فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹ ، تابستان سال ۹۹

مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های خودآگاهی و حل مساله بر تاب آوری کارمندان زن جزیره کیش

مریم رحمانی[۱]، جواد خلعتبری[۲]

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و حل مساله بر تاب‌آوری کارمندان زن جزیره کیش در سال ۱۳۹۳ است. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون سه گروهی (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه کارمندان زن ادارات دولتی و خصوصی جزیره کیش بودند نمونه مورد مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس ۶۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش (هر کدام ۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش (۱) ۸ جلسه تحت آموزش مهارت‌های خودآگاهی و گروه آزمایش (۲) ۸ جلسه تحت آموزش مهارت‌های حل مساله قرار گرفتند و گروه کنترل در طول این مدت در انتظار درمان ماندند. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس پرسشنامه استاندارد تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) انجام گرفت. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن بالای ۰.۷ به‌دست آمد. همین‌طور از روایی محتوا به‌منظور آزمون روایی پرسشنامه استفاده شد، که برای این منظور پرسشنامه به تأیید متخصصین مربوطه رسید. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه از طریق نرم‌افزار SPSS۱۹ در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت خودآگاهی بر تاب‌آوری کارمندان زن موثر است. آموزش مهارت‌های حل مساله نیز بر تاب‌آوری کارمندان زن موثر بود. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های خودآگاهی در افزایش تاب‌آوری بیشتر از آموزش مهارت حل مساله است. بنابراین در بهبود تاب‌آوری آموزش مهارت خودآگاهی بیشتر از آموزش مهارت حل مساله اثربخش بود.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های خودآگاهی، حل مساله، تاب‌آوری

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد بین الملل کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، کیش، ایران (نویسنده مسئول)
[۲] گروه روانشناسی، واحد بین الملل کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، کیش، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹ ، تابستان سال ۹۹

مقدمه

یکی از مهمترین هدف های روی آورد روان شناسی مثبت، شناسایی متغیرها و روش هایی است که بر بهزیستی و سلامت روانی تاثیر دارد و موجب زندگی بهتر و سازگاری انسان با نیازها و تهدیدهای زندگی می شود. از جمله ویژگی ها و توانمندی هایی که در روان شناسی مثبت گرا اهمیت بسزایی دارد، تاب آوری است. تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (البرزی، خوشبخت، گلزار و صبری، ۱۳۹۳). تاب آوری به معنای مقاومت فعل پذیر در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه به منزله مشارکت فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (کانر و دیویدسون[1]، ۲۰۰۳). افرادی که دارای تاب آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجان های مثبت، پس از مقابله و رویارویی با موقعیت های تنیدگی زا به حالت طبیعی باز می گردند (ارک[2] و همکاران، ۲۰۰۸). نیک‌فطرت بودن، مذهبی بودن، خوش‌بین بودن (کاویانی و همکاران، ۱۳۹۳)، توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیر، جست‌وجو کردن مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض از جمله ویژگی‌های افراد تاب‌آور هستند (وایسمن[3] و همکاران، ۲۰۱۰). مالدینگ[4] و همکاران (۲۰۱۲) نیز معتقدند مشخصه ذاتی و درونی تاب آوری، خودشکوفایی است؛ افراد تاب آور دارای جهت گیری مشخص در زندگی اند، در ارتباط با دیگران نقش حمایتگرانه دارند و دارای قدرت درونی هستند. افزون بر آن، تاب آوری، پیامدهای مثبت متعددی از جمله خودکارآمدی را در پی دارد (گیلک و همکاران، ۱۳۹۲). در این بین رینود[5] و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند که تجربه ها و شیوه های برخورد هیجانی مناسب و تاب آوری بالا در موقعیت های تنیدگی زا برای سازش یافتگی با رویدادهای آزاردهندگی در زندگی روزانه ضروری است. لیو[6] و همکاران (۲۰۱۳) نیز با بررسی نقش واسطه ای تاب آوری در ارتباط بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی دریافتند تاب آوری نوعی تعادل عاطفی را به وجود می آورد. مین[7] و همکاران (۲۰۱۳) همبستگی بالا و معنادار بین راهبردهای سازش یافته مولفه های هوش هیجانی (خودآگاهی و حل مساله) و تاب آوری را نشان دادند.

