

اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی بر اضطراب کارکنان بانک

علیرضا بابالوئی^{۱*}، مجتبی انصاری شهیدی^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران (قزوین)، ایران

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره دهم، مرداد ماه ۱۳۹۶، صفحات ۱۱۷-۱۰۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی بر میزان اضطراب کارکنان بانک انجام شد. طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل کلیه کارمندان بانک غرب شهر تهران مشغول به کار در سال ۱۳۹۵، بودند. حجم نمونه ۳۰ نفر (۱۵ نفر در هر گروه) بودند که با روش نمونه گیری به صورت در دسترس انتخاب شدند و قبل و بعد از انجام پژوهش با پرسشنامه های DASS-21 مورد آزمون قرار گرفتند. تعداد ۱۰ جلسه آموزش مهارت های ارتباطی بر روی گروه آزمایش انجام شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مهارت های ارتباطی، اضطراب را در کارکنان بانک کاهش می دهد ($p < 0/01$). بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش های مهارت های ارتباطی، می تواند در کاهش اضطراب موثر باشد.

واژگان کلیدی: اضطراب، مهارت های ارتباطی، کارمندان بانک