

مدیریت استرس و خشم

راهنمای اجرایی برنامه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

مقدمه

هدف اصلی این راهنما، ارائه یک دستورالعمل اجرایی است تا کارشناسان بتوانند بسته خدمتی مدیریت استرس و خشم را اجرا کنند. گروه هدف باید آموزش های با کیفیت بالا دریافت کنند و این راهنما در ارائه چنین خدماتی به شما کمک می کند. استفاده از این راهنما، موجب اجرای بهینه بسته خدمتی مدیریت خشم و استرس شده و علاوه بر اینکه اثربخشی آن را افزایش می دهد، موجب رضایت بیشتر فراگیران از فرایند آموزش و نیز رضایت حرفه ای آموزش دهندگان خواهد شد.

راهنمای حاضر شامل دو بخش است. در بخش اول، کلیات برنامه به اختصار توضیح داده شده و در بخش دوم مراحل اجرای برنامه توصیف می شود. قبل از توصیف مراحل سه گانه اجرای برنامه، مفید است مروری کلی و اجمالی بر برنامه مدیریت استرس و خشم داشته باشیم. به این منظور در این بخش، محتوای بسته خدمتی، جمعیت هدف و شیوه اجرای برنامه به اختصار توضیح داده شده است.

در این قسمت محتوا، گروه های هدف و شیوه اجرای برنامه، توضیح داده شده است. مطالعه این قسمت موجب آشنایی با کلیات برنامه خواهد شد تا در ادامه بتوانید اقدامات لازم برای اجرای آن را انجام دهید.

❖ محتوای برنامه

محتوای برنامه شامل سه نوع مستندات است که هر یک برای اهداف خاصی تهیه شده است:

۱. کتاب مرجع مدیریت استرس و خشم - این کتاب ها شامل دو بخش اصلی است: کلیات و استراتژی های مختلف مقابله ای. هدف بخش اول، افزایش دانش نظری کارشناسان در مورد استرس و خشم، علل و عوامل ایجاد کننده و آثار آن می باشد. بخش دوم، اختصاص به توصیف انواع استراتژی های مقابله ای دارد. در این بخش رویکرد نسبتاً جامعی به مقابله وجود دارد و لذا انواع مختلف استراتژی های فیزیکی، هیجانی، شناختی، اجتماعی و معنوی برای مدیریت استرس و خشم توضیح داده شده است.
۲. راهنمای آموزش مدیریت استرس و خشم - هدف از تدوین این راهنما، کمک به آموزشگران برای آموزش مهارت های مقابله ای با استفاده از روش آموزش فعال و مشارکتی است. راهنما برای هشت جلسه طراحی شده است و ساختار نسبتاً دقیقی دارد. هر جلسه شامل دستورالعمل های گام به گام برای شروع و هدایت جلسه، سوالات و ایده هایی برای ارتقاء مشارکت شرکت کنندگان و سطح یادگیری آنها و نیز شیوه خاتمه جلسه است. علاوه براین، راهنما شامل اسلایدهایی برای آموزش موضوعات مختلف و نیز کاربرگ های لازم جهت اجرای فعالیت های طراحی شده، می باشد
۳. کتاب های کار - کتاب های کار اختصاص به شرکت کنندگان در برنامه داشته و به منظور افزایش دانش و مهارت های شرکت کنندگان طراحی شده است. برای مدیریت استرس یک کتاب کار و برای مدیریت خشم سه کتاب با عناوین مقابله باخشم، مدیریت خشم در موقعیت های دشوار و مقابله با خشونت خانگی تهیه شده است.
۴. دستورالعمل اجرایی برنامه - راهنمای حاضر که آن را مطالعه می کنید

❖ روش آموزش

روش آموزش این برنامه متفاوت از روش های سنتی است، زیرا هدف، آموزش مهارت هاست و نه صرف دانش و اطلاعات. روش سنتی شاید در انتقال دانش و اطلاعات مفید باشد ولی وقتی قرار است مهارت ها، یعنی توانایی انجام یک رفتار آموزش داده شود، چندان مفید نخواهد بود.

