

سبک زندگی کارکنان نظامی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

*دکتر سید محمد میرزمانی^۱، دکتر حمید رضا پور اعتماد^۲

چکیده

سابقه و هدف: هدف از روانشناسی سلامت به بررسی تاثیر عوامل روانشناختی بر سلامت و بیماری می‌پردازد. یکی از مباحث اساسی این رشته، سبک زندگی است. این تحقیق بررسی سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بقیه... است.

مواد و روش‌ها: در مرحله اول از این پژوهش ۵۰ نفر از کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج) بطور تصادفی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل این موارد بود: (الف) پرسشنامه محقق ساخته حاوی سوالاتی در مورد اطلاعات فردی و مشخصات آزمودنی‌ها و بسیاری سوالات دیگر به منظور بررسی سبک زندگی آنها (ب) جنبه‌های روانشناختی آزمودنی‌ها باوسیله چک لیست ۹۰R-SCL (ج) پرسشنامه بهداشت عمومی (GHQ).

یافته‌ها: در این مطالعه ۵۰ نفر از کارکنان شامل ۱۷ نفر (۳۴٪) زن و ۳۳ نفر (۶۶٪) مرد با میانگین سنی ۳۶/۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند. ۴۴ نفر (۸۸٪) از آنها متأهل بودند. میانگین نمایه جرم بدن در کل ۲۵۳۴ و در زنان و مردان ترتیب ۲۴۳۸ و ۲۵۷۶ بود. بطور میانگین روزانه ۲/۲۵ ساعت از وقت آزمودنی‌ها در ترافیک هدر می‌رفت در حالیکه حدود یک ساعت از وقت خود را در هر هفتۀ صرف ورزش می‌کردند. ۳۶ (۷۲٪) نفر از آزمودنی‌ها تمایل داشتند پس از بازنشستگی به شغل آزاد پردازند. نتایج حاصل از اجرای مقیاس‌های ۹۰R-SCL در بین آزمودنی‌ها نشان داد میانگین هیچیک از مقیاسها در حد مرضی نیست. اما نتایج حاصل از اجرای مقیاس‌های GHQ در بین آزمودنی‌ها نشان داد که ۳۰ درصد از آزمودنی‌ها نمراتی بالاتر از نقطه برش (۲۳) بدست آورده‌اند.

نتیجه گیری: نتایج پروژه حاضر نشان داد که بعضی از آزمودنی‌ها نیاز به مراقبت و آموزش بیشتر دارند.

کلمات کلیدی: سبک زندگی، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، کارکنان، نظامی.

مقدمه

از قبیل پرخوری و چاقی، نوشیدن الکل، کشیدن سیگار، اعتیاد، اثرات استرس بر بیماری‌هایی چون سرطان، بیماری‌های قلبی، فشار خون و ایدز، سازگاری با بیماری‌های مزمن، رژیم غذایی، ورزش کردن شادابی و نشاط، طول عمر، کیفیت و زندگی وغیره. لذا یکی از مباحث اساسی روانشناسی سلامت سبک زندگی (Life Style) است. شیوه زندگی مهم ترین عاملی است که هر کسی زندگی اش را بر اساس آن تنظیم می‌کند. برای این اساس شیوه زندگی مجموعه عقاید، طرحهای نمونه‌های عادتی رفتار، هوی و هوسها، تبیین شرایط اجتماعی یا شخصی است که تعیین کننده نوع خاص واکنش فرد

روانشناسی سلامت رشته‌ای از روانشناسی است که به بررسی تاثیر عوامل روانشناختی بر سلامت و بیماری می‌پردازد. برای نمونه کشیدن سیگار ممکن است روانشناسان سلامت را به بررسی این نکته علاقه مند سازد که چرا افراد با وجود آنکه می‌دانند کشیدن سیگار خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد باز این کار را ادامه می‌دهند و یا اینکه چگونه می‌توان افراد را در ترک سیگار یاری کرد (۱). روانشناسی سلامت جنبه‌های روانی، پیشگیری و درمان بیماری‌های رانیز بررسی می‌کند. بخصوص علاقه مند به بررسی عوامل رفتاری و اجتماعی موثر بر سلامت و بیماری می‌باشد، عواملی

۱- دکترای روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، پژوهشکاره طب رزمی، مرکز تحقیقات علوم و رفتاری (*نویسنده مسئول)

۲- عضو هیأت علمی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی



شناختی سه حیطه مختلف، عاطفی، شناختی و رفتاری سبک زندگی فرد را تشکیل می‌دهد. همچنین او نشان داد که سبک زندگی یا وظایف زندگی که فرد برای خود تعیین کرده است منحصر به فرد می‌باشد و احتمالاً در برخی موارد ناخودآگاه هستند. برخی از این سبک‌ها که کانتور بدان دست یافت عبارت بودند از: کسب هویت، دوست یابی، برنامه آینده و تنظیم وقت. همچنین یافته‌های او نشان داد که سبک زندگی با میزان خوشبختی، بکارگیری توانمندی انعطاف پذیری و میزان عزت نفس و اراده فرد ارتباط دارد (۶).

