش انرژی و توان کاری	اغلب درجه‌داران نظامی اعزام شده به ماموریت‌های دریایی که انجام کارهای بدنی را بر عهده داشتند، در مصاحبه خود به این موضوع اشاره نموده‌اند که توان و انرژی کاری آنها در طول ماموریت در مقایسه با قبل از ماموریت کمتر شده است.
	اختلال تمرکز ذهنی و فکری	نداشتن تمرکز کافی در انجام امور محوله، ناتوانی در تصمیم‌گیری درست، فرورفتن در افکار حتی در زمان‌های مطالعه یا تماشای تلویزیون	نتیجه مصاحبه با افسران و درجه‌داران نشان‌دهنده این موضوع بوده است که با بروز مشکلات کاری در حین ماموریت این علامت بیشتر شده است.
	نامیدی	احساس ناامنی و نداشتن کمک	مصاحبه‌ها نشان داد که این نشانه در افراد نظامی با اعتقادات مذهبی آنها وابسته است و با وجود سایر علائم افسردگی، کمتر این احساس وجود داشته است. این علامت بیشتر در نوابیان جوان و کم‌تجربه که اولین سفر دریایی خود را تجربه می‌کردند گزارش شد.
اضطراب	احساس گناه و تقصیر	مقصر دانستن خود در سختی‌ها و مشکلات پیش آمده احتمالی برای خانواده، احساس سرزنش، خود را لایق بی‌مهتری همسران دانستن	این علامت در مامورین نظامی که دارای سایر نشانگان افسردگی بودند نیز گزارش شد و با میزان اظهار مسایل و مشکلات از سوی خانواده هایشان در طول سفر همبستگی مستقیم داشت.
	اضطراب	ترس بی‌دلیل از آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است.	این احساس هم در مورد خود و هم در مورد خانواده‌هایشان با مامورین نظامی در طول سفر دریایی همراه بوده است.
	تحریک پذیری و عصبانیت غیرارادی	مشکلات کوچک و کم‌اهمیت برایشان غیرقابل تحمل شده است.	این احساس بیشتر در فرماندها و افسرانی که کار اداره شناور و تصمیم‌گیری‌های کلان را داشتند گزارش نشد. ولی درجه‌داران گزارش کردند که گاهی کوچک‌ترین مساله برایشان غیرقابل تحمل می‌شده است و اضطراب زیادی را تجربه می‌کردند.

– نظامیان مجرد، در صورتی که تصمیم به ازدواج دارند، همسر خود را از وضعیت شغلی و التزامات سکونت در محل‌های تعیین شده، محدودیت‌های شغل نظامی از نظر سیستم‌های اطلاعاتی، خدماتی و رفاهی یا احتمال وقوع این‌گونه ماموریت‌ها آگاه سازند. زیرا پذیرش

راه کارهای موثری وجود دارد تا بار هیجانی انجام این ماموریت‌ها برای نظامی و خانواده‌اش تخفیف یافته و والدین با فراغ و آسودگی خاطر بیشتری به انجام نقش‌های خود در زندگی زناشویی و شغلی خود بپردازند، از جمله:

آگاهانه از بسیاری از مشکلاتی که در زوجین به وجود خواهد آمد، پیشگیری می‌نماید.

- نظامیان توضیحات کافی و مطمئن‌کننده‌ای را برای خانواده خود از نحوه انجام ماموریت و ضرورت انجام آن ارائه دهند و بر رعایت موازین امنیتی و اطلاعاتی به خانواده‌های خود تاکید نمایند.

- بهتر است همایش‌های گروهی برای خانواده‌هایی که همسران آنها در ماموریت به سر می‌برند، ترتیب داده شود و آموزش‌های مهارت‌های مختلف را به آنها ارائه نمایند.

- لازم است به خانواده‌های نظامی خدمات مشاوره‌ای آسان و در دسترس ارائه نمایند تا آنها را در مسایل روانی که با آنها درگیر هستند، یاری دهند. این خدمات باید کاملاً محرمانه بوده و از حیث حفظ کیان خانواده‌های شریف نظامیان، توجه ویژه‌ای شود و افراد بتوانند با آسودگی خیال اعتماد کرده و با مشاور خود تماس گرفته یا او را ملاقات نمایند. این مشاوره‌ها در همه زمینه‌های خانوادگی، عاطفی، زناشویی، اطلاعاتی و امنیتی (مشاوران محترم ستاد اطلاعات) باید در دسترس خانواده‌ها باشد.