روش آموزش مهارت مقابله ای، روش فعال و مشارکتی است، یعنی همه افراد در فرایند یادگیری فعال بوده و فرصت دارند تا عقاید، نظرات و تجارب خود را بیان کرده و با هم و از هم یاد بگیرند. پس نقش شما چیست؟ شما هم آموزش دهنده و هم تسهیل کننده هستید، یعنی دانش و اطلاعات لازم را در اختیار افراد قرار می دهید و سپس شرایط یادگیری را برای آنها تسهیل می کنید، یعنی از تکنیکهای آموزشی مناسب استفاده می کنید و سخنرانی ها و بحث ها و فعالیتهای گروهی را به نحوی هدایت می کنید تا اهداف یادگیری حاصل شود. مهم ترین تکنیک های روش آموزش فعال و مشارکتی عبارتند از بارش فکری، ایفای نقش، بحث و فعالیت گروهی، گزارش های موردی، داستان گویی، بازی و تکالیف خانه.

❖ جمعیت هدف

جمعیت هدف برنامه، می تواند افراد عادی و یا افراد آسیب پذیر باشند. همچنین دامنه سنی جمعیت هدف می تواند از نوجوانی تا سالمندی باشد. در زیر گروه های مختلف هدف، به اختصار توضیح داده شده است:

(۱) افراد عادی

معمولا جمعیت هدف برنامه هایی که با هدف ارتقاء سلامت روانی اجرا می شود، افراد عادی و بدون مشکل هستند. از آنجایی که استرس یک بخش اجتناب ناپذیر از زندگی بوده و از طرف دیگر، خشم نیز یک تجربه هیجانی طبیعی است، بهره مندی همه افراد از برنامه، به ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی آنها کمک خواهد کرد.

در سال اول اجرای برنامه، زنان خانه دار و دانش آموزان دوره دوم دبیرستان، گروه های هدف اصلی این برنامه هستند.

(۲) افراد آسیب پذیر

این گروه شامل افرادی هستند که به دلایل مختلف مانند زندگی در مناطق پرخطر، فقر، اعتیاد در خانواده، بیماری و سایر موارد استرس های زیادی را در زندگی تجربه می کنند. چنین افرادی آسیب پذیر و یا در

معرض خطر نامیده می شوند زیرا در خطر ابتلاء به آسیب های روانی اجتماعی قرار داشته و یا اولین نشانه های آن را نشان می دهند.

۳) افراد با مشکلات و نیازهای خاص

این گروه از افراد ممکن است انواع مختلفی از مشکلات را در زمینه های روان شناختی، اجتماعی و رفتاری مانند وضعیت تحصیلی و شغلی ضعیف، بزهکاری، سوگ، اضطراب و افسردگی نشان دهند. اگرچه این گروه از افراد در وهله اول، نیاز به اقدامات تخصصی دارند ولی آموزش این برنامه نیز می تواند به کاهش شدت مشکلات آنها کمک کند.

افرادی که در بحران قرار داشته، در خطر اقدام به خودکشی یا خودزنی و صدمه به دیگران قرار دارند و علائم روان پریشی مانند توهم و هذیان را نشان می دهند و یا دچار مشکلات شناختی هستند، برای شرکت در این برنامه مناسب نیستند

❖ روش های مختلف اجرای برنامه

روش اجرای برنامه با توجه به جمعیت هدف و امکانات مرکز متفاوت خواهد بود است که در زیر توضیح داده شده است:

■ برای گروه هدف افراد عادی، بهترین روش، آموزش کارگاهی است. تعداد افراد کارگاه نباید از ۲۵ نفر بیشتر باشد. در صورتی که محیط مناسبی در مرکز برای برگزاری کارگاه وجود ندارد می توانید از محیط های مناسب موجود در سطح محله مانند سالن اجتماعات مدرسه و یا مراکز فرهنگی / اجتماعی مانند فرهنگسراها، خانه های سلامت و یا مساجد و پایگاه های بسیج استفاده کنید. زمان کارگاه و ترکیب اعضای آن را با مشارکت شرکت کنندگان تعیین کنید اما به عنوان یک اصل کلی، افراد را به لحاظ سن و جنسیت همتا کنید.

