



اثر بخشی مهارت‌های مشاوره‌ای و مقابله‌ای بر افزایش کارایی در محیط کار و منزل الهام سادات ایزدی (دانشجوی کارشناسی مشاوره دانشگاه رشت)

چکیده:

مهارت‌های مشاوره‌ای و مقابله‌ای از گذشته به عنوان یک رابطه یاورانه برای حل مشکلات مورد استفاده بوده است. با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و مشاوره‌ای در فرد احساس رضایت خاطر از شغل و زندگی فرد ایجاد می‌شود. برای آموزش مهارت‌های مقابله‌ای توجه به امکانات و استفاده مطلوب از نیروی انسانی مؤثر است. انتخاب شغل یکی از مهمترین تصمیماتی است که هر فرد در زندگی خود با آن روبروست. پس باید برای دادن راه‌ها و برپایی برنامه‌های آموزشی (مهارت‌های مقابله‌ای) به تفاوت‌های فردی و منابع و شیوه‌های مقابله‌ای برای هر فرد توجه لازم و کافی را داشته باشیم.
کلید واژه‌ها: راههای مقابله‌ای - تفاوت‌های فردی - برنامه‌های آموزشی - منابع و شیوه‌های مقابله

مقدمه:

هنگام روبرو شدن با یک رویداد فشارزا چه اتفاقی می‌افتد؟
کامپوس (۱۹۹۱) راهکاری دو مرحله‌ای:

- ۱- بروز تنش هیجانی و تلاش برای مدارا با احساسات می‌باشد. (مقابله هیجان مدار)
- ۲- بررسی روش‌ها و ارزیابی منابع برای مقابله با مشکل می‌باشد (مقابله مسئله مدار)

ضرورت و اهمیت مهارت‌های مقابله‌ای:

یکی از مسائل مهم در رابطه با زندگی فردی و اجتماعی افراد چگونگی برخورد آنها هنگام مقابله با سختی‌ها و تنش‌ها است (معین الاسلام ۱۳۸۱)

تفاوت زن و مرد در مواجهه با این حالات یکی از مباحث روانشناسی و جامعه‌شناسی است که با در نظر گرفتن این تفاوت‌ها می‌توان به حل مشکلات ناشی از آن پرداخت.

با توجه به نقش مهم زنان در تربیت افراد جامعه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سلامت روانی زنان افزایش یافته و به توسعه جامعه از لحاظ فرهنگی، تربیتی و اقتصادی کمک می‌شود.



شیوه‌های مقابله:

مقابله هر تلاشی که درصدد حفظ واقعیت باشد این دیدگاه دارای دو مشکل بود

- ۱- برای تحقیق مستقیم بسیار مبهم بود ۲- روشهای غیر واقعیت مدار را شامل نمی‌شود.
ساراسون: مقابله یعنی چگونگی فائق آمدن مردم بر مشکلاتشان و در قطب دیگر نظر فولکمن و لازاروس که مقابله را برحسب شرایط موقعیتی نحوه موقعیت استرس‌زا می‌دانند و تعریف بسیار جامع: مقابله را تغییر مداوم تلاش‌های شناختی و رفتاری برای برآوردن خواست‌های خاص درونی و بیرونی که به عنوان مشکل یا فراتر از تواناییها و امکانات منابع شخصی ارزیابی می‌شوند می‌دانند براین اساس چند خصوصیت مهم مقابله:
-مقابله یک فرایند است که بر حسب ارزیابی فرد از میزان موفقیت‌آمیز بودن تلاش هلیش تغییر می‌کند.
-مقابله اتوماتیک و خودکار نبوده و الگوهای آموخته‌ای از پاسخ‌دهی تلاشمند فرد به موقعیت‌های استرس‌زا است.
-مقابله به تلاش و کوشش نیاز دارد.
-مقابله تلاش برای اداره موقعیت و سازگاری با آن است و نه کنترل و تسلط بر آن
این تلاشهای مقابله‌ای برای رسیدن به تادل یا ترمیم و حل مشکل یا سازگاری با مسئله ارائه راه حل انجام می‌شود.

منابع مقابله:

منابع مقابله ذخایر اساسی شیوه‌های مقابله هستند. منابع می‌تواند فردی - اجتماعی یا فیزیکی باشد.

براساس نظر لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴ به نقل از روماس و شارما ۲۰۰۴) منابع مقابله‌ای:

- ۱- سلامتی و انرژی: افراد تنومند و سالم بهتر از افراد نحیف و خسته یا بیمار می‌توانند خواسته‌های بیرونی و یا درونی را برآورده سازند.
- ۲- عقیده (فکر) مثبت: می‌تواند با استرس مقابله کند عقیده مثبت: انتظار (امیدواری) کارایی و امیدواری در مورد پیامد می‌باشد.
- ۳- مهارت حل مسئله: زمانی که این توانایی را دارد که به طور موفقیت‌آمیزی پیامدهای دلخواهی را بوجود آورد.
- ۴- مهارت‌های اجتماعی: اعتماد و توجه به توانایی فرد برای اینکه افراد دیگر را دارد که با او همکاری می‌کنند و به عنوان یک منبع مهم می‌باشد.
- ۵- حمایت اجتماعی شامل این احساس که فرد پذیرفته می‌شود. دوست داشته می‌شود یا مورد حمایت و احترام به وسیله دیگران می‌باشد.



فرصت منبع کنترل: داشتن منبع کنترل درونی یعنی شناس و تصادف را قبول نکند و معتقد به سرزنش انسان به دست خود اوست می تواند تحت کنترل در آورد.

