

«فصلنامه آموزش و ارزشیابی»
سال ششم - شماره ۲۴ - زمستان ۱۳۹۲
ص. ص. ۲۵-۳۶

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در محیط کار بر افزایش کنترل استرس کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز

دکتر نعیمه محب^۱
سمیه سادات غیبی^۲
دکتر علی محمدزاده^۳

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش گروهی مهارت زندگی (مقابل با استرس) در افزایش کنترل استرس کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز انجام شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز بود. نمونه آماری پژوهش حاضر ۶۰ نفر از کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز می‌باشند، که به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شده‌اند. ابزار گردآوری داده‌ها، مقیاس استرس کوهن ۱۹۸۳ می‌باشد که یک‌بار پیش از آغاز برنامه‌ی آموزش مهارت زندگی و یک‌بار نیز در پایان دوره‌ی آموزشی توسط کارکنان تکمیل شدند. داده‌های بدست آمده با روش‌های آمار توصیفی از جمله فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و فرضیه‌های تحقیق با استفاده از تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد برنامه آموزش گروهی مهارت زندگی در محیط کار در افزایش مدیریت استرس کارکنان مؤثر است.

واژگان کلیدی: مهارت زندگی، مدیریت استرس، محیط کار، کنترل استرس

۱- دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، استادیار گروه روانشناسی، تبریز، ایران.

۲- دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، دانش‌آموخته کارشناسی‌ارشد روانشناسی عمومی، تبریز، ایران.

۳- استادیار دانشگاه پیام نور

مقدمه:

به مجموعه واکنش‌ها و کنش‌های پدیده‌ها، رفتار گفته می‌شود. شناخت و شناسایی این رفتارها امکان پیش‌بینی، کنترل و تغییر رفتار پدیده‌ها را میسر می‌سازد (گنجی ۱۳۸۰). در مقوله تجارت و بازار، مطالعه رفتار مشتری، رفتار کارکنان، رفتار سازمان، رفتار رقبا و سایر اجزا از اهمیت بسزایی برخوردار است که باید با روش‌های علمی و تحقیقاتی به آن پرداخته شود. مثلاً بررسی و شناخت رفتار مشتری با محصول، ما را در زمینه تغییر روش‌های فروش تولید، توزیع و قیمت راهنمایی می‌کند (عماری ۱۳۸۷). مطالعه رفتار کارکنان و واکنش‌های فردی و یا گروهی آنان می‌تواند تحلیل‌های بسیار مفیدی را برای پیش‌بینی، کنترل و تغییر هنجارهای رسمی و غیررسمی درباره شخصیت، ادراک، نگرش، یادگیری و آموزش افراد در اختیار مدیران قرار دهد تا امکان دستیابی به راهکارهای تقویت هنجارها و یا حذف ناهنجارها برای ایشان فراهم آید. سازمان نیز تحت تأثیر نیروهای محیطی، دارای واکنش‌هایی می‌باشد که رفتار سازمانی نام دارد (گنجی ۱۳۷۹). مواردی چون فرهنگ‌سازی، جایگاه سازمانی و... از جمله رفتارهای سازمانی هستند که همواره در تحلیل‌های کلان از یک مؤسسه و بنگاه اقتصادی، مورد توجه قرار می‌گیرند (عماری ۱۳۸۷). برای بررسی و شناخت رفتارها، مطالعات و روش‌های فراوانی وجود دارد که در چارچوب روش‌های علمی و تخصصی انجام می‌شود. از اینرو با توجه به اهمیت موضوع توصیه می‌شود. سازمان‌ها، مؤسسات و بنگاه‌های اقتصادی با مشاوره کارشناسان به بررسی رفتارهای فردی، گروهی و یا سازمانی خود اقدام نمایند (گلدارد و گلدارد، ۱۳۹۱). نزهت (۱۳۸۶) در بحث خود از فشارهای عصبی معتقد است که فشارهای عصبی عملکرد و فعالیت‌های اعضای سازمان را تحت تأثیر قرار داده و آنها را دچار حالات روانی خاصی کرده و رفتار و اعمالی را از خود نشان می‌دهند که در بازده سازمانی منعکس می‌شود؛ نیروی انسانی سازمان را ضایع کرده و اهداف را دستخوش تزلزل می‌کند. تأثیر کاربرد آموزش مهارت ارتباط مؤثر در کاهش و کنترل استرس طی پژوهش‌های متعددی تأیید شده است (ره‌گوی و همکاران ۱۳۸۵) (فانی و همکاران ۱۳۸۹). عموم مردم بیشتر وقت مفید خود را در محیط کار می‌گذرانند به همین دلیل شرایط محیط کاری تأثیرات بسزایی را در تأمین سلامت روانی افراد را دارد. (عماری ۱۳۸۷). یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و استرس و افزایش ارتباط مؤثر بین افراد، ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می‌باشد که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامه عمل می‌پوشد. بعضی افراد زمانی که خیلی نزدیک به دیگران کار می‌کنند احساس ناراحتی می‌کنند در حالی که اگر عده‌ای در کنار بقیه کار نکنند احساس تنهایی می‌کنند. در هر حالت تراکم کاری (مثبت یا منفی) می‌تواند ایجاد استرس نماید (ادلف ۲۰۰۹). استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عامل‌های استرس‌زا و وضعیت‌های مرتبط با شغلی دانست که اکثر افراد نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند (کدی ۲۰۰۲). هم‌چنین استرس شغلی را میتوان کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی‌های فردی شاغل به گونه‌ای که خواست‌های محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید تعریف کرد (چوکت ۱۹۹۳).