■ برای گروه هدف در معرض خطر و با نیازهای خاص نیز اجرای کارگاهی مناسب است البته به شرطی که این افراد با شرکت در کارگاه موافق باشند. در غیر این صورت، آموزش ها باید به صورت انفرادی انجام شود. در هر حال، در صورت اجرای کارگاهی، تعداد افراد باید بین ۸-۱۵ نفر باشند. در این گروه ها باید به ترکیب اعضا توجه زیادی داشته باشید و افراد را علاوه بر سن و جنسیت، از نظر عوامل اختصاصی

مانند عوامل خطر خاص و یا نوع مشکلات اختصاصی شان هماهنگ کنید. علاوه براین، بهتر است برای این گروه از افراد- بویژه گروه هدف با مشکلات و نیازهای اختصاصی- آموزش ها را در خود مراکز مراقبت اولیه انجام دهید تا از انگ خوردن آنها پیشگیری کنید.

کارکنان مختلف مراکز مراقبت اولیه به شرطی که آموزش های لازم را دریافت کرده باشند، می توانند این بسته را اجرا کنند اگرچه کارشناسان سلامت روان، مناسب ترین افراد برای اجرای آن می باشند.

بخش دوم- اجرای برنامه

در این بخش مراحل سه گانه اجرای برنامه توصیف شده است. مرحله اول شامل اقدامات اولیه برای اجرای برنامه است که باید قبل از آموزش انجام گیرد. مرحله دوم اختصاص به شیوه اجرای بسته و انطباق آن با ویژگی های گروه هدف و بافت اجتماعی و فرهنگی آنها دارد. این کار تضمین می کند گروه هدف بهترین و مناسب ترین آموزش ها را با توجه به نیازها و شرایط اختصاصی خود دریافت می کنند. و مرحله سوم شامل پایش و ارزشیابی برنامه است.

مرحله اول- برنامه ریزی برای اجرای برنامه

اثربخشی هر برنامه ای مستلزم برنامه ریزی دقیق برای اجرا و ارزیابی آن است این بخش به شما کمک می کند تا برای برگزاری جلسات آموزشی و پایش و ارزشیابی برنامه آماده شوید. اهم اقداماتی که باید در این مرحله انجام شود عبارت است از:

۱. آمادگی شخصی

قبل از اجرای برنامه، خود را برای انجام آموزش ها و ارزشیابی برنامه کاملا آماده کنید. برای این منظور تمام مستندات را که در بالا معرفی شد، مطالعه کنید و در صورتی که ابهام و یا سوالی داشتید آن را با کارشناس مسئول خود در میان بگذارید.

۲. آماده سازی مرکز بهداشت (و یا هر مرکزی که قصد اجرای برنامه را در آن دارید)

برای اجرای بهینه هر برنامه ای، هماهنگی و همکاری همه کارکنان مرکز الزامی است. برای این منظور در یک جلسه کوتاه، فلسفه و اصول برنامه را برای سایر کارکنان، توضیح دهید و در صورتی که نیاز به همکاری آنها دارید، به شکل روشن و دقیق آن را مطرح کنید. حتی توضیح برنامه برای کارکنانی که در فرایند اجرا مشارکت ندارند، نیز خالی از فایده نخواهد بود.