بنابراین، با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات و دشواری‌های زندگی امروزه اجتناب‌ناپذیر بوده و افراد جامعه همواره با آن-ها دست به گریبان هستند، لذا ایجاد و تقویت توانایی‌ها و مهارت‌هایی که ضامن سلامت روانی افراد باشد، ضروری است (کرد نوقابی و شریفی، ۱۳۸۴). به خوبی مشخص شده است که بزرگسالان جوان با توجه به موقعیت اجتماعی و شرایط زندگی خود مسائلی از قبیل اختلالات روانی، افسردگی، رفتارهای ناسالم و افکار خودکشی را تجربه می‌کنند (لگلای[8] و همکاران، ۲۰۱۰). توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضرورت‌های زندگی روزمره کنار بیاید یکی از اصولی‌ترین اقداماتی است که افراد باید بیاموزند. آموزش مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت خودآگاهی و مهارت حل مسأله می‌تواند کمکی برای رسیدن به این هدف باشد. این آموزش‌ها تأثیر مثبتی بر سطح احساس، طرز فکر و نحوه رفتار افراد

[1] - Conner & Davidson
[2] - Arce
[3] -Weisman
[4] - Maulding
[5] - Reynaud
[6] - Liu
[7] - Min
[8]- Legleye

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

جامعه خواهد داشت. مهارت‌های زندگی مربوط به نحوه عمل و رفتارند و اگر به صورت عملی آموخته شوند می‌توانند با تغییر رفتار در تک تک افراد جامعه باعث ارتقاء سطح آگاهی جامعه شوند (رشیدی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر رسیدگی به سلامت روانی به عنوان بخشی جدایی ناپذیر در بهبود سلامت جامعه در سراسر جهان مورد توجه قرار گرفته است (سازمان جهانی بهداشت[1]، ۲۰۰۵). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی توانایی رفتار مثبت و سازگاری هستند که افراد را برای مقابله مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های روزمره آماده می‌کند. در حالت خاص، مهارت‌های زندگی گروهی از مهارت‌های روانی و مهارت‌های بین فردی هستند که افراد را در تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسائل، تفکر انتقادی و تفکر خلاق، ارتباط مؤثر، ایجاد روابط سالم، همدردی با دیگران، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود با یک شیوه سالم و مولد کمک می‌کند. مهارت‌های زندگی ممکن است درباره فعالیت‌های شخصی یا فعالیت‌های مربوط به دیگران باشند، همچنین ممکن است از آن‌ها برای تغییر محیط به یک محیط سالم استفاده شود (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۳). تقویت روحیه و افزایش انرژی روانی در محیط کار، کارایی شخصی و سازگاری را افزایش می‌دهد و وقتی افراد نسبت به کاری که انجام می‌دهند احساس خوبی داشته باشند سعی می‌کنند آن را به بهترین نحو انجام دهند و مهم‌تر از آن تلاش می‌کنند راه‌های بهتر و مؤثرتری برای انجام کار پیدا کنند. در غیر این صورت نمی‌توان انتظار داشت که برای انجام یا پیدا کردن راه حل، تلاش فوق‌العاده‌ای از خود نشان دهند. دو پدیده زندگی کاری و زندگی شخصی، اثرات متقابل و تشدیدکننده-ای بر یکدیگر دارند. فردی که در زندگی خانوادگی و شخصی خود مشکلات زیادی دارد، به طور قطع این مشکلات، بر روی تمرکز، رضایت از کار، بهره‌وری و شادابی وی در محیط کار اثر می‌گذارد (رادمن[2] و همکاران، ۲۰۱۲).