پیشگیری از بیماریهای تاثیر پذیر از سبک زندگی و ارتقاء سطح سلامت روانی و جسمی مستلزم آگاهی از این موضوع است که موقعیتهای زندگی چگونه سلامت افراد را به خطر می‌اندازد. مثلاً مهوس (Meheus) (۲۰۰۰) در تحقیقی پیرامون رابطه سبک زندگی و احتمال ابتلاء به هپاتیت ب را در جوانان مورد بررسی قرار داده است. او به پنج عامل مهم در افزایش میزان احتمال ابتلاء افراد به هپاتیت ب دست یافت. این عوامل عبارتند از:

- ۱- اشتراک با افراد دیگر در استفاده از وسائل شخصی مانند استفاده از شانه و مسوک.
- ۲- ورزشایی که انجام آنها مستلزم تماسهای بدنی است.
- ۳- انتخاب مشاغلی که در آنها احتمال انتقال خون آلوده وجود دارد.
- ۴- فعالیتهای جنسی.
- ۵- تجارت خاصی در طول زندگی افراد نیز ممکن است منجر به انتقال این ویروس شوند.

جوانان معمولاً ترجیح میدهند عضوی از یک گروه باشند و از رفتارهای گروه افراد همتای خود متابعت کنند. اگر این رفتارها شامل استفاده از ابزاری باشد که به پوست آسیب بزند (مثل سوراخ کردن پوست برای گوشواره یا خال کوبی)، احتمال انتقال ویروس را افزایش می‌دهد (۷).

رکس (Rex) و همکاران (۱۹۹۷) نیز در تحقیقی پیرامون رابطه سبک زندگی و بیماری قلبی- عروقی در یک گروه از جوانان ۱۸ ساله استرالیایی به این نتیجه رسید که بیماری قلبی- عروقی در جوانان ۱۸ ساله بخصوص در خانمهای استعمال سیگار، مصرف مشروبات الکلی و بی تحرکی بدنی مرتبط است (۸).

همچنین تحقیقات نشان داده‌اند بین استعمال سیگار و فشار خون رابطه وجود دارد (۹).

می‌باشد. آدلر شناخت فرد را مستلزم شناخت سازمان ادراکی او و شناخت شیوه زندگی او می‌داند. شیوه زندگی هم به ایمان و اعتقاداتی اطلاق می‌شود که فرد در روزهای اولیه زندگی خود کسب می‌کند و یک الگوی ادراکی جهت دارد است. در نتیجه یک شیوه زندگی نه صحیح است و نه غلط، نه طبیعی است و نه غیر طبیعی، بلکه صرفاً نوعی بینش است که از طریق آن شخص خود را با توجه به شیوه خاص خود در درک زندگی می‌نگردد و انسان به وسیله هدفهای خود به جلو رانده می‌شود (۲ و ۳).

باتوجه به گسترده بودن مفهوم سبک زندگی عمده تحقیقات بخشی از این مفهوم را به عنوان ابعاد سبک زندگی مورد بررسی قرار داده‌اند. لیتل (Little) (۱۹۸۹) با استفاده از اصطلاح طرح‌های شخصی به بررسی این مفهوم پرداخته است. طبق بررسی او طرح‌های شخصی دامنه‌ای از فعالیتهای شخصی مناسب را شامل می‌شود و از مسوک زدن تا مهاجرت را می‌تواند در بر بگیرد.

او طرح‌های شخصی را بر مبنای اهمیت طرح، لذت بردن از طرح، دشورای طرح، میزان پیشرفت طرح، برخوردهای مثبت و منفی و انسجام طرح‌ها با یکدیگر مورد بررسی و ارزیابی قرار داده است. بررسی‌های او نشان داد که ارتباط قوی بین نوع طرح‌های شخصی و میزان روان رنجوری، میزان استرس پذیری، میزان نگرش مثبت، کنترل شخصی، میزان پیشرفت و وظیفه شناسی وجود دارد (۴). اینزو و ایردلی (Ionescu and Erdelyi) (۱۹۹۲) سبک زندگی را در قالب تلاشهای فردی مورد بررسی قرار داده است. در واقع این بعد از سبک زندگی به معنای انواع خاصی از اهدافی هستند که فرد سعی می‌کند در محیط‌های مختلف به آنها برسد. وی در بررسی خود توانست انواعی از تلاشهای شخصی را در بین جامعه مورد بررسی و شناسایی قرار دهد. برخی از آنها عبارت بودند از:

داشتن نظم و انضباط، داشتن موقعیت اجتماعی، جذاب بودن، داشتن سرگرمی و تفریح، انجام کار مفید و خودداری از درگیری با دیگران. این نوع از سبک زندگی در محدوده تغییرات زندگی تغییر می‌کند. نتایج و یافته‌های وی نشان داد که نوع تلاشهای فردی که فرد در سبک زندگی خود دارد با میزان سلامت روانی و میزان تضاد و دوسوگرایی و عکس العمل‌ها، واکنش‌های فرد در اجتماع و محیط کار ارتباط دارد (۵). تحقیق کانتور و لنگستون (Langston Cantor and Langston) (۱۹۸۹) نشان داد که سه مفهوم طرح واره، وظایف زندگی و راهبردهای

و استفاده از نظرات متخصصین و کارشناسان مربوطه (اعتبار محتوی تدوین گردید).

ب) جنبه های روانشناختی آزمودنی ها بوسیله چک لیست ۹۰-R-SCL موردارزیابی قرار گرفت.

ج) پرسشنامه بهداشت عمومی (GHQ)

نتایج

در این مطالعه آزمودنی ها ۱۷ نفر (۳۴٪) زن و ۲۳ نفر (۶۶٪) مرد بودند. (۸۸٪) ۴۴ نفر از آزمودنی ها متاهل هستند. میانگین سن آزمودنیها در مجموع $۳۶/۱۳$ ($SD=۶/۲۴$) بود و میانگین مدت عضویت در سپاه $۱۵/۳۳$ سال برآورد شد. بررسی تعداد فرزندان آزمودنیهای متاهل نشان داد ۲۳ نفر (۴۶٪) از آزمودنی ها بین یک تا دو فرزند دارند. البته ۱۸ نفر (۳۶٪) از آنها بین سه تا پنج فرزند دارند. بطور کلی میانگین تعداد فرزندان گروه آزمودنی ها $۲/۳۱$ بود.

جدول شماره یک سطح تحصیلات آزمودنی هارا نشان می دهد.

جدول ۱- توزیع فراوانی سطح تحصیلات در کارکنان نظامی مورد مطالعه

داده اند	افرادیکه پاسخ	در صد نسبت به	در صد	فرارانی	سطح تحصیلات
راهنمایی	۱	۱	۲	۷۲	۷۲
دیپلم	۴	۴	۸	۸۳	۸۳
فوق دیپلم	۵	۵	۱۰	۱۰/۴	۱۰/۴
لیسانس	۲۷	۲۷	۵۴	۵۶/۳	۵۶/۳
فوق لیسانس	۳	۳	۶	۶/۳	۶/۳
دکتری	۸	۸	۱۶	۱۶/۷	۱۶/۷
نوشه	۲	۲	۴		
کل	۵۰	۵۰	۱۰۰		

نمایه جرم بدن (Body Mass Index, BMI) عددی است که توسط آلف کوتله (Adolphe Quetelet) (دانشمند بلژیکی به وجود آمد (۱۰)). این عدد برابر است با وزن (بر حسب کیلو گرم) بر قدر به توان دو (بر حسب متر). نمایه جرم بدن کمتر از $۱۷/۵$ کم وزنی بشمار می آید. عدد BMI بزرگتر از ۲۵ اضافه وزن وبالای ۳۰ چاقی محسوب می شود (۱۱). تحقیقات نشان داده است که این فرمول می تواند در رابطه با تعیین اضافه وزن افراد مورد استفاده قرار گیرد (۱۲)، میانگین BMI افراد مورد مطالعه $۲۵/۳۴$

سازمان سپاه دارای تعداد زیادی از پرسنل است که دارای جایگاههای شغلی و اجتماعی متفاوت، نیازهای گوناگون، در خواستهای متعدد و رفتارهای متفاوت هستند. عدم پاسخگویی به این درخواستها و نیازها موجبات دلسربدی پرسنل و واکنش های غیر طبیعی آنها می شود. بخشی از واکنش های نامطلوب پرسنل ممکن است در زمینه میزان فعالیتهای مذهبی و سیاسی، تربیت فرزندان، رضایت شغلی، رفتار اجتماعی و حتی در رفتارهای عادی همچون زنان حضور در کار، غیبت، تاخیر، سهل انگاری در کار و غیره بروز پیدا کند. شناخت و درمان اساسی برای کاهش این واکنش های غیر طبیعی نیازمند شناخت دقیق سبک زندگی کارکنان است.