۳. اطلاع رسانی در مورد برنامه

یکی از اهداف این برنامه، پوشش حداکثری افراد تحت پوشش هر مرکز است. برای این منظور باید اطلاع رسانی گسترده ای را انجام دهید. سعی کنید از انواع روش های اطلاع رسانی استفاده کنید. این روش ها می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ✓ تهیه و نصب پوسترهای جذاب در مرکز و اماکن عمومی
- ✓ تهیه تراکت ها و توزیع آن در سطح منطقه
- ✓ استفاده از سایر کارکنان مرکز شامل کارشناس مراکز مراقبت سلامت خانواده و پزشکان برای اطلاع رسانی و ترغیب افراد برای شرکت در برنامه
- ✓ **جلب مشارکت و همکاری اجتماع** - یکی از روش های موثر برای اطلاع رسانی و تبلیغ برنامه، درگیر کردن افراد کلیدی اجتماع، مانند اعضای شورای محله، امام جماعت مساجد و اولیاء مدرسه است. برای این منظور، ضرورت، اهداف و محتوای برنامه را برای آنها توضیح داده و آگاهی آنان را در مورد

اهمیت نقش و جایگاه خود افزایش دهید. علاوه بر این، آموزش مهارت های مدیریت استرس و خشم به خود این افراد و مشارکت دادن آن ها در انطباق آموزش ها با شرایط فرهنگی و اجتماعی محله، روش های موثری برای جلب همکاری افراد کلیدی است.

۴. ثبت نام از داوطلبان و برگزاری یک جلسه مقدماتی

از تمام کسانی که تمایل به شرکت در برنامه دارند، ثبت نام کنید. برای این منظور از کارشناس مراقب خانواده درخواست کنید تا براساس فرم ثبت نام که در پیوست آمده است، از داوطلبان ثبت نام کند. اطلاعات حاصل از این فرم به شما کمک خواهد کرد تا افراد را در گروه های مناسب جایگزین کنید و زمان جلسات را حتی الامکان براساس زمان پیشنهادی داوطلبان تعیین کنید. این کار احتمالاً شرکت داوطلبان را در جلسات آموزشی افزایش خواهد داد.

۵. تعیین تعداد جلسات آموزشی و مدت زمان جلسه

اگرچه راهنمای آموزشی مدیریت استرس برای ۱۰ جلسه و خشم برای ۸ جلسه طراحی شده است ولی به دلیل محدودیت های مختلف زمانی، مالی و نیروی انسانی توصیه می شود آموزش هر یک از مهارت های مدیریت استرس و خشم را در یک جلسه ۳ ساعته آموزش دهید. پیشنهاد می شود یک استراحت کوتاه ۱۵ دقیقه ای را نیز در اواسط جلسه برنامه ریزی کنید و از شرکت کنندگان با چای و بیسکویت پذیرایی کنید.

سرعت یادگیری افراد متفاوت است و برخی ممکن است به جلسات اضافی احتیاج داشته باشند. بویژه افراد آسیب پذیر که معمولاً با انواع مشکلات و استرس های پیچیده زندگی مواجه هستند، نیاز به جلسات بیشتری برای یادگیری مقابله موثر با استرس های زندگی دارند. شما باید به این نیاز پاسخ مثبت داده و برای این موارد، جلسات اضافی را - به صورت فردی و یا گروهی - تنظیم کنید.

۶. تعداد شرکت کنندگان و روش اجرا: تعداد شرکت کنندگان در هر جلسه و روش اجرا به میزان زیادی

بستگی به گروه هدف و البته منابع مالی و نیز نیروی انسانی مرکز دارد. ولی به طور کلی توصیه می شود برای گروه هدف عادی، تعداد افراد حدود ۲۵ نفر و برای گروه در معرض خطر و افراد با مشکلات خاص بین ۵- ۱۸ نفر باشد. همچنین، برنامه ریزی کنید تا در صورت لزوم، برای برخی از افراد با نیازها و مشکلات خاص، جلسات آموزشی انفرادی برگزار کنید.