تحقیقات حاکی از آن است که معمولا نمره کیفیت زندگی زنان پایین‌تر از مردان است. افراد با سابقه کاری بالاتر از ۶ سال، نمره کیفیت زندگی پایین‌تری را داشتند که در نتیجه هر چقدر مدت زمان کار در محیط‌های پر استرس بیشتر شود باعث کاهش ظرفیت روحی روانی و کاهش توانایی جسمی افراد شاغل می‌شود (یزدی مقدم و همکاران، ۲۰۰۹). تحقیقات مختلفی اثربخش بودن آموزش مهارت‌های زندگی بر افراد را نشان داده‌اند (ساجدی و همکاران، ۲۰۰۹؛ جوادی و همکاران، ۱۳۹۲؛ کرد نوقابی و شریفی، ۱۳۸۴). پیکاک[3] (۲۰۱۵) در پژوهش خود مبنی بر تاثیر تمرین خودآگاهی به عنوان یک روش موثر بر بهزیستی ذهنی به این نتایج دست یافت که تدوین الگوی آموزش خودآگاهی باعث افزایش بهزیستی ذهنی در افراد می شود. کوه (۲۰۱۴) نیز در پژوهشی مبنی بر تاثیر آموزش خودآگاهی و حل مساله بر بهزیستی روانی و تاب آوری افراد غیربیمار به این نتایج دست یافت که آموزش خودآگاهی و حل مساله باعث افزایش بهزیستی روانی و تاب آوری افراد می شود. در تحقیق امیری برم کوهی (۲۰۰۹) اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علائم افسردگی در دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی به اثبات رسیده است. در تحقیقی دیگر بر روی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی، آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها در این زمینه شده و مؤثر بودن این آموزش‌ها به اثبات رسیده است (مقدم و همکاران، ۲۰۰۶). در تحقیق حاجی امینی و همکاران (۱۳۸۷) با عنوان بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی نوجوان، مثبت بودن اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش میزان استرس، اضطراب و در کل کاهش واکنش‌های هیجانی نوجوانان تأیید شده است. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است بر عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا تأثیر مثبت معنادار داشته

[1]- World Health Organization
[2] - Rudman
[3] - Peacock

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

است (ساجدی و همکاران، ۲۰۰۹). به طور کلی با توجه به اهمیت موضوعات بیان شده و تاثیر آن بر زندگی زنان شاغل در این پژوهش کوشش شد که گامی در جهت بهبود بهداشت روانی این قشر جامعه برداشته شود. لذا اثر احتمالی آموزش مهارت خودآگاهی و مهارت حل مسأله بر افزایش تاب آوری کارمندان زن برای اولین بار در این پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد تا در مداخلات روانشناختی مورد توجه قرار بگیرد. لذا با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی، در این پژوهش سؤال اصلی تحقیق آن است که آیا آموزش مهارت‌های خودآگاهی و حل مسأله بر تاب آوری کارمندان زن تاثیر دارد؟

با توجه به مبانی نظری، فرضیه های این پژوهش عبارتند از:

- آموزش مهارت خودآگاهی بر تاب آوری کارمندان زن تاثیر دارد.
- آموزش مهارت حل مساله بر تاب آوری کارمندان زن تاثیر دارد.
- بین اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی و آموزش مهارت حل مساله بر تاب آوری کارمندان زن تفاوت وجود دارد.

روش‌شناسی

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون سه گروهی (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) است. جامعه ی آماری شامل کلیه کارمندان زن جزیره کیش در سال ۱۳۹۳ بودند. با استفاده از نمونه گیری در دسترس از بین ۳۶۰ زن کارمند، با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۶۰ نفر از زنانی که نمرات پایینی در تاب آوری کسب کرده بودند انتخاب و در سه گروه (۲۰ نفر گروه آزمایش (۱)، ۲۰ نفر گروه آزمایش (۲) و ۲۰ نفر گروه کنترل) بر اساس ملاک های ورود و خروج (ملاک های ورود به پژوهش شامل کارمند بودن و ملاک خروج داشتن سن بالای ۵۰ سال و زیر ۱۸ سال و عدم دریافت مداخلات روانپزشکی طی یک سال گذشته بود) انتخاب شدند. گروه آزمایش (۱)، ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های خودآگاهی و گروه آزمایش (۲)، ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های حل مساله قرار گرفتند و گروه کنترل نیز در طول این مدت در انتظار درمان ماندند. عناوین جلسات در جدول ۱ آورده شده است.

ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود: **مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳):** این مقیاس شامل ۲۵ گویه می باشد و توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هرگویه، طیف درجه بندی پنج گزینه ای (کاملا نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از یک (کاملا نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. این مقیاس اگرچه ابعاد مختلف تاب آوری را می سنجد، ولی یک نمره کل به دست می دهند. هرچند نتایج همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرای مقیاس، کافی گزارش شده اند و گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج عامل (شایستگی/استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی/تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف/روابط ایمن، مهار، معنویت) را برای مقیاس تاب آوری تأیید کرده است، چون پایایی و روایی زیر مقیاس ها هنوز به طور قطع تأیید نشده بودند به همین دلیل فقط نمره ی کلی تاب آوری را گزارش کردند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). نسخه فارسی این مقیاس توسط جوکار (۱۳۸۶) تهیه شده است. در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است (به نقل از حق رنجبر و همکاران، ۱۳۹۰). دامنه امتیاز قابل کسب بین ۰ تا ۱۰۰ می باشد و هر چه امتیاز به دست آمده به ۱۰۰ نزدیکتر باشد، نشان دهنده تاب آوری بیشتر است. نمره کلی تاب آوری به چهار سطح (۲۵-۰)، (۵۰-۲۶)، (۷۵-۵۱)، (۱۰۰-۷۶) طبقه بندی می شود. سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را در دانشجویان ۰/۸۷ به دست آورده اند.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار spss ۱۹ در دو بخش توصیفی و استنباطی (کوواریانس) انجام پذیرفت.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

جدول ۱: عناوین جلسات آموزشی خودآگاهی و آموزش حل مساله

جلسه	جلسات آموزش خودآگاهی	جلسه	جلسات آموزش حل مساله
۱	معرفی پژوهش و اجرای پیش آزمون	۱	معرفی پژوهش و اجرای پیش آزمون
۲	گروه های دو نفری، بحث و بارش فکری	۲	کمک به کارمندان تا بتوانند منابعی را که برای برخورد با موقعیت ها و مشکلات به منظور سازگاری بیشتر در اختیار دارند تشخیص دهند
۳	شناخت احساسات	۳ و ۴	آموزش به کارمندان تا بتوانند از روش منظمی برای غلبه بر مشکلات جاری خود و ایجاد سازگاری استفاده کنند.
۴	شناسایی و کنترل احساسات		
۵	گروه های دو نفری، ایفای نقش، بحث و بارش فکری	۵ و ۶	آموزش به کارمندان تا احساس کنترل خود را بر مسائل افزایش دهند
۶	گروه های بزرگ، ایفای نقش، بحث و بارش فکری		
۷	عزت نفس	۷	مجهز کردن کارمندان به روشی برای برخورد و مقابله با مسائلی که در زندگی آینده خود با آن مواجه می شوند.
۸	جمع بندی و اجرای پس آزمون	۸	جمع بندی و اجرای پس آزمون

یافته‌ها

قبل از بررسی فرضیه ها نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون چولگی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت. یافته ها نشان داد توزیع داده های متغیرهای پژوهش نرمال می باشد و بنابراین از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه های این پژوهش استفاده شد.

فرضیه ۱: آموزش مهارت خود آگاهی برتاب آوری کارمندان زن موثر است.

جدول ۲: تحلیل نتایج کواریانس برای متغیر تاب آوری آموزش مهارت خود آگاهی وگروه کنترل

متغیر	Ss	df	ms	f	sig	Dm
بین گروه (تاب آوری)	۸۳۱/۰۱۵	۱	۸۳۱/۰۱۵	۲۸۳/۶۲۸	۰/۰۰۰ ۵	۱۱/۳۶۰
درون گروه (تاب آوری)	۱۶۱/۱۴۷	۵۵	۲/۳۹۰			

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود سطح معنی داری متغیر تاب آوری۵ ۰/۰۰۰ است که از سطح آلفای ۰/۰۱ کوچکتر است بنابراین میزان آزمون F محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار است و با احتمال ۰/۹۹ بیان می کنیم آموزش

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

آموزش مهارت خود آگاهی بر بهبود تاب آوری موثراست. با توجه به معنادار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت خود آگاهی برتاب آوری کارمندان زن موثر است، تایید می شود.

فرضیه ۲: آموزش مهارت حل مسئله برتاب آوری کارمندان زن موثر است.

جدول ۳: تحلیل نتایج کواریانس برای متغیر تاب آوری آموزش مهارت حل مسئله و گروه کنترل

متغیر	Ss	df	ms	f	sig	Dm
بین گروه (تاب آوری)	۸۹/۶۷۵	۱	۸۹/۶۷۵	۳۰/۶۰۶	۰/۰۰۰ ۵	۴/۵۸۴
درون گروه (تاب آوری)	۱۶۱/۱۴۷	۵۵	۲/۳۹۰			

در جدول ۳ مشاهده می شود سطح معنی داری متغیر تاب آوری ۰/۰۰۰ ۵ است که از سطح آلفای ۰/۰۱ کوچکتر است بنابراین میزان آزمون F محاسبه شده از لحاظ آماری معناداراست و با احتمال ۰/۹۹ بیان می کنیم آموزش آموزش مهارت حل مسئله بر بهبود تاب آوری موثراست. با توجه به معنادار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت حل مسئله برتاب آوری کارمندان زن موثر است، تایید می شود.