بررسی سبک زندگی پرسنل نظامی علیرغم ضرورت‌هایی که دارد در ایران اسلامی فاقد سابقه است. امید است پژوهش حاضر این فرصت را فراهم سازد.

در این مرحله اهداف طرح در یک جمعیت کوچکتر یعنی دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج) اجرا و پس از مطالعه کیفی، طرح در حد وسیع خود و در مجموعه سپاه اجرا خواهد شد.

مواد و روشها

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش عبارت بودند از: کلیه کارکنان رسمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج) که در حال حاضر در این دانشگاه مشغول به خدمت هستند (شامل برادران، خواهران، مجرد یا متاهل)، پژوهش حاضر بازنشستگان و پرسنل قراردادی و خرید خدمات را شامل نمی شود.

در این مرحله از پژوهش از حدود ۱۰۰۰ نفر کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج) که در سال ۱۳۸۲ (زمان اجرای طرح) در این دانشگاه مشغول بکار بودند، ۵۰ نفر بطور تصادفی انتخاب و پرسشنامه ای مناسب تدوین و توسط آنان تکمیل گردید. در این مرحله از روشهای آماری توصیفی (فرارانی، میانگین، انحراف معیار) استفاده شده است.

ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل موارد زیر بود:

الف) پرسشنامه محقق ساخته حاوی ۱۴۱ سئوال است در ۹ بخش شامل: مشخصات فردی، کیفیت اداره زندگی، میزان رضایت از زندگی، کیفیت استفاده از وقت، کیفیت سلامت و بهداشت خود و خانواده، کیفیت ارتباط با دیگران، کیفیت نگرش اجتماعی، کیفیت آینده نگری، و تغذیه و استراحت. این پرسشنامه با مراجعت به پژوهش های قبلی، بررسی پرسشنامه های بکار رفته برای اهداف مشابه

آنطور که نتایج مذکور در جدول شماره ۳ نشان می دهد ظاهرا ۴۸٪ ذکر کرده اند وقت ندارند و بقیه هم به سرگرمی خاصی اشاره نکرده اند مگر به تماشای تلویزیون و مطالعه (%۳۴).

استعمال سیگار یکی از موارد مهم در مطالعه شیوه زندگی افراد می باشد، لذا در این رابطه از آزمودنی هاستوال شده است. همانگونه که ذکر شد ۴۵ نفر (۹۰٪) از آزمودنی ها اصلا سیگار نمی کشند. تنها ۵ نفر (۱۰٪) از آنها سیگار می کشنند که تعداد سیگارهای مصرفی این گروه از آزمودنی هادر جدول شماره ۴ ذکر شده است.

جدول ۴ - تعداد سیگار مصرفی در کارکنان نظامی مورد مطالعه

فرآوانی	تعداد سیگار مصرفی
۲	بعضی اوقات یکی
۱	کمتر از روزی یکی
۱	۲ تا ۵ بار در روز
۱	بیش از ۵ بار
۵	جمع کسانی که مصرف می کنند
۴۵	سیگار مصرف نمی کنند
۵۰	جمع

با دقت در آنچه که در جدول شماره ۴ آمده است مشخص می شود که از این تعداد سیگاریها سه نفر کمتر از روزی یک نخ سیگار می کشنند.

از آزمودنی هاستوال شد که معمولاً ساعت چند از خواب بیدار می شوند؟

نتایج حاکی از آن بود است که تعداد کمی از آزمودنی ها (۵ نفر یا ۱۰٪) قبل از ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شوند و اکثر (۳۲ نفر یا ۶۴٪) بین ۵ صبح الی ۶ صبح از خواب بیدار می شوند. ۱۳ نفر (۲۶٪) هم بین ۶ صبح الی ۷ صبح از خواب بیدار می شوند. به عبارت دیگر تمام آزمودنی ها قبل از ۷ صبح از خواب بیدار می شوند. از آزمودنی ها سئوال شد که آیا در خانواده آنها معمولاً همراه با نهار سالاد یا سبزی مصرف می شود؟

بر اساس اطلاعات حاصله فقط ۲ مورد (۴٪) نه سبزی مصرف می کنند و نه سالاد. ۳۴ مورد (۶۸٪) از خانواده ها گاهی سبزی و گاهی سالاد مصرف می کنند. ۱۴ مورد (۲۸٪) از آنها هم یکی از این دوراً مصرف

بود که این میزان به تفکیک زن و مرد به ترتیب ۲۴/۳۸ و ۲۵/۷۶ به دست آمد.

جدول ۲ - میزان ساعاتی که کارکنان نظامی مورد مطالعه صرف می کنند میزان ساعات صرف شده در یک برای اعضای خانواده خود وقت می گذارند.