۷. **تعیین زمان جلسات:** جلسات آموزشی را در زمانی برگزار کنید که امکان شرکت افراد در جلسات را به حداکثر برساند. برای این منظور، پیشنهاد می شود که زمان جلسات را با مشارکت خود شرکت کنندگان تعیین کنید.

۸. آماده سازی فضا و امکانات آموزشی

قبل از شروع جلسات باید فضای آموزشی را آماده و تجهیز کرده و لوازم مورد نیاز را تهیه کنید. پیشنهاد می شود روز قبل از هر جلسه آموزشی یک بار دیگر فضای آموزشی را بررسی کنید تا مطمئن شوید همه چیز برای برگزاری جلسه آماده است. اهم این موارد عبارت است از:

- **آماده سازی محل برگزاری جلسات -** از آنجایی که روش آموزش، فعال و مشارکتی بوده و مستلزم انجام تمرین ها و فعالیت های گروهی است، فضای آموزشی باید بقدر کافی بزرگ باشد تا شرکت کنندگان بتوانند در اطراف اتاق حرکت کرده و یا به صورت گروه های کوچک کار کنند. همچنین چیدمان صندلی ها باید به صورت U شکل باشد تا امکان تعامل و مشارکت شرکت کنندگان به حداکثر برسد.
- **آماده کردن تجهیزات -** شما به فلیپ چارت و یا وایت بورد برای نوشتن نکات کلیدی بحث ها و فعالیت ها نیاز دارید. علاوه براین، وسایل لازم برای انجام فعالیت ها و تمرین ها مانند ماژیک، کاغذ A4 و کاغذهای رنگی را نیز باید آماده کنید.
- **آماده سازی ابزار پایش و ارزشیابی -** فرم های ارزیابی و پیش آزمون و پس آزمون را به تعداد شرکت کنندگان آماده کنید و در پوشه مخصوص قرار دهید.
- **آماده سازی وسایل پذیرایی -** یک زمان استراحت کوتاه (۱۵ دقیقه ای) را در وسط جلسه در نظر بگیرید و از شرکت کنندگان با چای و بیسکویت پذیرایی کنید.
- **مراقبت از کودکان -** در صورت امکان، فضایی را برای مراقبت از کودکان شرکت کنندگان فراهم کنید. به این ترتیب، والدین می توانند بدون استرس پیدا کردن فردی برای نگهداری از کودکانشان در جلسات شرکت کنند و بهتر بتوانند روی مطالب کارگاه تمرکز داشته باشند. اتاق نگهداری از کودکان باید از اتاق کارگاه جدا باشد تا مانع پرت شدن حواس آنها شود.

پس از اینکه مقدمات لازم برای اجرای برنامه را فراهم کردید، برنامه را اجرا کنید. دو کار اساسی که باید در این مرحله انجام شود عبارت است از:

۱. آموزش مدیریت استرس و خشم

۲. پی گیری

۱. برگزاری جلسه آموزشی

جلسه را با معرفی خود و معارفه شرکت کنندگان شروع کنید. سپس برنامه آموزشی و اهداف آن را به شکل کوتاه، ساده و قابل فهم توصیف کنید. هدف از انجام این کار، آشنا شدن افراد با رئوس کلی برنامه و ایجاد امید و انگیزه برای شروع آن است. در ادامه، تاکید کنید که برنامه کوتاه مدت است و بنابراین زمان محدودی را برای کار کردن با هم دارید ولی اگر در انتهای جلسه، برخی شرکت کنندگان مشکلات و یا نیازهای خاصی داشتند که لازم است جلسه دیگری نیز با آموزشگر داشته باشند می توانند در انهای جلسه مطرح کنند تا ترتیب برگزاری جلسات اضافی برای آنها داده شود.