فرضیه ۳: بین اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی و آموزش مهارت حل مساله بر تاب آوری کارمندان زن تفاوت وجود دارد.

جدول ۴: تحلیل نتایج کواریانس برای متغیر تاب آوری درگروههای آموزش مهارت خود آگاهی و آموزش مهارت حل مساله

متغیر	Ss	df	ms	f	sig	Dm
بین گروه (تاب آوری)	۲۷۷/۳۴۰	۱	۲۷۷/۳۴۰	۹۴/۶۵۷	۰/۰۰۰ ۵	۶/۷۷۶
درون گروه (تاب آوری)	۱۶۱/۱۴۷	۵۵	۲/۳۹۰			

همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود می توان گفت که نمرات پس آزمون تاب آوری در دو گروه آموزش مهارت خود آگاهی و آموزش مهارت حل مساله تفاوت معناداری وجود دارد. با مقایسه تفاوت میانگین های میزان تاب آوری دو گروه آموزش مهارت خود آگاهی و آموزش مهارت حل مساله مشخص می شود که بین میانگین میزان تاب آوری دو گروه آموزش مهارت خود آگاهی و آموزش مهارت حل مساله به میزان (۶/۷۷۶) تفاوت وجود دارد این تفاوت از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار است این نتیجه نشان می دهد که میزان بهبود تاب آوری آموزش مهارت خود آگاهی بیشتر از آموزش مهارت حل مساله است. بنابراین در بهبود تاب آوری آموزش مهارت خود آگاهی بیشتر از آموزش مهارت حل مساله اثربخش است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل نشان داد که در مولفه تاب آوری در گروه آزمایش که درمان خودآگاهی را دریافت کرده بودند نسبت به گروه کنترل که هیچ درمانی را در این زمینه دریافت نکرده بودند تفاوت وجود دارد. و آموزش خودآگاهی باعث افزایش تاب آوری کارمندان زن شده است. نتایج پژوهش با یافته های جوادی و همکاران (۱۳۹۲)، مقدم و همکاران (۱۳۸۵)، رینود و همکاران (۲۰۱۳)، لیو و همکاران (۲۰۱۳)، مین و همکاران (۲۰۱۳) همسو می باشد. در تبیین نتایج بدست آمده باید گفت که تاب آوری به عنوان قدرت یا توانایی برگشتن به زندگی اولیه و شروع وضعیت جدید از طریق کاهش فشار عصبی یا تحریف آن و جایگزینی نشاط تعریف می گردد. تاب آوری همچنین به عنوان توانایی بهبود سلامت روان یا مسائلی از این دست نیز فهمیده می شود. از سویی خودآگاهی عاملی است که موجب می شود، افکار ما به توانمندی ها و نقاط مثبت مان معطوف گردد. به طور کلی، کسب مهارت خودآگاهی منشاء رفتارهای سازنده مفید، مسئولانه و احترام به خود است. در آموزش مهارت های زندگی برای این که فرد بتواند از خود ارزیابی مثبتی داشته باشد و خود را با ارزش بداند باید از خصوصیات مثبت توانایی ها، زیبایی ها و استعدادهای خود آگاه باشد و به آنان ارج گذاشته و از این ویژگی ها احساس خوشحالی و رضایت کند. در واقع همسو با نظر گلمن، خودآگاهی ریشه و اساس دیگر مولفه های هوش هیجانی می باشد تا زمانی که از سطح خودآگاهی پایینی برخورداریم، در انتخاب هدف، برنامه ریزی برای رسیدن به هدف و کنترل احساسات خود، برانگیختگی خود و هماهنگ ساختن احساسات خود با دیگران و رشد مهارت های اجتماعی با مشکل مواجه می شویم.