میزان ساعات صرف شده در یک شبانه روز	انحراف معیار	میانگین	در داخل خانه حاضر مستند
کار بیرون از منزل	۴/۴۲	۷/۶۲	۳/۹۳
کار در داخل منزل	۲/۷۲	۲/۶۸	۴/۴۲
برای اعضای خانواده خود وقت می گذارند	۴/۵۴	۷/۴۱	۲/۲۵
صرف استراحت میکنند	۷/۰۲	۷/۰۸	۰/۹۵
که به امور شخصی و مذهبی می پردازند	۷/۰۶	۰/۶۹	۷/۱۹
در ترافیک هدر میادهند	۷/۱	۷/۲۵	۵
تفريح می کنند	۷/۰۶	۰/۶۹	۴۵
مطالعه می کنند	۷/۱۳	۷/۱۹	۵۰

میانگین وقتی که آزمودنی ها در هر هفته صرف ورزش و نظافت می کنند به ترتیب ۷/۰۶ با انحراف معیار ۷/۲۲ و ۷/۶ با انحراف معیار ۷/۳۲ می باشد.

جدول ۳ - سرگرمی کارکنان نظامی مورد مطالعه را نشان می دهد.

سرگرمی	فرآوانی	درصد
گفتگو با کودک	۲	۴
کامپیوتر	۱	۲
خانواده	۴	۸
گفتگوی خانواده	۱	۲
مطالعه	۶	۱۲
مطالعه به همراه	۱	۲
تلویزیون	۱۰	۲۰
تماشای تلویزیون	۲۴	۴۸
نوشه	۱	۲
جمع	۵۰	۱۰۰

جدول ۵- نتایج ۹۰R-SCL به تفکیک در کارکنان نظامی مورد مطالعه

مقیاسهای R۹۰R	میانگین هر مقیاس
۰/۴۲	۰/۳۵
۰/۶۷	۰/۸۴
۰/۶۸	۰/۱
۰/۴۴	۰/۴۴
۰/۷	۰/۸
۰/۶۴	۰/۸۶
۰/۶۷	۰/۹۷
۰/۵۳	۰/۶۲
۰/۶۶	۰/۸

همانگونه که اطلاعات حاصله در جدول شماره ۵ نشان می دهد هر چند نمی توان میانگین هیچیکی از مقیاسهای را خیلی بالاتر از حد مرضی دانست ولی بهر حال میانگین نمرات آزمودنی ها در مقیاس افکار پارانوئیدی بالاتر از سایر مقیاسها است و در حد مرز بین نابهنجاری و بهنجاری است (۱۳). البته مقیاس وسوس فکری-عملی نیز نسبتا بالا است.

- نتایج حاصل از اجرای مقیاس های GHQ در بین آزمودنیها: در جدول شماره ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶- نتایج GHQ به تفکیک در کارکنان نظامی مورد مطالعه

مقیاسهای GHQ	میانگین	انحراف معیار
نشانگان جسمی (Somatic Symptoms)	۶/۵	۴/۰۶
اضطراب و بیخوابی	۴/۴۹	۳/۳۷
ناتوانی اجتماعی	۶/۸۸	۲/۸۹
افسردگی شدید	۲/۴۴	۲/۴
کل GHQ	۱۹/۱	۹/۰۱

آنچه که جدول بالا نشان می دهد این است که اگر ۱۹ رانقطه برش در نظر بگیریم ۲۰ نفر (۴۰٪) از آزمودنی ها بالاتر از این نقطه برش قرار میگیرند. اگر ۲۳ رانقطه برش در نظر بگیریم ۱۵ نفر (۳۰٪) از آزمودنی ها بالاتر از این نقطه برش قرار میگیرند.

می کنند.

یکی دیگر از مواردی که مورد بررسی قرار گرفت رعایت مسائل بهداشتی توسط آزمودنی های بود. لذا از آنها در مورد وضعیت مصرف شامپو و صابون سوال شد.

در ۳۴ مورد (۶۸٪) از خانواده های آزمودنی ها از شامپو و صابون به صورت اشتراکی مصرف می کنند.

در ۱۶ مورد (۳۲٪) از خانواده ها هر کسی شامپو و صابون مخصوص به خود را دارد و از مصرف شامپو و صابون به صورت اشتراکی خودداری می کنند.

یک نفر (۲٪) بطور رایج روز ۳ بار، نفر بطور رایج روزی ۲ بار، ۲۸ نفر (۵۶٪) بطور رایج روزی یک بار و ۲ نفر (۴٪) گاهی مسوک میزندن. براساس اطلاعات حاصله از پرسشنامه در ۲۸ مورد (۵۶٪) از خانواده ها مسوک زدن رایج است و اعضاء خانواده روزی ۱ بار مسوک می زندن. در ۱۹ مورد (۳۸٪) از خانواده ها هم مسوک زدن رایج است و اعضاء خانواده روزی ۲ بار مسوک می زندن. تنها در یکی از خانواده ها مسوک زدن رایج است و اعضاء خانواده روزی ۳ بار مسوک می زندن، فقط در دو خانواده مسوک زدن رایج نیست و اعضاء خانواده گاهی مسوک می زندن.