برای مقابله با استرس و فشارهای روانی راهکارهای مختلفی وجود دارد که شیوه مدیریت صحیح، آنها را به ما می‌آموزد. با رعایت و بکارگیری این روش‌ها، می‌توانیم علاوه بر حل یا کم کردن مشکلات به آرامش پایدارتری دست یابیم. یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و استرس و افزایش ارتباط مؤثر بین افراد، ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می‌باشد که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد. مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود. سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶) ده مهارت را به عنوان مهارت‌های اصلی زندگی معرفی کرده و آنها را در پنج زیر گروه خود آگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط میان فردی، تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، مهارت‌کردن هیجانات، مقابله با استرس قرار داده است (کرد نوقابی و شریفی، ۱۳۸۴). از نظر عماری و همکاران (۱۳۸۷) مهارت‌های زندگی بر توانمندی‌های عملی و موفقیت تأکید دارند. و از تحلیل نیازها و خواسته‌های اجتماعی و الزامات زندگی روزمره استخراج می‌شوند که برخی از آنها به ارتباط افراد با همدیگر و برخی به کارهای روزمره مربوط می‌شوند (گنجی، ۱۳۸۰). ادیب (۱۳۸۵) مهارت‌های زندگی را شامل طیف وسیعی از دانش و تعامل بین فردی می‌داند که برای زندگی بزرگسالی اساسی است.

با اینکه نمی‌توان به استرس به عنوان یک پدیده منفی همیشگی نگریست و استرس‌های مثبت نیز وجود دارد اما به هر حال استرس اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیت‌های اعضای سازمان دارد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان تحت تأثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می‌شوند و دست به اعمالی می‌زنند که مستقیماً در فعالیت‌ها و بازدهی سازمان منعکس می‌شود. بنابراین مدیریت کردن استرس و استفاده از آن در جهت خلاقیت و حرکت سریع‌تر به سمت اهداف سازمانی یکی از اهدافی می‌باشد که به تازگی در سازمان‌ها رواج پیدا کرده است. سازمان‌ها با آموزش مؤثر کارکنان خود و مدیران با هدف شناخت بهتر عوامل به وجود آورنده استرس و مدیریت کردن بهتر آن می‌توانند از استرس‌های منفی و عواقب آن پیشگیری کنند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خودآگاهی، ارتباط مؤثر و اعتماد به نفس شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسان است. این سه ویژگی فرد را قادر می‌سازد که فرصت‌های زندگی اش را مغتنم شمرده برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد به خانواده و جامعه‌اش بیاندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و به چاره‌اندیشی بپردازد. مهارت‌های زندگی به عنوان واسطه‌های ارتقای سه ویژگی فوق‌الذکر در آدم‌ها می‌توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نماید. مهارت‌های زندگی به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها و رفتارهایی تعریف شده که برای احساس شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شوند که این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازند تا

