بیست و هفتمین همایش کشوری آموزش علوم پزشکی (ICHPE۲۰۲۶) | پوستر الکترونیکی بدون ارائه

راهکارهای تقویت تاب‌آوری روانی در مواجهه با بحران‌ها و شرایط جنگی: یک مرور سیستماتیک

نویسندگان : سمیه نیکخواه، علی ریحانیان | وابستگی سازمانی : دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری الکترونیکی در علوم پزشکی شیراز
دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پزشکی علوم پزشکی شیراز | ایمیل مسئول: somayenickhah1@gmail.com

روش‌شناسی مرور سیستماتیک (PRISMA۲۰۲۰)

پایگاه‌ها: PubMed، Scopus، Web of Science، ERIC، SID و MagIran
بازه: ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ | کیفیت: چک‌لیست JBI | سنتز: روایی

مرحله ۱	مرحله ۲	مرحله ۳	مرحله ۴	مرحله ۵
شناسایی رکوردها	حذف موارد تکراری	غربالگری عنوان و چکیده	بررسی متن کامل	مطالعات نهایی در سنتز
۲،۴۱۰ رکورد	۶۱۵ رکورد	۱،۷۹۵ رکورد	۱۵۵ مقاله	۲۸ مقاله

- ارزیابی کیفیت با JBI ● پیامدها: تاب‌آوری، اضطراب، افسردگی، استرس و امید

مقدمه و هدف پژوهش

- زمینه: جنگ و بحران‌های انسانی با تهدید مداوم، نااطمینانی و فقدان همراه است؛ تاب‌آوری فرایند پویای سازگاری است، نه صرفاً نبود ترس.
- شکاف شواهد: توصیه‌های عمومی خودیاری با مداخلات تجربی یکسان نیستند؛ تأکید تک‌بعدی بر فرد، عوامل ساختاری را نادیده می‌گیرد.
- هدف: تحلیل راهکارهای فردی و اجتماعی تقویت تاب‌آوری در جنگ، عوامل تسهیل‌کننده و سنجش محدودیت‌های شواهد موجود.

ماتریس جامع راهکارهای ۵ سطحی تقویت تاب‌آوری روانی

سطح مداخله	راهکارها	کارکرد روان‌شناختی	الزامات و چالش‌های اجرایی
۱. خودتنظیمی فردی	تنظیم هیجان، تنفس کنترل‌شده، ذهن‌آگاهی	مدیریت تنش لحظه‌ای و اضطراب حاد	تمرین کوتاه و ایمن؛ خودیاری جایگزین درمان تخصصی نیست
۲. حمایت اجتماعی و MHPSS	شبکه خانواده و همتایان، خدمات ساختاریافته روانی‌اجتماعی (MHPSS)	کاهش انزوای اجتماعی و دریافت کمک عملی	دسترس‌پذیری همگانی، حساسیت فرهنگی، فرایند ارجاع
۳. حفظ روال روزمره	تثبیت منعطف خواب، تغذیه، فعالیت بدنی، کار و نقش‌ها	حفظ ساختار زندگی، پیش‌بینی‌پذیری و عملکرد	انعطاف‌پذیری بر اساس منابع و سطح امنیت محیطی
۴. بهداشت اطلاعات	پایش منابع معتبر، پرهیز از شایعات و محدودسازی اخبار آزاردهنده	کاهش مواجهه غیرضروری با تروما و فرسودگی شناختی	اطلاع‌رسانی موثق و شفاف؛ نه قطع اطلاعات ضروری ایمنی
۵. معنا و معنویت	معناجویی شخصی، مناسک معنوی، کمک متقابل و نوع‌دوستی اجتماعی	تقویت امید، هدفمندی و انسجام روانی در شرایط نااطمینانی	احترام کامل به تنوع باورها و اجتناب از تحمیل ارزش‌ها

* یادداشت شواهد: سنتز روایی؛ برتری قطعی یک راهکار یا اندازه اثر پایدار، نیازمند شواهد کارآزمایی بالینی مستقیم است.

پیشنهادهای سیاستی و افق‌های آینده

سطح ۱
سیاست‌گذاری سلامت
ادغام خدمات MHPSS در مدیریت بحران و ارتقای دسترسی عادلانه و مسیرهای ارجاع تخصصی.

سطح ۲
آموزش و خدمات
آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و سواد رسانه‌ای؛ طراحی مسیرهای روشن و امن ارجاع.

سطح ۳
افق پژوهشی
کارآزمایی‌های کنترل‌شده، پیگیری طولی و بومی‌سازی ابزارها در بافت ایران.

بحث و پیام کلیدی پژوهش

جمله طلایی

تاب‌آوری وظیفه تنهایی فرد نیست؛ حاصل پیوند مهارت فردی، حمایت اجتماعی و ساختار حمایتی پایدار است.

- خودیاری برای ترومای پایدار یا علائم شدید کافی نیست؛ دسترسی به خدمات تخصصی سلامت روان و حمایت روانی‌اجتماعی (MHPSS) اهمیت دارد.
- برنامه‌های چندبعدی مهم‌اند؛ پایداری اثرها و برتری رویکرد چندسطحی نیازمند پیگیری طولی و شواهد مقایسه‌ای است.

مدل چندسطحی بوم‌شناختی تاب‌آوری



تعامل هم‌افزای این سطوح، تاب‌آوری روانی را محقق می‌سازد.

سنجش و تفسیر ابزارها
CD-RISC برای تاب‌آوری؛ DASS برای سنجش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس. کاهش علائم به‌تنهایی به معنای افزایش قطعی تاب‌آوری نیست.

منابع کلیدی
۱) PRISMA 2020 (BMJ 2021Statement)
۲) Mental Health in Emergencies (WHO 2022)
۳) Bonanno GA (2021)

تماس با نویسنده مسئول: somayenickhah1@gmail.com
کد مقاله: EP.1518