مطابق اطلاعات حاصله این مطالعه در ۲۴ مورد (۴۸٪) از آزمودنی ها روزی ۱ بار مسوک می زندن. در ۱۹ مورد (۳۸٪) از آزمودنی هامسوک زدن رایج است و روزی ۲ بار مسوک می زندن. تنها در ۴ مورد از آزمودنی هاروزی ۳ بار مسوک می زندن. و فقط در ۳ مورد از آزمودنی هامسوک زدن رایج نیست و گاهی مسوک می زندن.

۲۱ نفر (۴۲٪) خانواده های دارند که بیش از ۳ بار در هفته استحمام می کنند و ۲۴ نفر (۴۸٪) بار در هفته ۴ نفر (۸٪) هفته ای یکبار و تنها یکنفر (۲٪) هفته یکبار استحمام می کنند.

از آزمودنی ها سوال شد خودشان روزانه چند بار استحمام می کنند؟ ۲۶ نفر (۵۲٪) بیش از سه بار در هفته، ۲۱ نفر (۴۲٪) ۲ بار در هفته، یک نفر هفته ای یکبار و یک نفر نیز ۲ هفته یکبار.

۳۶ نفر (۷۷٪) آزمودنی ها ترجیح می دادند که در دوران بازنیستگی شغل آزاد داشته باشند در حالیکه ۷ نفر (۱۴٪) شغل قراردادی دولتی و بقیه موارد دیگری را ترجیح می دادند.

نتایج حاصل از اجرای مقیاس های ۹۰R-SCL در بین آزمودنیها: در جدول شماره ۵ نشان داده شده است.

مسواک می‌زنند، و ۹۰٪ از خانواده‌های آنان نیز حداقل ۲ بار در هفته استحمام می‌کنند. هر چند به نظر می‌رسد آموزش‌هایی در رابطه با رعایت برخی موارد بهداشتی در خانواده‌ها ضروری است ولی در مجموع وضعیت بهداشتی آزمودنی‌ها و خانواده‌آنها در حد قابل قبولی است.

برنامه ریزی کارکنان برای آینده خود بخصوص در زمانی که بازنشسته می‌شوند قابل توجه است اطلاعات جدول شماره ۱۶ حاکی از آن است که غیر از تعداد کمی (۷نفر) بقیه علاقه به شغلی خارج از مجموعه سازمانها دولتی دارند. ۵۰٪ در صد بطور خاص شغل آزاد را برای دوران بازنشستگی در نظر دارند. البته باید توجه داشت ۱۷ نفر (۳۴٪) از آزمودنی‌ها از بین کارکنان زن انتخاب شده بودند که احتمالاً بسیاری از آنها تمایل چندانی به ادامه کار بعد از دوران بازنشستگی ندارند.

نتایج حاصله از اجرای SCL-90-R که در جدول شماره ۱۸ ذکر شده است حکایت از قابل توجه بودن میانگین نمرات آزمودنی‌ها در مقیاس افکار پارانوئید دارد؛ این مقیاس مربوط به افکار سوء ظن و بدینی است. البته میانگین نمرات آنها در مقیاس وسوس فکری-عملی نیز قابل توجه است. البه نتایج حاصل از اجرای GHQ نیز حکایت از آن دارد که بعضی از آزمودنی‌ها (حداقل ۱۵ نفر یعنی ۳۰٪ نمراتی بالاتر از نقطه برش داشته‌اند. در مقایسه با تحقیقات قبلی (۱۷-۱۴)، میانگین آزمودنی‌ها در کل مقیاس در سطح پایین ترین نقطه برش بدست آمده در ایران است، زیرا تحقیقات فوق الذکر نقطه برش را بین ۱۹ تا ۲۳ ذکر نموده‌اند. لذا جا دارد مسئولین محترم در رابطه بهداشت روانی کارکنان مورد بررسی عنایت لازم را مبذول دارند. در پایان، پیشنهاداتی به شرح زیر ارائه می‌شود.