با موقعیت‌های زندگی سازگاری یافته بر آنها تسلط داشته باشد. بنابراین، از طریق یادگیری این مهارت‌ها افراد می‌توانند به راحتی با دیگران زندگی کنند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند (ادیب، ۱۳۸۵). پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور در ارتباط با تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی افراد نشان می‌دهد که این آموزش‌ها عمدتاً بروی شیوه‌های مقابله با استرس متمرکز بوده است (گری ۲۰۰۹). پژوهش دیگری نیز این نکته را نشان داده است که آموزش مهارت مقابله‌ای در برابر استرس خانوادگی و بر مشکلات درون خانوادگی تأثیر غیرقابل انکاری دارد (شولمن ۲۰۰۸). در پژوهشی که به موضوع (ارزشیابی از کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی) در کاهش اختلالات روانی در شهر ملبورن پرداخته است. نتایج بیانگر آن بود که باورهایی که افراد طی دوره آموزش مهارت‌های زندگی کسب می‌کنند به آنان در مقابله با فشار روانی کمک می‌کند و منجر به افزایش آگاهی و تجدید قوای شناختی آنان می‌شود (موفات ۲۰۰۷). همچنین پژوهشی نشان داده است که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی می‌تواند در کاهش فشارهای روانی و نیز مقابله با استرس‌ها مؤثر باشد (هاتفیلد ۲۰۰۲). با توجه به نقش یادگیری مهارت‌های زندگی در محیط شغلی و اجتماعی افراد انجام این پژوهش ضرورت می‌یابد. بر اساس آنچه گفته شد پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال می‌باشد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی در محیط کار بر افزایش کنترل استرس و مؤثرتر کردن ارتباطات کارکنان کارخانه ماشین‌سازی مؤثر است؟ بر این اساس فرضیه زیر تدوین شده است.

فرضیه پژوهش:

آموزش مهارت مقابله با استرس در محیط کار بر افزایش کنترل استرس مؤثر است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایش^۱ (نیمه تجربی) با گروه کنترل می‌باشد.

جامعه و نمونه آماری

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر کلیه کارکنان کارخانه‌ی ماشین‌سازی تبریز در سال ۱۳۹۱ در این کارخانه مشغول به کار می‌باشند. نمونه‌ی آماری تحقیق حاضر ۶۰ نفر از کارکنان کارخانه ماشین‌سازی می‌باشد که به روش در دسترس انتخاب شدند. ۳۰ نفر از کارکنان به عنوان گروه کنترل و ۳۰ نفر از ایشان به عنوان گروه آزمایش به صورت تصادفی در دو گروه جایگزین شدند.

ابزار جمع آوری داده‌ها:

مقیاس استرس کوهن و همکاران: این پرسشنامه برای ارزیابی سطح عمومی تنیدگی در ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران ساخته شده است. دارای ۱۴ سؤال بوده که در آنها از مخاطب پرسیده می‌شود تا چه حد افکار و رفتارهای مرتبط با تنیدگی را در طول ۴ هفته گذشته تجربه کرده‌اند. پاسخ‌دهی به سؤالات در طیف لیکرت ۵ قسمتی امکان‌پذیر است. بنابر ادعای مؤلفین منحصر به فرد بودن پرسشنامه آن است که برای سنجش تنیدگی در جمعیت عمومی به کار می‌رود. بنا بر گزارش مؤلفین پرسشنامه همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای پرسشنامه در سه نمونه جداگانه ۰/۸۴ و ۰/۸۵ و ۰/۸۶ به دست آمده است. روایی همزمان آن نیز بوسیله همبستگی‌های مثبت معنی‌دار با نمرات پرسشنامه‌های تأثیر حوادث زندگی و نشانگان افسردگی و اضطراب اجتماعی به ثبوت رسیده است. نمره‌گذاری مقیاس استرس کوهن: نمرات مقیاس استرس کوهن از طریق معکوس کردن هفت ماده مثبت (۵،۴،۱۳،۱۰،۹،۶) و سپس جمع ۱۴ ماده بدست می‌آید.

از آنجاییکه اجرای هر آزمایش مستلزم انتخاب یک طرح مناسب است طرح، گروه کنترل نابرابر استفاده شد.

پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون	گروه‌ها
T1	آموزش مهارت‌های زندگی در محیط کار	T2	گروه آزمایش
T1	-	T2	گروه کنترل

شیوه تجزیه و تحلیل آماری

در این پژوهش از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش آمار توصیفی از جداول فراوانی و درصد، نمودارها، میانگین و انحراف استاندارد، و در بخش آمار استنباطی جهت بررسی فرضیه از تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

پکیج آموزشی

کلاس‌های آموزشی مهارت‌های زندگی بصورت ۱۲ جلسه ۳ ساعته در ۶ هفته در دانشگاه علمی-کاربردی کارخانه ماشین‌سازی تبریز برگزار شد. پکیج آموزشی در تحقیق حاضر بسته آموزشی مهارت‌های زندگی در محیط کار سازمان بهزیستی کشور می‌باشد.

جلسه اول: پیش‌آزمون، انتخاب تصادفی گروه آزمایش، معارفه، ارائه اطلاعاتی درباره علت برگزاری کلاس‌ها، ارائه پکیج‌های آموزشی و کار، تشکیل و نام‌گذاری گروه‌های کار دسته جمعی و پذیرایی.

جلسه دوم: ارائه مطالب قسمت اول بخش اول کتاب آموزشی؛ مفهوم استرس و علایم آن، تهیه روزنامه دیواری و پذیرایی.

جلسه سوم: رایحه‌ی مطالب قسمت دوم بخش اول کتاب آموزشی؛ آشنایی با عوامل بالقوه‌ی تنش‌زا و چگونگی به فعل درآمدن آنها، تهیه روزنامه دیواری و پذیرایی.

جلسه چهارم: رایحه‌ی مطالب قسمت اول بخش دوم کتاب آموزشی؛ شناسایی تکنیک‌های مدیریت استرس، کار گروهی، نمایش و پذیرایی.

جلسه پنجم: رایحه‌ی مطالب قسمت دوم بخش دوم کتاب آموزشی؛ رایحه‌ی لیست موقعیت‌های تنش‌زا، نمره‌دهی به این موقعیت‌ها و پذیرایی.

جلسه ششم: رایحه‌ی راهکارهایی جهت مقابله با استرس؛ تهیه پمفلت و پذیرایی.

جلسه هفتم: رایحه‌ی مطالب قسمت اول بخش سوم کتاب آموزشی؛ مفهوم ارتباط بین فردی، درک روابط سازمانی، تمرین دیالوگ و پذیرایی.

جلسه هشتم: رایحه‌ی مطالب قسمت دوم بخش سوم کتاب آموزشی؛ شناسایی و تفکیک سبک‌های ارتباطی، نمایش و پذیرایی.

جلسه نهم: رایحه‌ی مطالب قسمت اول بخش چهارم کتاب آموزشی؛ ارتقاء دانش نگرش مهارت در خصوص برقراری روابط کارآمد، تهیه روزنامه دیواری و پذیرایی.

جلسه دهم: رایحه‌ی مطالب قسمت دوم بخش چهارم کتاب آموزشی؛ شناسایی عوامل مخرب و مداخله‌گر در روابط سازمانی، نگاهی مجدد به چگونگی روابط سازمانی حاکم بر سازمان خود، تهیه روزنامه دیواری و پذیرایی.

جلسه یازدهم: رایحه‌ی راهکارهایی جهت مقابله با روابط سازمانی ناکارآمد، تهیه پمفلت و پذیرایی.

جلسه دوازدهم: آموزش آمادگی لازم جهت عملیاتی ساختن دانش آموخته شده، آموزش تن آرامی، پس‌آزمون و پذیرایی.