۷- امکانات مالی: در مقابله با استرس پول منبعی غیر قابل انکار است.

تفاوت‌های فردی در مقابله با استرس:

آگاهی از سبک شخصیتی خود برای داشتن مقابله‌ای موفقیت آمیز با مشکلات زندگی مفید و سودمند است. کلینیکه (۱۳۸۰) معتقد است افرادی که دارای سبک شخصیتی برون گرای متوسط یا آزاد اندیش متوسط یا هم‌نوا می‌سند و یا وظیفه شناس متوسط باشند اضطراب و افسردگی کم، خوددیندارهای مثبت، سلامت روانی، روابط بین فردی خوب، خوش بین، امیدوار، عزت نفس بالا و رضایت از زندگی و خودگردانی خوب را تجربه می کنند.

۱- کوهن و لازاروس (۱۹۷۹) ویژگی‌های افرادی که بهتر از دیگران با عوامل استرس‌زا مقابله می کنند را چنین برشمرد: آنها به دنبال راه‌های جدید که چگونگی با مشکل مواجه شوند هستند.

۲- کوشش برای کاهش اثر عامل استرس‌زا
۳- برای مقابله مرحله به مرحله عمل کرده و انعطاف پذیر بودند.

۴- اعمال تکانشی نشان نمی دهند.

۵- از مکانیسم‌های شناختی در برابر موقعیت استرس‌زا استفاده می کنند.

برنامه‌های آموزشی مقابله با استرس و افزایش کارایی:

در داخل: کافی (۱۳۷۶) بررسی شیوه‌های مقابله با استرس و ارتباط با سلامت روانی در نوجوانان – افرادی که هنگام مواجه شدن با استرس ناراحتی کمتری را تجربه می کنند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند افرادی که هنگام مواجهه با استرس از شیوه مقابله‌ای مسئله مدار استفاده می کنند نسبت به کسانی که شیوه مقابله هیجان مدار را به کار می گیرند از سلامت بیشتری برخوردارند در واقع این برنامه‌های مقابله‌ای با استرس در کاهش تنش و نگرانی و کاهش علائم استرس و افزایش سلامتی و زندگی سالمتر موثر می باشد.

در خارج: آلن و شای و تزوو و کیامبورن (۲۰۰۲) شیوه حل مسئله را برای کاهش استرس در بین زنان با سرطان پستان به کار بردند. نتایج در ارزیابی ۴ ماهه معناداری نیازهای بزر آورده نشده کمتر و سلامت روانی بهتر را نشان داد. این مداخله در کاهش تعداد و شدت مشکلات تجربه شده به وسیله زنان را با مهارت‌های حل مسئله متوسط یا خوب در ۸ ماه نشان داد به طور کلی این برنامه در کاهش استرس زنان در ارتباط با تشخیص و درمان سرطان موثر بود اینوی و فالانلی (۲۰۰۱) تأثیر آموزش مقابله با استرس را برای افراد مبتلا به ایدز گزارش دادند.



برنامه‌ای ۷ هفته‌ای مهارت‌های مقابله‌ای و کنترل استرس را بر میزان سلامت روانی و جسمی افراد مبتلا به ایدز نشان داد شرکت کنندگان پس از آزمون در حوزه‌های خلق و مداخله به طور معناداری مهارت‌های مقابله‌ای افراد را بهبود بخشید و افراد شرکت کننده افزایش معناداری را در خرده مقیاس‌های سلامت نشان دادند.

نتیجه گیری:

اثر بخشی مهارت‌های مشاوره‌ای و مقابله‌ای بر افزایش سطح کارایی افراد موضوعی اثبات شده است. با اطلاعات بدست آمده اگر ما به هر فرد شیوه‌های درست مقابله را آموزش دهیم مطمئناً افرادی با کارایی بهتر و انعطاف پذیری بیشتر در کارها خواهیم داشت. و بهتر می‌توانیم از نیروی خود در انجام کارها کمک بگیریم تا اینکه فردی تکانشی و نا آشنا با مهارت‌های مشاوره داشته باشیم که باعث پایین آمدن سطح کارایی گردد.

منابع:

- ۱- استورا-ب (۱۳۷۷) تنیدگی و استرس ترجمه پ. دادستان. تهران موسسه انتشارت رشد
- ۲- باتلر. گ و تونی. ه. (۱۳۸۲) راهنمای سلامت روان. ترجمه م. قراچه داغی. تهران نشر البرز
- ۳- پالفرو. و (۱۳۸۳) روشهای کاهش فشار روانی (اصول کنترل استرس) ترجمه س. جمالفروم. انصاری نشر ارسباران
- ۴- تورکینکتون. ک (۱۳۸۳) مدیریت استرس ترجمه ر. بلالی و ف. باعزت. موسسه انتشارات بعثت
- ۵- دبور. پ (۱۳۸۴) آرامش خلاق ترجمه م. قراچه داغی و ز. فتوحی نشر یاسمن
- ۶- کرتیس. آ (۱۳۸۰) روانشناسی سلامت ترجمه و. سهرابی انتشارات و رای دانش

REFERENCES

- 1- Lazarus,R and folkman.S (1984) stress ,appraisal and coping. Newyork : springer
- 2- JnouyeJ ,Flannelly KJ (2001) the effectiveness of self –management training .for individuals with HIV/AIDS. Journal of the Associate Nurses AIDS care .12(2) .73-84
- 3- ALLEN SM,Shah ac ,Nezu CM ,ciambrone D, Hogan J and morv.(2002) Aproblem – solving approach to stress reduction among younger womem with breast carcinoma : arandomized controlled trial . center for gerontology and care research.15:94(12) 3089-100