

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خودآگاهی و مقابله با استرس بر سلامت عمومی کارکنان

شرکت قطران اصفهان

روح الله خزایی

. دانشجوی دکترا دانشگاه خوراسگان اصفهان

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خودآگاهی و مقابله با استرس بر سلامت عمومی کارکنان شرکت قطران اصفهان بود. روش مطالعه حاضر نیمه تجربی با گروه شاهد بود. از بین کارکنان شرکت قطران بصورت تصادفی ۵۰ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی گلدبرگ بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بر روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. تفاوت بین تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه های آزمایش و کنترل در تمام مولفه های سلامت عمومی به نفع گروه آزمایش معنی دار بود ($p < .05$). نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت های خودآگاهی و مقابله با استرس، موجب کاهش معنادار نمره شاخص کلی سلامت عمومی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید ($p < .05$). مجموع یافته ها از تاثیر مثبت آموزش ها بر بهبود سلامت عمومی حکایت داشت. لذا پیشنهاد می شود اینگونه آموزش ها را بعنوان بخشی از برنامه آموزشی شرکت ها قرار گیرد.

کلیدی واژه های: مهارت خودآگاهی، مهارت مقابله با استرس، سلامت عمومی، کارکنان شرکت