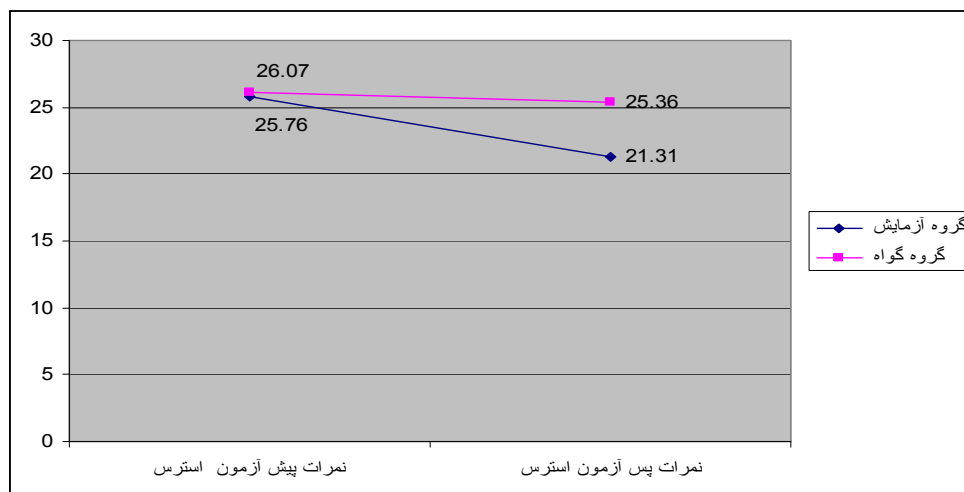
یافته‌ها:

جدول ۱: توصیف آماری نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون استرس کارکنان به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	نمرات پیش‌آزمون استرس	۳۰	۲۵/۷۶	۷/۱۳
	نمرات پس‌آزمون استرس	۳۰	۲۱/۱۳	۷/۸۷
کنترل	نمرات پیش‌آزمون استرس	۳۰	۲۶/۷۰	۸/۶۹
	نمرات پس‌آزمون استرس	۳۰	۲۵/۳۶	۷/۵۴

در جدول ۱ توصیف آماری نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون استرس کارکنان گروه آزمایش و کنترل آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایش ۲۵/۷۶ و میانگین پس‌آزمون ۲۱/۱۳ می‌باشد که نسبت به پیش‌آزمون کاهش داشته است. هم‌چنین بر اساس نتایج مندرج میانگین

نمرات پیش‌آزمون استرس کارکنان در گروه کنترل ۲۶/۷۰ و میانگین پس‌آزمون ۲۵/۳۶ می‌باشد که نسبت به پیش‌آزمون کاهش جزئی داشته است.



نمودار ۱: میانگین نمرات استرس پیش‌آزمون-پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

قبل از بررسی فرضیه تحقیق ابتدا مفروضه‌های تحلیل کواریانس، نرمال بودن توزیع متغیر، یکسان بودن شیب خط رگرسیون و همسانی واریانس‌ها بررسی شد و نتایج نشان داد که در همه فرضیه‌ها پیش فرض‌ها رعایت شده و مجاز به استفاده از تحلیل کواریانس هستیم.

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس پس‌آزمون نمرات استرس کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز پس از تعدیل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	۱۸۶۵/۲۰	۱	۱۸۶۵/۲۰	۱۳۵/۷۴	۰/۰۰۱
گروه	۱۹۰/۲۷	۱	۱۹۰/۲۷	۱۳/۸۴	۰/۰۰۱
خطا	۷۸۳/۲۲	۵۷	۱۳/۷۴		
کل	۳۳۳۵۱/۰۰	۶۰			

با توجه به نتایج بدست آمده از جدول ۲ ($F=۱۳/۸۴$ و $dF=۱/۵۷$ ، $p=۰/۰۰۱$) نشان داده می‌شود زمانی که اثر پیش‌آزمون از روی نتایج پس‌آزمون مربوط به گروه‌ها حذف شود، تفاوت بین گروه‌ها در سطح معنی‌داری ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار می‌باشد. بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زندگی در محیط کار بر افزایش کنترل استرس کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز مؤثر است.

بحث و نتیجه گیری:

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت مقابله با استرس در افزایش کنترل استرس کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز مؤثر است. این نتیجه با نتایج تحقیق شولمن (۲۰۰۸)، هانتفیلد (۲۰۰۲)، کالیگن و هیگینس (۲۰۰۶)، لانگر و ولفر (۲۰۰۰)، اندرو (۱۹۹۷) و جانسون و فوگل (۲۰۰۳) همسو است. همچنین نتیجه تحقیق حاضر با نتایج حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، عباسی (۱۳۸۳)، کهرازی و همکاران (۱۳۸۲)، معین (۱۳۸۶)، و خدیوی (۱۳۸۴) همسو است. آنان در تحقیق خود نشان دادند که آموزش مهارت مقابله با استرس در افزایش مدیریت استرس شرکت کنندگان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است.

