

اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر بهبود خود کارآمدی و کاهش فرسودگی شغلی کارکنان بیمارستان تامین اجتماعی ارومیه

زهره نورمحمدی (کارشناس ارشد روان شناسی بالینی)، افراسیاب پورحسین (دکترای روانشناسی، گروه روانشناسی،
مرکز مشگین شهر، پیام نور، مشگین شهر، ایران)

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر بهبود خود کارآمدی و کاهش فرسودگی شغلی کارکنان بیمارستان تامین اجتماعی ارومیه بود. این پژوهش آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بوده و از نوع کاربردی می باشد. تعداد آزمودنی این پژوهش بالغ بر ۲۸۵ نفر می باشد که از این تعداد ۳۰ نفر نمونه آماری را در بر می گیرد که به صورت تصادفی از بین مردان و زنان شغل در بیمارستان تامین اجتماعی ارومیه انتخاب شده‌اند. و در ۲ گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار داده شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه استاندارد خود کارآمدی ۱۷ سوالی شرر و پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش استفاده شد که در پیش آزمون، پس آزمون توسط افراد تکمیل گردید آموزش مدیریت استرس طی ۸ جلسه روی گروه آزمایش انجام گرفت داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و t همبسته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که میانگین نمرات خود کارآمدی در گروه آزمایش به طور معنی داری نسبت به گروه شاهد افزایش پیدا کرد و فرسودگی شغلی گروه آزمایش به طور معنی داری نسبت به گروه گواه کاهش یافت.

کلید واژه ها: آموزش مدیریت استرس ، بهبود خود کارآمدی، فرسودگی شغلی.