- ایجاد امکانات رفاهی و تفریحی در شهرک‌های نظامی برای گذراندن وقت فرزندان و کمک به مادران برای انجام امور خارج از توان آنها در خصوص مسایل زندگی و تربیت فرزندان در غیاب پدر.

- پیشنهاد می‌شود در خصوص حق اجازه ولی و سرپرست در انجام اعمال جراحی اضطراری بازنگری شود (این عمل‌ها در زمان غیبت همسر انجام نمی‌شود).

برای بالابردن سطح روحیه و کارآمدی کارکنان نظامی پیشنهاد می‌شود:

- در اعلام زمان دقیق انجام ماموریت به نظامی و خانواده‌اش مواردی همچون اعطای فرصت کافی برای انجام کارهای ضروری همانند اعزام خانواده به محل زندگی والدین برای دریافت حمایت آنها یا انجام امور ضروری و فوری خانه مثل تامین نیازهای خوارباری خانواده که برای طولانی‌مدت تعریف شده‌اند یا رسیدگی به خرابی‌های تاسیساتی منزل مسکونی با توجه به قدمت خانه‌های سازمانی و امکان بروز مشکلات در آن، لحاظ شود.

- ایجاد روحیه مناسب مثل اعزام خانواده نزد خانواده یا صحبت با فرزندان برای آمادگی بیشتر با رویارویی با مساله غیبت پدر.

- بالابردن وضعیت معیشتی و اقتصادی خانواده‌ها به منظور جلوگیری از ایجاد مشکلات مالی (همچون اعطای وام یا اعطای سبد کالاهای ضروری).

- بالابردن سطح ایمنی شناورهای اعزامی و ایجاد فضای کافی برای حمل آذوقه و آب آشامیدنی و داروهای ضروری.

- ایجاد فضایی توأم با شور و نشاط همراه با برگزاری همایش‌های شاد و مفرح یا برگزاری مراسم مذهبی که منجر به آرامش قلبی و روانی افراد پایور شود.

- آموزش به فرماندهان و بالادستان برای نحوه ارتباط صحیح

سازمانی با افراد در طول ماموریت دریایی و به‌کاربردن سخت‌گیری‌های غیرمعمول و آرایه تذکرات دوستانه و حفظ آرامش در برخورد با فرد یا افراد خاطی.

- ایجاد فضای مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی یا آرایه کلاس‌های آموزشی گوناگون برای پرکردن اوقات فراغت کارکنان در طول انجام ماموریت برای جلوگیری از انزوای افراد و بالابردن اطلاعات کاربردی آنها برای بهره‌وری بیشتر و بهتر.

با عنایت به این‌که در طول سفرهای دریایی شرایط بسیار متنوعی از مسایل و مشکلات بروز می‌نماید که این شرایط و تنگناها بر سطح تحمل و صبر افراد نظامی مامور تاثیرگذار است، توصیه می‌شود تا حدالامکان یک کارشناس روان‌شناس و یا مشاور زبده، برای بهبود وضعیت روحی آنان در شناور حاضر باشد.

خانواده‌ها نیاز به کسب اطلاعات بیشتری در مورد آنچه کارکنان نظامی در حین ماموریت تجربه می‌کنند و قوانین و مقررات لازم در خصوص مسایل حقوقی، آموزش‌های لازم در مورد مهارت‌های زندگی و حل مساله و همین‌طور نحوه به‌دست‌آوردن حمایت‌های لازم از مسئولین و فرماندهان را دارند تا بتوانند در آرامش روحی بیشتری به کنترل مسایل روزمره خود بپردازند.

**تشکر و قدردانی:** در پایان از مسئولین بیمارستان منطقه یکم نیروی دریایی ارتش ج.ا.ا. که امکان انجام این پژوهش را فراهم نمودند و از کلیه خانواده‌هایی که در انجام این پژوهش شرکت و همکاری داشته‌اند، تشکر می‌نمایم.