این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد (ناصری ۱۳۸۹).

انسان سالم کسی است که تأیید اجتماعی بیشتری به خاطر رفتارهای متناسب، از محیط و اطرافیانش دریافت می‌کند. شاید معیار تلویحی دیگر در مورد خصوصیات انسان سالم این باشد که انسان باید از علم، نه برای پیش بینی، بلکه برای تسلط بر محیط خویش استفاده کند. در این معنا فرد سالم کسی است که بتواند برای انجام هر روش، بیشتر از اصول علمی استفاده کند و به نتایج سودمندتری برسد و مفاهیم ذهنی مثل امیال، هدفمندی، غایت‌نگری و مانند آن را کنار بگذارد. (خدارحیمی، ۱۳۷۴). یادگیری مهارت‌های زندگی موجب افزایش ظرفیت روانشناختی افراد می‌شود، ظرفیت روانشناختی یک فرد عبارت است از توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و سختی‌های زندگی روزمره. هر قدر این ظرفیت روانشناختی بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی و رفتار خود را در سطح بهتری نگه دارد. به شیوه‌ای مثبت و سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. ظرفیت روانشناختی افراد در ارتقاء بهداشت روان اهمیت بسیار دارد و به ویژه زمانی که فرد در مواجهه با فشارهای روانی یا استرس و چالش‌های زندگی به الگوهایی روی می‌آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و جامعه از طرف دیگر می‌باشد. فقدان مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که فرد در برابر فشارها دست به رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگارانه بزند. روی آوردن به مواد مخدر و مشروبات الکلی، رفتارهای خلافکارانه و خودکشی نمونه‌ای از آنهاست. هرچه این آموزش‌ها از سنین پایین آغاز شود و متناسب با سطح تحول ذهنی نیازهای مخاطب خود باشد اثر بخشی آن بیشتر خواهد بود آموزش چنین مهارت‌هایی در فرد احساس کفایت و توانایی، مؤثر بودن، غلبه کردن و توانایی برنامه‌ریزی رفتار هدفمند متناسب با مشکل را بوجود می‌آورد پژوهش‌های متعدد نشان داده است که مهارت‌های زندگی در زمینه‌های متعددی اثر گذاشته است (طارمیان، ۱۳۷۸).

آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آنند که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به به افزایش کنترل استرس کارکنان همت گماشت.

با توجه به اینکه تحقیق حاضر روی کارکنان کارخانه ماشین‌سازی تبریز انجام شد در تعمیم آن به سایر گروه‌ها احتیاط شود (قابل تعمیم بودن نتایج فقط به جامعه مورد پژوهش). هم چنین محقق در کنترل حوادث تأثیر گذار همزمان مانند مسایل خانوادگی با محدودیت روبرو بود.

با توجه به تأثیر گذاری آموزش مهارت‌های زندگی مقابله با استرس در افزایش کنترل استرس پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی به گونه‌ایی تدوین شوند تا افراد از همان سال‌های آغازین ورود به حیطه شغلی‌شان این مهارت‌ها را فرا گیرند.

با توجه به بی‌اطلاع بودن افراد جامعه بخصوص مدیران از نحوه تأثیرگذاری این آموزش‌ها پیشنهاد می‌شود که دانشگاه و کارخانجات جلساتی را به منظور آشنایی دانشجویان، اساتید و کارکنان و مدیران با اینگونه آموزش‌ها در نظر بگیرند. هم چنین منابع مکتوب به صورت بروشور و کتابچه و پمفلت تهیه و در اختیار کارکنان قرار داده شود.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر انجام پژوهش‌های مشابه روی گروه‌ها و نمونه‌های دیگری از افراد، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سایر متغیرها و سازه‌های روانشناختی پیشنهاد می‌شود.