گلمن معتقد است که افرادی که سطح خودآگاهی بالاتری دارند به دلیل این که توانائی خود را خوب می شناسند و کمتر دچار استرس می شوند. همچنین گلمن معتقد است افرادی که از سطح خودآگاهی بالائی برخوردار هستند در کارهای خود دقیق باشند. مسئولیتی قبول می کنند که در حد توان آن ها باشد و با خود و دیگران صادق هستند. می دانند که چرا و به چه میزان رهبری و مدیریت را به عهده گرفته اند این افراد قادرند از تفکر خود برای کنترل احساساتشان بهره بگیرند و این عوامل مستقیما باعث افزایش تاب آوری کارمندان زن شده است.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های حل مساله موجب افزایش تاب آوری در گروه آزمایش شده است. این یافته با یافته های مطالعات کرمی (۱۳۹۱)، و غنی زاده (۱۳۸۹) و کسیدی و لانگ (۱۹۹۶)، گیرین گلاس و همکاران (۲۰۰۱) در رابطه با اثر بخشی حل مسئله همسو است. در همین رابطه بونا (۲۰۰۴؛ به نقل از عبدالله زاده و همکاران، ۱۳۹۴) راه های بدست آوردن تاب آوری را داشتن سرسختی، خودافزایی، مقابله سرکوبگرایانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می داند. در توجیه این یافته باید گفت کانر تاب آوری را به عنوان روشی برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می کند، تعریف کرده است. افراد تاب آور دارای رفتارهای خود شکنانه نیستند. از سویی حل مسئله، یک کار ذهنی است که در راستای غلبه بر موانع رسیدن به هدف قرار دارد و آن باعث بهبود ظرفیت تفکر، گردآوری، سازماندهی و کنترل اطلاعات و نام گذاری مفاهیم می شود. به بیان دیگر این الگو باعث گردآوری اطلاعات، سازماندهی و کنترل مطالب می شود و در همه سطوح کاربرد دارد. بنابراین حل مسئله یک راهبرد کلی است که افراد به واسطه آن برای موقعیت های چالش برانگیز پاسخ های مقابله ای موثر پیدا می کنند. همچنین حل مساله برای سازگاری روان شناختی بسیار مهم است. زیرا در گستره موقعیت های تنش زا بر کارکرد انطباقی تاثیر می گذارد. بنابراین تعجب آور نیست که حل مساله از یک سو با اشکال مختلف ناسازگاری و آسیب شناسی روانی و از سوی دیگر با سازگاری روان شناختی رابطه دارد و بنابراین بر سطح تاب آوری هم اثرگذار بوده است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی و آموزش حل مساله بر تاب آوری کارمندان زن تفاوت وجود دارد. در توجیه اثربخشی بیشتر روش خودآگاهی بر روی تاب آوری نسبت به آموزش حل مساله باید گفت مهارت خودآگاهی به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد از جمله مشکلات روانی– اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و.... اشاره کرد. خود آگاهی باعث شده است که افکار زنان کارمند به توانمندی ها و نقاط مثبت معطوف گردد. به طور کلی، کسب مهارت خودآگاهی منشاء رفتارهای سازنده مفید، مسئولانه و احترام به خود است. در آموزش مهارت های خودآگاهی برای این که فرد بتواند از خود ارزیابی مثبتی داشته باشد و خود را با ارزش بداند سعی شد از خصوصیات مثبت توانایی ها، زیبایی ها و استعدادهای خود آگاه باشد و به آنان ارج گذاشته و از این ویژگی ها احساس خوشحالی و رضایت کنند.

همچنین باید گفت کارمندانی که از راهبرهای خودآگاهی استفاده می کنند، اطلاعات مربوط به مولفه های شناختی مرتب، جامع، ساختارمند و روشن دارند و نه مغشوش، آسیب دیده، تصادفی و انعطاف ناپذیر. مردان یا زنانی که حس قوی در فهم پذیر بودن رویدادها دارند، انتظار دارند محرکهای مورد مواجهه آنها در آینده پیش بینی پذیر باشند یا حداقل وقتی با رویدادی ناگهانی مواجه می شوند رفتاری واضح و مرتبط از خود نشان می دهند و در نتیجه کمتر دچار استرس می شوند و تاب آوری شان نیز بیشتر افزایش می یابد.