در راهنمای آموزش، شیوه آموزش محتوای برنامه مدیریت استرس و خشم به شکل گام به گام آمده است. همانطور که قبلا ذکر شد، بسته خدمتی مدیریت استرس و خشم برای ۸ جلسه طراحی شده است در حالیکه شما فقط یک جلسه ۳ ساعته برای آموزش در اختیار دارید. بنابراین، ضروری است با توجه به اطلاعاتی که از شرکت کنندگان به دست آوردید، محتوای این جلسه را بگونه ای طراحی کنید که متناسب با شرایط شرکت کنندگان بوده و پاسخگوی نیازهای آنان باشد. انطباق برنامه با شرایط و نیازهای شرکت کنندگان یکی از مهمترین مهارت هایی است که بتدریج به دست خواهید آورد ولی در ابتدا ضروری است که اصول زیر را رعایت کنید:

(۱) در بخش اول جلسه، کلیات استرس و خشم اختصاص داده و آن را به همه شرکت کنندگان آموزش دهید.

(۲) شواهد نشان می دهد که تقریبا همه افراد از استراتژی های آرام سازی سود می برند. بنابراین، از بین

استراتژی های مختلف مقابله با استرس و خشم، آرام سازی را به همه افراد آموزش دهید. برای صرفه

جویی در زمان می توانید آموزش آرام سازی را با یک سی دی آموزشی همراه کنید تا شرکت کنندگان در

منزل به آن گوش داده و آن را تمرین کنند.

۳) سایر استراتژی‌ها را براساس ویژگی‌ها و مشکلات و نیازهای شرکت‌کنندگان انتخاب و آموزش دهید. به طور کلی توصیه می‌شود در صورتی که سطح تحصیلات گروه هدف بالانیست کمتر از استراتژی‌های شناختی استفاده کنید. همچنین، اگر شرکت‌کنندگان تجربه اضطراب و افسردگی را گزارش می‌دهند، حتماً استراتژی‌های هیجانی را در رئوس مطالب آموزشی خود بگنجانید. از آنجایی که جمعیت هدف اصلی برنامه، زنان خانه‌دار و دانش‌آموزان مقطع دوم دوره متوسطه هستند، علاوه بر کلیات استرس و خشم و استراتژی‌های آرام‌سازی، آموزش مطالب زیر برای این دو گروه پیشنهاد می‌شود:

<u>مدیریت استرس برای زنان خانه‌دار</u>	<u>مدیریت استرس برای دانش‌آموزان</u>
- ایجاد شبکه حمایت اجتماعی	- ایجاد شبکه حمایت اجتماعی
- حل مساله	- حل مساله
❖ در صورتی که افراد اضطراب و یا افسردگی را تجربه می‌کنند، استراتژی‌های هیجانی را نیز آموزش دهید.	
❖ برای هر دو گروه، آموزش استراتژی‌های معنوی نیز مفید خواهد بود	
<u>مدیریت خشم برای زنان خانه‌دار</u>	<u>مدیریت خشم برای دانش‌آموزان</u>
- مقابله با افکار برانگیزنده خشم	- مقابله با افکار برانگیزنده خشم
- ابراز سالم خشم	- ابراز سالم خشم
❖ برای هر دو گروه، آموزش حل تعارض نیز مفید است	
❖ به زنان آسیب‌پذیر و یا در معرض خشونت همسر، کتاب کار مقابله با موقعیت‌های دشوار و مقابله با خشونت خانگی را ارائه و در صورت امکان، محتوای آن را در یک جلسه جداگانه آموزش دهید.	
❖ به دانش‌آموزان آسیب‌پذیر و یا در معرض خشونت، کتاب کار مقابله با موقعیت‌های دشوار را ارائه و در صورت امکان محتوای آن را در یک جلسه جداگانه آموزش دهید.	

در انتهای جلسه، کتاب کار مدیریت استرس و مدیریت خشم را بین شرکت‌کنندگان توزیع کنید. در جلسات آموزش مدیریت خشم، با توجه به نوع مشکلات و یا نیازهای شرکت‌کنندگان، کتاب کار مقابله با موقعیت‌های دشوار و مقابله با خشونت خانگی را به افراد بدهید.