منابع:

- آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا. نیکخواه، زهرا. (۱۳۸۶). بررسی میزان اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری در رضامندی زناشویی. مجموعه مقالات کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ۲۴۷.
- احمدی، خدابخش. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر روش مداخله تغییر شیوه زندگی بر کاهش ناسازگاری زناشویی، مجموعه مقالات کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، شماره ۶.
- ادیب، یوسف. (۱۳۸۵). بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی. فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز. سال اول، شماره ۴، صص ۱-۲۵.
- بانکی، یاسمن؛ امیری، شعله؛ اسعدی، سمانه. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی و توان مقابله با استرس بر کاهش اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق، ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، سال شانزدهم، شماره ۳۷، صفحه ۱۱.
- بیک‌زاده، جعفر. (۱۳۸۶). بررسی عوامل استرس‌زای سازمانی بر عملکرد شغلی کارکنان سازمان‌های دولتی استان آذربایجان شرقی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد گروه مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان.

- حبیب آبادی نسیانی، فاطمه. طاهر نشاط دوست، حمید. مولوی، حسین. سیدبندکار، زهرا. (۱۳۹۰). میزان اثربخشی آموزش مهارت توان مقابله با استرس بر مدیریت استرس ادراک شده زنان مبتلا به لوپوس اریتماتوز سیستمیک (SLE) (اختلال مزمن خودایمنی)، **مجله تحقیقات علوم رفتاری**، دوره ۹، شماره ۳، صفحه ۱۱.
- حقیقی، جمال. موسوی، محمد. مهربانی زاده هنرمند، مهناز. بشلید، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأیید آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر ایلام. **مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه چمران شیراز**، شماره ۷، ص ۶۱-۷۸.
- خدارحیمی، سیامک. (۱۳۷۴) **مفهوم سلامت روان شناختی**، مشهد: انتشارات جاودان خرد.
- خدوی، رضا. معزی، معصومه. شاکری، مصطفی. برجیان، محمدتقی. (۱۳۸۴). تأیید آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه‌ی پیشگیری از اقدام به خودکشی در زنان شهر اردل، **مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام**، شماره ۱۳، ص ۱۳-۲۰.
- دهستانی، منصور. (۱۳۸۷). **مهارت‌های زندگی**، شماره ۴، قم، نشر میم.
- راس، رندال. آلتایمر، الیزابت. (۱۳۸۵). **استرس شغلی**، ترجمه غلامرضا خواجه‌پور، تهران، انتشارات بازتاب چاپ اول.
- رضایی، شادی. حسینی، محمد علی. فلاحی خشکناز، مسعود. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان استرس شغلی پرسنل پرستاری شاغل در مراکز توانبخشی شهرستان‌های ری، تهران و شمیرانات در سال ۱۳۸۲، **مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران**، دوره ۶۴، شماره ۱، صفحات ۲۶-۲۱.
- ره گوی، ع؛ فلاحی خشکناز، م؛ کریملو، م؛ قایینی، م. (۱۳۸۵). مقاله تأثیر مهارت ارتباط مؤثر بر کاهش استرس پرستاران، **مجله رهیافت**، شماره ۷، ص ۶۱-۵.
- سلیمی، قربانعلی؛ قضاوی، منصوره. (۱۳۸۹). بررسی عوامل مؤثر در استرس شغلی از دیدگاه مدیران و دبیران دبیرستان‌های دولتی اصفهان، **مجله دانش و پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان**، شماره ۵، صفحات ۸۰-۵۹.
- طارمیان، فرهاد. (۱۳۷۸). مهارت‌های زندگی تعاریف و مبانی نظری، **مجله ژرفای تربیت**، سال اول، شماره ۴.
- طارمیان، فرهاد. ماهجویی، مازیار. فتحی، طاهر. (۱۳۸۷). **مهارت‌های زندگی**، تهران، انتشارات تربیت چاپ دوم.
- عماری، عباسعلی. (۱۳۸۷). راهکارهای ارتقا سلامت، **مجله مرکز بهداشت تامن مشهد**، شماره ۱۳، صفحات ۱۲-۱۵.
- فانی، علی اصغر. عرب کلمری، محبوبه. (۱۳۸۹). بررسی عوامل مؤثر در استرس شغلی از دیدگاه کادر درمان بیمارستان‌های دولتی اصفهان، **مجله دانش و پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان**، شماره ۵، صفحات ۸۰-۵۹.
- کاظمی، سلطانعلی. جاویدی، حجت‌اله. آرام، محبوبه. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر استرس شغلی کارشناسان شهرداری شیراز، **فصلنامه علمی-پژوهشی رهیافت نو در مدیریت آموزشی**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، سال اول، شماره ۴، ص ۶۳-۸۰.
- کردنوقایی، رسول. شریفی، حسن پاشا. (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه درس مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دوره تحصیلی متوسطه، **فصلنامه نوآوری آموزش**، شماره ۱۲ (ع)، صص ۱۲-۳۴.