با توجه به یافته های پژوهش و بر اساس نتایج تحلیل آماری و نیز میزان تاثیر پذیری کارمندان زن، پیشنهاد می شود روان درمانگران، از آموزش های گروهی خودآگاهی به منظور اصلاح نگرش ها برای کاهش روان آزردگی، نا امیدی و استرس می شود، در شاغلین زن استفاده نمایند. همچنین پیشنهاد می شود، علاوه بر حمایت های اجتماعی و مالی که از شاغلین زن صورت می گیرد، آموزش های لازم برای افزایش مهارت های سلامت روان با استفاده از تکنیک های خودآگاهی و حل مساله در اختیار آنها نیز قرار گیرد. همچنین با توجه به اثر گذاری حضور روانشناس در میان کارمندان و استقبال مسئولان از دوره ها، توصیه می شود با آگاه ساختن مسئولان و سازمان ها از میزان اثر گذاری مداخلات روانشناختی بر میزان استرس های شغلی و نیز فراهم کردن بستر مناسب برای حضور روانشناسان، از افراد مجرب در زمینه مداخلات شناختی برای حضور در میان کارمندان در سازمان های مختلف دعوت شود.

منابع

البرزی، محبوبه؛ خوشبخت، فریبا؛ گلزار، حمیدرضا و صبری، مصطفی. (۱۳۹۳). رابطه بین سبک های دلبستگی و تاب آوری: نقش واسطه ای هوش هیجانی. *مجله روانشناسی تحولی: روان شناسی ایرانی*، سال یازدهم، شماره ۴۴، صص: ۴۲۵-۴۳۶.

جوادی، مهروز؛ سپهوند، محمدجعفر؛ محمودی، حسین و سوری، ابوذر. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت زندگی پرستاران بیمارستان های خرم آباد. *مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، دوره بیست و یکم، شماره ۱، صص: ۳۲-۴۰.

حاجی امینی، علی(۱۳۸۷). *بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر واکنش های هیجانی نوجوانان شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

حق رنجبر، فرخ؛ کاکاوند، علیرضا؛ برجعلی، احمد و برماس، حامد. (۱۳۹۰). تاب آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی. *مجله سلامت و روان شناسی*، دوره ۱، شماره ۱، صص:۱۷۷-۱۸۷.

رشیدی نژاد، معصومه؛ میری، سکینه و بهرام نژاد، علی. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش کارگاهی مهارت های زندگی بر احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار دانشجویان پرستاری بم. *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، سال دهم، شماره ۲، صص: ۵۳-۴۷.

سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، دوره ۱۳، شماره ۳، صص: ۲۹۰-۲۹۵.

کرمی، الناز. (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش مهارت حل مساله و مدیریت هیجان بر کاهش اضطراب و پرخاشگری نوجوانان*. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

کردنوقابی، رسول و شریفی، حسن پاشا. (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه درسی مهارت های زندگی برای دانش آموزان دوره تحصیلی متوسطه. *نوآوریهای آموزشی*، سال چهارم، شماره ۱۲.

کاویانی، زینب؛ حمید، نجمه و عنایتی، میرصلاح الدین. (۱۳۹۳). تاثیر درمان شناختی رفتاری مذهب محور بر تاب آوری زوجین. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، سال پانزدهم، شماره ۳، پیاپی (۵۷)، صص ۲۵-۳۴.

گیلک، م؛ محمدی، ع و باقری، ف. (۱۳۹۲). رابطه تاب آوری و خودپنداشت با خودکارآمدی معلولان جسمی دختر: نقش واسطه ای خلاقیت. *روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*، سال نهم، شماره ۳۵، صص: ۳۰۷-۳۱۵.

عبدالله زاده، رضا؛ مودی، میترا؛ الهیاری، ابوالقاسم و خانجانی، نرگس. (۱۳۹۴). رابطه هوش معنوی با تاب آوری در بیماران مبتلا به سرطان استان خراسان جنوبی. *فصلنامه پرستاری گروه های آسیب پذیر*، سال دوم، شماره ۳، صص: ۱۵-۲۴.

غنی زاده، سمیه. (۱۳۸۹). *بررسی نقش جهت گیری مساله، سبک های حل مساله و هیجانات تجربه شده در پیش بینی تغییرات مهارت حل مساله اجتماعی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.

مقدم، مرضیه. علی زاده، شمس و وفایی بانه، فاروق. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر میزان آگاهی از این مهارت ها در گروهی از دانش آموزان مقطع چهارم دبستان های شهرستان سنندج (سال ۱۳۸۳). *مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز*، ۲۸(۲)، ۱۰۷-۱۰۳.