۲. پی گیری

بعد از اتمام جلسات آموزشی، توصیه می شود در صورت تمایل شرکت کنندگان، قرارهای پی گیری (تلفنی یا حضوری) بگذارید تا در صورتی که شرکت کنندگان در اجرای مطالب آموزش داده شده در زندگی واقعی خود، به مشکل برخوردند و یا نیاز به جلسات تقویتی داشتند، آن را به شما اطلاع دهند.

ارزیابی یکی از مهمترین قسمت های هر برنامه ای محسوب می شود که به تحقق اهداف برنامه، کمک می کند. ارزیابی تعیین می کند آیا برنامه بر اساس استانداردها، اجرا شده و به اهداف خود رسیده است یا خیر. داده های حاصل از ارزیابی به بازنگری فرایند اجرا و محتوا برنامه کمک خواهد کرد و بدین ترتیب به ارائه برنامه با بهترین کیفیت منجر خواهد شد.

ارزیابی شامل دو مولفه اصلی پایش ارزشیابی است:

۱. پایش

پایش و یا ارزیابی فرایند اجرای برنامه نشان می دهد که آیا در عمل، فعالیت ها مطابق با استانداردها، اجرا می شود. این ارزیابی عمدتاً با استفاده از چک لیست ها، فرم های نظر سنجی و مصاحبه های فردی و گروهی صورت می گیرد. تحلیل داده های حاصل از پایش، عواملی را که موجب تقویت یا تضعیف برنامه شده، مشخص کرده و با استفاده از این اطلاعات می توان دستورالعمل اجرای برنامه را مورد بازبینی قرار داد تا برنامه با بهترین کیفیت اجرا شود.

شاخص های پایش در برنامه حاضر عبارتند از:

(۱) وسعت افراد تحت پوشش و

(۲) کیفیت اجرای برنامه

برای پایش برنامه، از اطلاعات فرم ثبت فعالیت های آموزشی استفاده کنید (پیوست را ملاحظه کنید). این فرم باید بعد از اجرای هر جلسه تکمیل و در فایل مخصوص برنامه با ذکر تاریخ و امضا قرار داده شود. مدرسان باید حتماً عواملی را که به اجرای دقیق برنامه کمک کرد و یا مانع از اجرای استاندارد آن شد، در قسمت توضیحات بنویسید. موانع می تواند در سطوح متعددی باشد: سطوح فردی (مانند عدم دریافت آموزش کافی، وظایف متعدد و حجم کاری زیاد، عدم فرصت برای مطالعه منابع برنامه، باور شخصی وی در مورد تغییر)، سطح سازمانی (مانند عدم وجود منابع مالی کافی، فضای آموزش نامناسب، در دسترس نبودن به موقع کتاب های مرجع و راهنمای آموزش، تعداد ناکافی کتاب های کار برای شرکت کنندگان، عدم همکاری کافی مرکز) و سطح محیطی (مانند فقدان حمایت محلی و یا سایر سازمان ها و مراکز).

علاوه براین، برای هر دوره آموزشی، یک فرم ارزیابی وجود دارد که شرکت کنندگان باید در پایان جلسه آن را تکمیل کنند. این ارزیابی ساده، که یک بازخورد کلی در مورد را فراهم می کند.