- ۱- با توجه به اینکه آزمودنی‌ها بطور میانگین ۲/۲۵ ساعت از وقت خود را روزانه در ترافیک هدر می‌دهند، اگر از وقتی که در ترافیک هدر می‌رود کاسته شود احتمالاً این وقت می‌تواند صرف خانواده یا امور دیگری مثل تفریح یا مطالعه شود. پیشنهاد می‌شود سازمانهای دولتی با تجمعی منازل مسکونی و مراکز آموزشی برای فرزندان کارکنان خود و اعمال تدبیر دیگری مانند: تشویق کارکنان به تهیه مسکن در اطراف محل خدمت، ثبتیت محل خدمت و پرهیز از جابجایی‌های غیر ضروری محل خدمت، استفاده از کارکنان خود بصورت اضافه کاری و کاهش ضرورت فعالیت آنها در بعد از ساعت

بحث و نتیجه‌گیری

آزمودنی‌ها بطور متوسط از اعضاء قدیمی سپاه می‌باشند (قدمت بیش از ۱۵ سال) لذا مدت عضویت آنان به اندازه‌ای بوده است که بتوان سبک زندگی آنها را سبک زندگی کارکنان در دانشگاه دانست. در مجموع آزمودنی‌های مورد بررسی که همه از کارکنان دانشگاه علوم پزشکی هستند افرادی تحصیل کرده‌اند بطوریکه ۷۹٪ از آنها تحصیلاتی در سطح لیسانس و بالاتر دارند با این وجود میانگین وزن آنها با توجه به BMI کمی بالاتر از حد نرمال است. شاید نتوان آنها را افرادی چاق نامید ولی اضافه وزن نسبی دارند. البته این موضوع در رابطه با آقایان صادقتر است. این موضوع حکایت از کم تحرکی نسبی آزمودنی‌ها و عدم رعایت مسائل بهداشتی در تغذیه خود می‌باشد هرچند این موضوع خیلی حاد نیست.

لازم به ذکر است که در مجموع و بطور میانگین خود آزمودنی‌ها حدود یک ساعت از وقت خود را در هفتۀ صرف ورزش می‌کنند. این مدت زمانی که دانشگاه و کلا سپاه جهت ورزش کارکنان در نظر گرفته است، را نیز در برابر می‌گیرد. لذا اطلاعات فوق الذکر جایگاه ورزش را در سبک زندگی آزمودنی‌ها نشان می‌دهد. هر چند آزمودنی‌ها اکثرًا (۷۴٪) قبل از ساعت ۶ صبح و همگی قبل از ساعت ۷ صبح از خواب بیدار می‌شوند ولی با این وجود حدود دو ساعت و نیم از وقت آنها روزانه در ترافیک هدر می‌رود. البته صرف بیش از یک ساعت از وقت روزانه برای مطالعه بسیار جالب توجه است و این بدلیل اشتغال آزمودنی‌ها در یک مرکز علمی و دانشگاهی است. در مجموع اطلاعات حاصله حکایت از آن دارد که آزمودنی‌ها سرگرمی خاصی ندارند و در صورت امکان وقت خود را با مطالعه و رسیدگی به امور خانواده پر می‌کنند.

به غیر از ۵ نفر از آزمودنی‌ها بقیه سیگار استعمال نمی‌کنند و آن ۵ نفر هم در حد محدود سیگار می‌کشند.

از نظر تغذیه و بهداشت اکثر آنها (۹۶٪) بهمراه غذا سالاد یا سبزی مصرف می‌کنند بیشتر آزمودنی‌ها (۶۸٪) در خانه از شامپو و صابون مشترک استفاده می‌کنند که در این رابطه نیاز به اطلاع رسانی است. حداقل می‌توان توصیه نمود که در منزل از صابون مایع استفاده نمایند. ولی از نظر رایج بودن مسوک زدن در خانواده‌ها در ۹۶٪ از خانواده‌های کارکنان مسوک زدن رایج است و حداقل یکبار در شبانه روز مسوک می‌زنند. ۹۴٪ از خود آزمودنی‌ها نیز حداقل هر روز یکبار

صابون مشترک در خانواده کارکنان پیشنهاد می‌گردد تا از طریق جزوایت یا بروشورهای بهداشتی آموزش‌های لازم جهت کارکنان و بخصوص خانواده‌های آنها ارایه گردد. زیرا حفظ بهداشت و سلامت آزمودنی‌ها و خانواده آنها متضمن رعایت نکات بهداشتی بخصوص توسط خانواده‌ها است. بدینهی است سلامت کارکنان موجب شادابی و افزایش کارآیی کارکنان و کاهش هزینه‌های درمانی برای آنان می‌گردد.

۵- سلامت روان نیز از موارد قابل توجه است. شاید اهمیت سلامت روان کمتر از سلامت جسم نباشد لذا جا دارد مسئولین محترم دانشگاه به این موضوع نیز توجه لازم را مبذول داشته و ضمن ارائه آموزش‌های لازم در جهت حفظ و ارتقاء سلامت روان نسبت به تقویت مرکز مشاوره دانشگاه و ارائه خدمات مشاوره و روان‌شناسخنی اقدام لازم را مبذول دارند.

