

تأثیر آموزش بهداشت روان بر سلامت عمومی کارکنان بهزیستی اصفهان

جلیل فیاض دستگردی^۱ - مختار ملک‌پور^۲ - سید احمد احمدی^۳

چکیده

هدف این پژوهش تعیین میزان تأثیر آموزش بهداشت روان بر سلامت عمومی کارکنان بهزیستی اصفهان بوده است. نمونه تحقیق ۶۰ نفر کارمند مرد و ۶۰ نفر کارمند زن شاغل در بهزیستی شهرستان اصفهان بودند که به صورت تصادفی نظام‌مند انتخاب شدند و در گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی جایگزین گردیدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش در ۱۰ جلسه دو ساعته با اصول بهداشت روان و نحوه مقابله با استرس آشنا شدند. از پرسشنامه سلامت عمومی به منظور سنجش میزان سلامت عمومی گروهها قبل و بعد از مداخله استفاده شد. اطلاعات به دست آمده به صورت توصیفی و تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد که آموزش بهداشت روان بر سلامت روانی کارکنان بهزیستی اصفهان تأثیر داشته، یعنی میانگین نمرات پس از آزمون سلامت عمومی گروه تجربی نسبت به گروه گواه کمتر بوده است ($P < 0/024$) و عامل جنسیت در این زمینه نقشی نداشته است. کلید واژه‌ها: آموزش بهداشت روان، سازمان بهزیستی اصفهان، سلامت عمومی.

مقدمه

عوامل مختلفی بر سلامت روان تأثیر دارند. یکی از این عوامل استرس یا فشار روانی است. واژه فشار روانی را اولین بار هانس سلیه در ۱۹۵۹ در دانش پزشکی به کار برد. تحقیقات سلیه نشان داد که آسیب در بافت‌های بدن باعث پاسخ نامشخص در برابر محرک‌های زیان‌آور می‌شود. او نام این پدیده را نشانگان انطباق عمومی گذاشت. مطالعاتی که در زمینه فشارهای روانی صورت گرفته است، غالباً به سالهای بعد از جنگ جهانی اول برمی‌گردد. بیشتر این مطالعات در ارتباط با جنگ و تأثیر آن بر نظامیان و خانواده آنان بوده است. در سالهای بعد از ۱۹۶۰ مطالعات غالباً به بررسی فشار روانی در محیط کار و محیط‌های صنعتی گرایش داشته است. در دهه ۱۹۸۰ آمریکایی‌ها دریافته‌اند که کارگران در تمام سطوح احساس فشار روانی می‌کنند و این فشار روانی می‌تواند خسارت‌های سنگینی را به بار آورد.

فرنج و کاپلان (۱۹۷۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افراط در کار یا نارسایی کیفی آن از عوامل ایجاد تنش و فشار است و نارساکنش‌وری رفتار را به دنبال دارد. این محققان توانستند به درجه بالایی از همبستگی بین افراط در کار و افزایش مصرف سیگار به عنوان یکی از عوامل ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی و همچنین کاهش سطح حرمت فردی که منجر به پناه بردن به مواد الکلی می‌گردد، دست یابند.

پژوهشی که کوپر و پاین (۱۹۷۵) در مورد افسران مسؤل مین‌برداری در ایرلند شمالی انجام دادند، نشان داد که آن گروه از افسرانی که توانسته‌اند در این عملیات توفیق یابند، هیجان‌پذیری اندکی داشته و در ایجاد روابط شخصی دچار مشکل بوده‌اند و از ارزشهای قراردادی بسیار کمی تبعیت می‌کرده‌اند. این رگه‌های خلقی به آنها امکان می‌داد تا با ایجاد روابط بین فردی بتوانند تجربیات دردناکی مانند مرگ یا جراحات وخیم همکاران خود را در خلال فعالیتهای حرفه‌ای نادیده بگیرند.

