

## عنوان مقاله:

تدوین پروتکل تاب آوری با رویکردی پیشگیرانه، و اثربخشی آن بر استرس، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری دانشجویان افسری

## محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 25، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

سجاد خانجانی - مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان انتظامی فرماندهی تهران، ایران

محمد علی عامری - مدیریت پیشگیری از جرم، پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی، تهران، ایران

یوسف اسمری برده زرد - گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم توانبخشی و بهزیستی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: بالا بردن تاب آوری و آموزش مهارت های مقابله با استرس در نیروهای انتظامی به خصوص در دوره دانشجویی می تواند به عنوان یک عامل محافظت سلامت روان نه تنها در دوره دانشجویی بلکه در دوران خدمت، عمل کند. از این رو هدف از این پژوهش تدوین یک پروتکل جامع تاب آوری با رویکردی پیشگیرانه و اثربخشی آن بر استرس، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری دانشجویان افسری بود. روش ها: پژوهش در مرحله اول از نوع توصیفی است که به روش دلفی انجام شد. در گام اول روایی پروتکل از شاخص روایی محتوایی (CVI) جلسات بر اساس نظرات متخصصین به شکل کمی استفاده شد. CVI به کمک ارزیابی نظرات ۱۰ متخصص (یک کارشناس دینی) در ۴ فاز برای هر مرحله محاسبه شد. برای مرحله دوم که یک پژوهش شبه آزمایشی با گروه کنترل بود جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان یکی از دانشگاه های افسری و تربیت پلیس در تهران در سال ۱۴۰۱ بود. پروتکل آموزش تاب آوری بر روی گروه آزمایش (۱۵ نفر) در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای و در انتهای پژوهش بر روی گروه کنترل (۱۵ نفر) اجرا گردید. ابزارهای پژوهش پرسشنامه تاب آوری کانر، بهزیستی روانشناختی Ryff و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-۲۱) بود. از چک لیست تاب آوری هم برای غربالگری (نقطه برش ۱۱۰) استفاده شد. داده ها به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: نتایج تحلیل اعتبار محتوایی نشان داد که باتوجه به اینکه مقدار CVI هر کدام از آیتم های یا مراحل مرتبط با آموزش تاب آوری کمتر از ۰/۷۰ نبودند پس محتوای آموزش متناسب با عنوان هر مرحله آموزش هستند. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که پروتکل آموزشی تاب آوری باعث افزایش ( $P < 0/05$ )، بهزیستی روانشناختی ( $F = 47/8$  و  $P = 0/001$ )، تاب آوری ( $P = 0/003$  و  $F = 10/7$ ) و کاهش معنادار استرس ( $P = 0/002$  و  $F = 11/6$ )، در گروه آزمایش شده است. نتیجه گیری: پروتکل آموزشی تاب آوری چندبعدی که با رویکردی پیشگیرانه تدوین شده است دارای اعتبار محتوایی خوبی بود و نتایج پژوهش اثربخشی نیز نشان داد که در بهبود بهزیستی روانشناختی و تاب آوری و کاهش استرس دانشجویان افسری موثر است و می توان کتابچه آن را در مراکز درمانی و آموزشی نظامی بکار بست.

## کلمات کلیدی:

تاب آوری، بهزیستی روانشناختی، استرس، روش دلفی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1767480>