اداری در مراکز دیگر از هدر رفتن وقت آنها در ترافیک جلوگیری نموده و از این طریق ضمن جلوگیری از هدر رفتن اوقات گرانبهایی که می‌تواند صرف امور مفید دیگری شود به سلامت روانی آنها نیز کمک کنند.

۲- با توجه به اینکه تفریحات سالم وقت قابل توجهی از اوقات آزمودنی‌ها را به خود اختصاص نداده است پیشنهاد می‌شود این موضوع مورد توجه مسئولین محترم دانشگاه و سپاه قرار گرفته و حتی المقدور کارکنان را تشویق کنند تا اوقات مناسبی را به تفریح در کنار خانواده اختصاص دهند.

۳- با توجه به اضافه وزن قابل توجه در آزمودنی‌ها و با توجه به اختصاص وقت کمی جهت ورزش به نظر می‌رسد لازم است در این رابطه آموزش‌های لازم جهت حفظ سلامت کارکنان ارایه گردد.

۴- با توجه به عدم رعایت برخی از مسائل بهداشتی مانند استفاده از

References:

- ۱- منشی غلامرضا، روانشناسی تندرنستی، انتشارات غزل، اصفهان. ۱۳۷۶
- ۲- شفیع آبادی عبداله و ناصری غلامرضا، نظریه‌های مشاوره و روان درمانی. مرکز نشر دانشگاه تهران، ۱۳۷۱.
3. Adler, A. Understanding Human Nature, Conn: A Fawcett premier Book Inc 1954.
4. Little, B.R. Personal project analysis: Trivial pursuits management of obsession and the search for qurence In D.bus.M , Cantor N. (Eds.). Personality psychology recent trends and emerging direction. New York: Springer Verlag 1989.
5. Ionescu, M.D , Erdelyi, M.H. The direct recovery of subliminal stimuli. In Bornstein R. and Pitman T.S. (Eds.). Perception without awareness. New York: Gilford. (1992) p. 143-169.
6. Cantor, N, Langston, C. A. Ups and down of life task in a life transition gold concepts in personality and social psychology. P: Hillsdale NJ: Eelbaum. 1989 127-67.
7. Meheus, A. Teenagers' lifestyle and the risk of

exposure to hepatitis B virus. Vaccine, (2000). 18: 526-529.

8. Rex A. K. M. Valerie, B. Diana L. Dunbar R. N., Michelle S., Esther, B., Associations Between Lifestyle and Cardiovascular Risk Factors in 18-Year-Old Australians. Journal of Adolescent health 1997; 21:186-195.
9. Celina, G.U., Honour, A. J., Littler, W. A. Direct arterial pressure measurement, heart rate, and electrocardiogram during cigarette smoking in unrestricted patients. Am Heart J 1975; 89: 18-25.
10. Stigler, S. M. Statistics on the Table. New York: Harvard University Press 1999
11. Pelletier, D. L, M. Rahn. Trends in body mass index in developing countries. Food and Nutrition Bulletin 1998 19(3): 223-238.
12. Cole TJ, Roede MJ. Centiles of body mass index for Dutch children aged 0-20 years in 1980--a baseline to assess recent trends in obesity. Ann Hum Biol. 1999 26(4):303-8.

Lifestyle of Military Personnel of the Islamic Revolution of Iran Guard Corps (I.R.I.G.C)

*Mirzamani, M; M.D¹, Poretemad, H; Ph.D²

Abstract:

Objectives: This study investigated the lifestyle of a group of Baqiyatallah Medical Sciences University's personnel.

Material and Methods: At this stage a total of 50 subjects were selected from Baqiyatallah Medical Sciences University's personnel. Instrument was included: A) a researcher made questionnaire included questions about individuals and their lifestyle. B) psychological aspects were assessed by SCL-90-R and, C) GHQ.

Results: This study showed that 50 employees, 17(%34) Female and 33(66%) Male with a mean age of 36.1 were evaluated. 44 (88%) were married. Most of men and women were overweight. Women were more overweight than men. In average, subjects lost 2 hours and 15 minutes in traffic, everyday, while they can exercise just one hour every week. Half of them like to start nongovernment job after retirement. The results of GHQ showed that 30% of subjects indicated scores higher than the cut off point.

Conclusion: The results of the present study indicated that some of the subjects need car and training.

Keywords: Lifestyle, Islamic revolution Iran Guard Corps , Personnel, Military.

1 - (* Corresponding author) Faculty member, Baghiatolah University of Medical Sciences, Department of behavior Sciences.

2 - Faculty member, Shahid Beheshty University.