

مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری و تنظیم هیجان بر استرس ادراک شده و حساسیت اضطرابی کارکنان آتشنشانی

نوع مقاله : مقاله پژوهشی

نویسندگان

نیلوفر شریفی¹، سجاد بشرپور²، محمد نریمانی³، ناصر صبحی قراملکی⁴

¹ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

² استاد، گروه آموزشی روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

³ استاد ممتاز، گروه آموزشی روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

⁴ دانشیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، تهران، ایران

doi: 10.22075/JCP.2021.20165.1860

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری و آموزش تنظیم هیجان بر استرس ادراک شده و حساسیت اضطرابی کارکنان آتشنشانی انجام گرفت. روش این مطالعه، آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون و پس‌آزمون چند گروهی با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه کارکنان شاغل در سازمان آتشنشانی شهر اردبیل در پاییز 1397 تشکیل دادند. تعداد 45 نفر از این افراد به روش تصادفی تصادفی انتخاب و در سه گروه آموزش تاب‌آوری (n=15)، آموزش تنظیم هیجان (n=15) و گروه گواه (n=15) به تصادف جایگزین شدند. هر سه گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به پرسشنامه‌های جمعیت‌شناختی، استرس ادراک شده کوهن و همکاران (1983) و حساسیت اضطرابی فلویید و همکاران (2005) پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بن‌فرونی تجزیه و تحلیل شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت آماری معناداری بین سه گروه آموزش تاب-آوری، آموزش تنظیم هیجان و کنترل در نمرات استرس ادراک شده و حساسیت اضطرابی وجود دارد (P<01/0). نتایج آزمون تعقیبی نیز نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر ترس از نگرانی‌های بدنی اثربخشی بیشتری داشت (P<01/0). در کل نتایج پژوهش نشان داد که هر دو روش آموزش تاب‌آوری و تنظیم هیجان بر استرس ادراک‌شده و حساسیت اضطرابی آتشنشانان موثر است.

کلیدواژه‌ها

آموزش تاب‌آوری، آموزش تنظیم هیجان، آتشنشانان

[English] عنوان مقاله

Comparison of the effectiveness of resiliency training and emotion regulation on perceived stress and anxiety sensitivity in firefighting staff

[English] نویسندگان

Niloufar Sharifi¹، Sajjad Basharpour²، Mohmmad Narimani³، Nasser Sobhi-Gharamaleki⁴

¹ Master of Clinical Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

² Professor, Department of General Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

³ Distinguished Professor, Department of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

⁴ Associate Professor, Department of Motor Behavior and Sports Psychology, Allameh Tabatabai University of Tehran, Tehran, Iran

[English] چکیده

The purpose of this study was to compare the effectiveness of resiliency training and emotion regulation training on perceived stress and anxiety sensitivity in firefighting staff. The method of this study was experimental and its design was multi-group pre-test and post-test with control group. The statistical population of this study consisted of all employees of Ardebil Fire Department in autumn 1977. Forty-five of them were randomly selected and were randomly assigned into three groups: resiliency training (n = 15), emotion regulation training (n = 15) and control group (n = 15). All three groups completed the demographic, perceived stress questionnaire of Cohen et al. (1983) and Floyd et al. (2005) anxiety questionnaires in pre-test and post-test. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance and Bonferroni post hoc test. The results of covariance analysis showed that there was a statistically significant difference between the three groups of resiliency training, emotion regulation training and control in perceived stress scores and anxiety sensitivity ($p < 0.01$). Post-test results also showed that emotion regulation training was more effective on fear of physical anxiety ($P < 0.01$). Overall, the results showed that both resiliency training and emotion regulation were effective on perceived stress and anxiety sensitivity in firefighters.

[English] کلیدواژه‌ها

resiliency training ، emotion regulation training ، firefighters

دوره 12، شماره 4 - شماره پیاپی 48
زمستان 1399



[فایل‌ها](#)

[XML](#)

[سابقه مقاله](#)

[اشتراک گذاری](#)

[ارجاع به این مقاله](#)

[آمار](#)

تعداد مشاهده مقاله: 78