- کهرازی، فرهاد. آزادفلاح، پرویز. اللهیاری، عباسعلی. (۱۳۸۲). بررسی اثر بخش آموزش مهارت‌های حل مسأله در کاهش افسردگی دانش آموزان، فصلنامه روانشناسی، ۷ (۲)، ص ۱۴.
- گلدارد، کاترین؛ گلدارد، دیوید. (۱۳۹۱). مهارت‌های مشاوره‌ای در زندگی روزمره، ترجمه سیدحسن پورعابدی، محمد زارع‌نیستانک و الهه تبریزی، انتشارات صداقت، چاپ دوم.
- گنجی، حمزه. (۱۳۷۹). *بهداشت روانی*، چاپ چهارم، انتشارات ارسباران، تهران: ص ۲۱-۱۸۱-۲۱۷.
- گنجی، حمزه. (۱۳۸۰). *ارزشیابی شخصیت*، تهران: نشر ساوالان: ۲۱۷ و ۲۲۹.
- معین، بابک. (۱۳۸۶). *بررسی تأثیر آموزش شیوه‌های مدیریت استرس بر سلامت روانی نوجوانان شهر تهران*، رساله دکتری دانشگاه تربیت مدرس - دانشگاه علوم پزشکی.
- میقانی، نرجس. (۱۳۸۵). *بررسی رابطه میزان فشار روانی (استرس) شغلی مدیران و عملکرد آنان در دبیرستان‌های دخترانه منطقه ۲ آموزش و پرورش شهر تهران*، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا.
- ناصری، حسین. (۱۳۸۹). *مهارت‌های زندگی*، انتشارات اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور.
- نزهت، محمدرضا. (۱۳۸۵). *بررسی میزان و منابع استرس شغلی مدیران آموزشی استان فارس*، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز.
- نیک پرور، ر. (۱۳۸۴). *مهارت‌هایی برای زندگی* (چاپ اول) تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

- Adolph, R. (2009) Perception and Emotion: How We Recognize Facial Expressions. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5): 222-226.
- Andrew, J. M. (1997). Recovery from Surgery with and without Preparatory in striation for there coping styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15 223-226.
- Coquet, M. Coves, V. pout gnat, N. (2000). Suicidal thoughts among adolescents: An intercultural approach. *Adolescence*, 28(11).
- Gray, R. (2009). Unpacking authoritative parenting. *Journal of Marriage and the family*, 61: 574-587.
- Hatfield, A. (2002). *Family education. Theory and practice*, Sanfrancisco: Josses-Bass: 32-37.
- Johnston, M. & Vogel, C. (2003) Benefits of psychological preparation for surgery, *Journal of Meta Analysis*.
- Kiddies, A. M. (2002). Psychosocial factors associated with teenage pregnancy in Jamaica. *Adolescence*, 27(108)
- Langer, T. Janise, L & Wolver, J. (2000) Reduction of Psychological Stress in surgical PATIENTS, *International Labor Review*, 133(5-6):531-518.
- Linden, W., Stases, C., & Maurice, J. (2004) Psychological intervention for patients with coronary artery disease, *London: Crown Publication*.

- Moffat, A. (2007). **What makes for successful and successful relationship? In changing families, challenging futures.** 6th Australian Institute of family studies conferences Melbourne, 2007 Nov, 25-27.
- Russell, Daniel, Altmaire, Elizabeth and Velez, Dawn van (2001). Job-related Stress, Social support and burnout among Classroom teachers, **Journal of Applied psychology**, vol. 72:2 , pp. 169-274.
- Schulman, S. (2008). Working through the health: A transpersonal approach to family support and education. **Psychiatric Rehabilitation Journal**, 22, No.2.
- Smelters, Larry. (2007). The Relationship of Communication, to Work Stress, **Journal of Business Communication**, vol. 24:2, pp.47-58.