

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر سلامت روانی و کاهش استرس شغلی در کارکنان

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

خدیدجه حیدری - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه بررسی این بود که آیا آموزش مهارت های ارتباطی و نرم مداخله ای موثر در کاهش استرس ناشی از کار است، یعنی افرادی که در معرض خطر از دست دادن سلامت و/یا جان خود به دلیل نیروهای طبیعی غیرقابل پیش بینی یا خطای انسانی هستند. انگیزه مداخله بر اساس مدل تقاضاهای شغلی-منابع بود که در آن مهارت های نرم منابع شغلی هستند که به افراد کمک می کنند تا با تقاضاهای بالای محیط کنار بیایند یا از آن جلوگیری کنند. ابتدا مهارت های مورد نیاز و همچنین نیازهای کاری مورد بررسی قرار گرفت و سپس آموزش سفارشی تدوین شد. منطبق معرفی آموزش مهارت های نرم در محیط کار را می توان با مدل سرمایه انسانی (HCM) که برای تحریک رفتار سازمانی مثبت با ارائه رویکردی موثر برای اطمینان از مقابله کافی کارکنان با استرس ناشی از کار طراحی شده است، سازگار دانست. آموزش اختصاصی ۱۶ ساعته وظایف و بازی های شبیه سازی مربوط به ارتباطات، تیم سازی، خود مدیریتی و مهارت های حل تعارض را پوشش می دهد. در این پژوهش از پرسشنامه محتوای شغلی، شاخص استرس شغلی و پرسشنامه سلامت عمومی استفاده شد. همچنین کاهش قابل توجهی در استرس همراه با کاهش قابل توجهی در مشکلات سلامت عمومی مشاهده شد. آموزش مهارت های نرم، از جمله مهارت های ارتباطی، کار گروهی، خودانگیزگی و مهارت های حل تعارض، به شرکت کنندگان کمک کرد تا بهتر با محیط استرسزا کنار بیایند و سلامت روان خود را بهبود بخشند. این مداخله سلامت روانی-اجتماعی و راهبردهای مقابله با استرس را بهبود بخشید که باعث افزایش ایمنی و سلامت در شرکت شد. بررسی اثربخشی چنین مداخلاتی که در مدل کلی سرمایه انسانی گنجانده شده است، همانطور که در مطالعه انجام شد، ممکن است گامی رو به جلو در جهت ایجاد رویکردی بین رشته ای برای سلامت و ایمنی و منابع انسانی باشد.

کلمات کلیدی:

مهارت های ارتباطی، سلامت روانی، استرس شغلی، ایمنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1985171>