Arce, E., Simmons, A. N., Stein, M. B., Winkielman, P., Hitchcock, C., & Paulus, M. P. (2009). Association between individual differences in self-reported emotional resilience and the affective perception of neutral faces.*Journal of affective disorders*, *114*(1), 286-293.

Amiri Baramkouhi A. (2009).Training life skills for decreasing depression. developmental psychology. J Iranian Psychol; 5(20):297-306. (Persian)

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82.

Cassidy, T.,Long, C.(1996). Problem solving style. Stress and Psychologicalillness: Development of a ,ultifactorial measure. *British Journal of Clinical Psychology, 3(5), 265-277.*

Greenglass, E. R., Burke, R. J., & Fiksenbaum, L. (2001). Workload and burnout in nurses. *Journal of community & applied social psychology*, *11*(3), 211-215.

Liu, Y., Wang, Z., & Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *54*(7), 850-855

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

Legleye S., Beck F., Peretti-Watel P., Chau N., Firdion J.-M.(2010). Suicidal ideation among young French adults: association with occupation, family, sexual activity, personal background and drug use, *Journal of Affective Disorders*, 2010, 123, 108-115.

Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, *54*, 1190-1197.

Moghadam M, Shams Alizadeh N, Vafaei Banneh F. (2006). Evaluation of the efficiency of life skills training program on the level of awareness of these skills among forth grade students of primary schools(Sanandaj, 2004). *Med J Tabriz Univ Med Sci 2006; 28(2):103,7.*(Persian)

Maulding, W., Peters, G. B., Roberts, J., Leonard, E., & Sparkman, L. (2012). Emotional intelligence The relationship between attachment styles and cluster B personality disorder in prisoners and forensic inpatients. *Interpersonal Journal of Law and Psychiatry*, *29*, 48-56.

Reynaud, E., Guedj, E., Souville, M., Trousselard, M., Zendjidjian, X., ElKhouryMalhame, M., Fakra, E., Nazarian, B., Blin, O., Canini, F., & Khalfa, S. (2013). Relationship between emotional experience and resilience: An fmRI study in firefighters. *Neuropsychologia*, *51*(5), 845-849.

Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, *49*(8), 988-1001.

Sajedi S, Atashpoor SH, Kamkar M, Samsamshariyat Mr. (2009). The effect of life skills training on interpersonal relationship, self esteem and assertiveness of blind girls in the Fatemeh Zahra institute of isfahan. *Knowledge Res Appl Psychol[Research]. 2009; 0(39):14-26.*(Persian)

Weisman, A.G.; Tuchman, N. & Duarte, E.A. (2010). Incorporating Religion/Spirituality into Treatment for Serious Mental Illness, *Cognitive and Behavioral Practice*; 17, 348-357

World Health Organization (2005). Mental Health Action Plan for Europe. Facing the Challenges, Building Solutions. Geneva: WHO.

World Health Organazation (2003). Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/ health-promoting school. Geneva: WHO

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹ ، تابستان سال ۹۹

The comparison of the effectiveness of self-awareness and problem solving skills training on resiliency level of female employees of Kish Island

Abstract

The current study aimed to compare the effectiveness of self-awareness and problem solving skills on resiliency female employees of Kish Island In 2014.This study is Semi-experimental with pretest-posttest three groups (two experimental groups and one control group). The sample size included all female employees of public and private agencies of Kish Island. The samples were selected of 60 with single-stage cluster sampling and were replaced into two groups (n = 20) and control (n = 20). The experimental group (1) was trained 8 sessions of self-awareness skills and the experimental group (2) was trained 8 sessions of problem solving skills and the control group was waited for therapy during this period. The method of collecting data was based on Connor-Davidson Resilience Scale Questioner (2003). The reliability was calculated by Cronbach's alpha that was higher than 0.7. For testing the validity of the questioner is used the content validity, so the questionnaire was confirmed by relevant experts. The data analysis of the questionnaire was performed by SPSS19 software in two parts of descriptive and inferential statistics (covariance analysis). The results showed that the self-awareness skills training on female employees' resiliency is effective. The problem solving skills training on female employees' resiliency was effective too. The results indicated that self-awareness skills increase the resiliency more than training problem solving skills. So, the training of self-awareness skill is more effective than the training of problem solving skill to improve resiliency .

Keywords: self-awareness skills, problem solving, resilience

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-22]