## منابع

- 1- Mozafarinia R. The effect of security, health and bio-environmental systems in prevention and control of sea adventures. Arm Med Univ. 2010;11(8):3. [Persian]
- 2- Akhgar AA. Psychological pressures on naval staff of R.I.I and the methods of handling the issue. Hormozgan; National Conferences on Sea Health and Medical Prevention, 2010. [Persian]
- 3- Khosravi S. The effectiveness of maximizing relationship pattern on marital satisfaction. Hormozgan Univ Med Sci J. 2009;15(1):11-6. [Persian]
- 4- Mohammadi Gh. The rate of job satisfaction among martial personnel. Tehran; Conference on Psychological Health and Consulting Services, 2003. [Persian]
- 5- Halford WK. The future of couple relationship education: Suggestions on how can it make a difference. Fam Relat. 2004;53(5):559-66.
- 6- Bagher-Poor SK, Bahrami HE, Ashtiani A, Ahmadi KH, Ahmadi AA. Comparison between martial and non-martial patterns of child rearing. J Martial Med. 2006;8:183-90.
- 7- Gidnes A. Postmodern social construction therapies. In: Sexton TL, Weeks GR, Robbins MS, editors. Handbook of family therapy. New York: Sage Publication; 2003.
- 8- Blumberg SI. Premarital intervention programs: A comparison study [dissertation]. Colorado: University of Denver; 2011.

- 18- Nmcrs.org [homepage on the Internet]. Virginia: c2000-2012 [updated Jun 2012]. Available from: <http://www.nmcrs.org>
- 19- Olive-drab.com [homepage on the Internet]. Southern California: c1998-2012 [updated Apr 2012]. Available from: <http://www.olive-drab.com>
- 20- U.S. Navy. Operations specialist in Norfolk, Virginia area. New York: U.S. Navy; 2007.
- 21- Adkoochkian SH. The psychological well being and woman health in religious point of view. Tehran; Effect of Faith on Psychological Health Conference, 1997. [Persian]
- 22- Ebrahimi MR, Dabbaghi P, Mahdavi A. The basic challenges of martial families in long term missions. Tehran; First Conference on Prevention Medicine and Sea Health on Floating Vessels, Army Medical University of R.I.I, 2009. [Persian]
- 23- Ghahari SH. The rate of behavior disorder spreading and pervasive anxiety among orphan, martyr and ordinary child in Chaloos city [dissertation]. Tehran: Psychotherapy Institute; 1996. [Persian]
- 24- Vista.ir [homepage on the Internet]. Tehran: c2008-2012 [updated Mar 2012]. Available from: <http://www.vista.ir> [Persian]
- 25- Mehrgan M, Pourhossaini M, Ashabi Sh. Investigation of depression role in floating and submerged personnel. Tehran; First Conference on Prevention Medicine and Sea Health on Floating Vessels, Army Medical University of R.I.I, 2010. [Persian]
- 26- Akhgar AA. Psychological pressures on naval staff of R.I.I and the methods of handling the issue. Hormozgan; National Conferences on Sea Health and Medical Prevention, 2010. [Persian]
- 9- Sarokhani B. Introduction to family sociology. 8<sup>th</sup> ed. Tehran: Soroush Publications; 2006. [Persian]
- 10- Mirzamani SM. Characteristics of martial families: National conference on martial medicine. Tehran: Imem Hossain University Press; 2007. [Persian]
- 11- Adkoochkian SH. The psychological well being and woman health in religious point of view. Tehran; Effect of Faith on Psychological Health Conference, 1997. [Persian]
- 12- Mirzamani SM. Characteristics of martial families: National conference on martial medicine. Tehran: Imem Hossain University Press; 2002. [Persian]
- 13- Ghomashji F. Stresses of martial jobs and its effects on family and organization: National conference on martial medicine. Tehran: Imem Hossain University Press; 2002. [Persian]
- 14- Ahmadi Kh. Investigation of psychological health of martial families in the second decade of compulsive war: National conference on martial medicine. Tehran: Imem Hossain University Press; 2002. [Persian]
- 15- Meskini A, Sardhai H. Comparison the value of depression in wounded families affecting from stress disorders: National conference on martial medicine. Tehran: Imem Hossain University Press; 2002. [Persian]
- 16- Mehrgan M, Pourhossaini M, Ashabi Sh. Investigation the depression role in psychological assessment and psychoanalyze of floating and submerged vessels personnel. Sci Res J Arm Med Univ. 2009;4:9-13. [Persian]
- 17- Dabaghi P, Kazemi J, Hossaini R, Roohani SM. An overview on psychological effects of war on lacerated people and their families. Tehran; Forth Conference on Martial Medicine and Disaster Management of Army Medical University of R.I.I, 2008. [Persian]