۲. ارزشیابی

ارزشیابی پیامد، به تعیین اثر بخشی برنامه کمک می کند. مهمترین ابزاری که برای تعیین اثربخشی برنامه ها مورد استفاده قرار می گیرد، پرسشنامه ها، خودگزارشی ها و روش های کیفی مانند مصاحبه ها است. ارزشیابی پیامد تعیین می کند آیا برنامه به اهداف خود دست یافته است. شاخص هایی که برای ارزشیابی پیامد برنامه ها انتخاب می شود بستگی به محتوا و اهداف برنامه دارد. نکته مهم در ارزشیابی پیامد آن است که در ارزشیابی کوتاه مدت برنامه ها، دانش، نگرش و تمایلات رفتاری ارزشیابی می شود و در اجرای درازمدت آن (حداقل یک سال) است که تأثیر برنامه بر تغییر رفتار مورد ارزشیابی قرار می گیرد. برای ارزشیابی این برنامه از چهار ابزار پرسشنامه ای استفاده می شود. این پرسشنامه ها را باید قبل و حداقل یک ماه پس از خاتمه جلسات اجرا کنید. در صورت امکان، پیشنهاد می شود پرسشنامه های ارزشیابی را ۳ ماه پس از برگزاری جلسات نیز اجرا کنید.

- پرسشنامه های ارزشیابی برای برنامه مدیریت استرس عبارتند از:
 ۱. پرسشنامه راهبردهای مقابله ای بیلینگر و موس
 ۲. پرسشنامه کیفیت زندگی
- پرسشنامه های ارزشیابی برای برنامه مدیریت خشم عبارت است از:
 ۱. پرسشنامه خشم اسپیلبرگر
 ۲. پرسشنامه کیفیت زندگی

توجه داشته باشید در ارزشیابی برنامه، اصول اخلاقی انجام پژوهش را رعایت کنید. برای این منظور، کارهای زیر را قبل از اجرای پرسشنامه ها انجام دهید:

- ۱) هدف و اصول اخلاقی ارزشیابی را برای افراد توضیح دهید
- ۲) پس از اینکه افراد برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند، پرسشنامه ها را اجرا کنید.
- ۳) اگر در هر مرحله ای از پژوهش، شرکت کنندگان تمایلی به تکمیل پرسشنامه ها نداشتند، ارزشیابی را متوقف کنید
- ۴) از کد به جای نام و نام خانوادگی افراد استفاده کنید.

همه شرکت کنندگان لازم نیست پرسشنامه های ارزشیابی را کامل کنند. اگر بتوانید اثربخشی برنامه را روی ۱۰ درصد از شرکت کنندگان بررسی کنید، رقم قابل قبولی خواهد بود

پیوست ۱- فرم ثبت نام

نام و نام خانوادگی:

سن:

سطح تحصیلات:

وضعیت شغلی:

وضعیت شغلی همسر (در مورد زنان خانه دار):

وضعیت تاهل:

آیا داوطلب تابحال بخاطر مشکلات روان شناختی مانند افسردگی و اضطراب به این مرکز و یا روان پزشک و روان شناس / مشاور مراجعه کرده است؟

برای شرکت در جلسات آموزشی چه روز و ساعتی برای داوطلب مناسب است؟

روز:

ساعت (جلسات ۳ ساعته می باشد):.....

پیوست ۲- فرم ثبت فعالیت های آموزشی

نام مرکز / شبکه	نام دانشگاه:	کد:
نام واحد:	دوره تکمیل: ماهانه	تاریخ تکمیل // :
نوع واحد:	مرکز بهداشتی درمانی شهری: مرکز بهداشتی درمانی روستایی: خانه بهداشت: پایگاه بهداشتی:	

ردیف	عنوان دوره	گروه هدف	روش اجرا (فردی، گروهی)	محل برگزاری	زمان برگزاری	تعداد جلسات	تعداد ساعات	تعداد شرکت کنندگان

توضیحات:

لطفا هر موردی که مانع از اجرای دقیق برنامه شد و یا اجرای آن را تسهیل کرد در زیر بنویسید:

۱. چه عواملی اجرای برنامه را دشوار ساخت؟

(۱)

(۲)

(۳)

۲. چه عواملی به اجرای دقیق برنامه کمک کرد؟

(۱)

(۲)

(۳)

نام و سمت تکمیل کننده:	امضا:	نام و امضا مسئول مرکز:
------------------------	-------	------------------------