شیوه‌ای که بیگ (۱۹۹۵) ارائه داد بر این اساس بود که با توجه به بخشهایی از رگه‌های شخصیت فرد، می‌توان واکنشهای مختلف او، نسبت به فشار، مانند بیماری‌های عروقی، اختلال روانی و اعتیاد را پیش‌بینی کرد.

تحقیقات کاون و بوسیر^۱ (ساعتچی، ۱۳۷۶) بیانگر آن است که برنامه‌های

آموزشی در زمینه ارزیابی شناختی مدیران از محرک‌های تنش‌زا بر کاهش تنش تأثیر داشته است و اگر این برنامه‌های آموزشی به صورت کارگاهی برگزار شود، احتمال موفقیت و اثربخشی آنها بیشتر خواهد بود.

گل‌نژاد (۱۳۷۴) سازگاری با فشار روانی و اثربخشی آموزش بهداشت روان را مورد بررسی قرار داد. نمونه او ۴۵۰ نفر از پرستاران بخش درمانی بیمارستانهای شهر تهران بودند. نتایج نشان داد که مهار فشارهای روانی ناشی از فعالیتهای روزمره همبستگی مثبتی با میزان آگاهی فرد نسبت به عوامل مختلف تأثیرگذار بر فشار روانی دارد. همچنین سازگاری با تنش با عواملی همچون آموزشهای قبلی، میزان تحصیلات و الگویذیری رابطه تنگاتنگی دارد.

صدری (۱۳۷۷) در یک بررسی، میزان فشار شغلی زنان و مردان را مقایسه کرد و به این نتیجه رسید که فشار با عامل جنسیت رابطه معناداری ندارد. احمدآبادی (۱۳۷۷) تأثیر فشارهای روانی بر عملکرد خلبانان استان اصفهان در سوانح پروازی و ارائه راه‌حل‌های کاربردی برای مقابله با این فشارها را مورد مطالعه قرار داد. نتایج حاصل نشان داد که فشارهای روانی به ترتیب با توانایی و مهارت، تلاش و انگیزه، حمایت سازمانی و تصمیم‌گیری درست در ارتباط است و به‌طور کلی بین فشار روانی و نحوه عملکرد خلبانان رابطه معناداری وجود دارد.

این تحقیق به بررسی تأثیر آموزش بهداشت روانی بر سلامت عمومی کارکنان بهزیستی اصفهان پرداخته است و هدف آن پی بردن به میزان اثربخشی آموزش اصول بهداشت روانی بر سلامت روانی کارکنان مورد نظر بوده است. فرضیه‌های تحقیق چنین بود که آموزش بهداشت روان کارکنان بهزیستی اصفهان بر میزان سطح سلامت عمومی آنان اثر مثبت دارد و تأثیر آموزش بهداشت روان بر سلامت عمومی کارکنان زن و مرد بهزیستی متفاوت است.

روش

نمونه تحقیق ۱۲۰ نفر از کارکنان ۲۲ تا ۴۵ ساله بهزیستی اصفهان در سال ۱۳۷۹ بودند که به شیوه تصادفی نظام‌مند انتخاب و در گروههای آزمایش و گواه قرار گرفتند. دو گروه آزمایش زن و مرد هر کدام ۱۵ نفر و دو گروه گواه زن و مرد نیز هر کدام ۱۵ نفر بودند. متغیر مستقل در این پژوهش آموزش بهداشت روان بود که براساس مطالعه کتابها و

نشریات موجود تدوین و پس از تأیید استادان متخصص به اجرا در آمد. جلسات آموزش بهداشت روانی ۱۰ جلسه دو ساعته بود که براساس روشهای شناخت درمانی بک،^۱ حساسیت زدایی و لپی^۲، مسأله گشایی، تصویرسازی ذهنی، مواجهه با واقعیت، آموزش تقویت خود و تمرین مهارتهای مقابله با فشار تنظیم شد و مورد تأیید استادان متخصص قرار گرفت. ابزار تحقیق پرسشنامه سلامت عمومی بود. این پرسشنامه دارای ۲۸ سؤال و ۴ زیرمقیاس با عنوانهای نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسایی در کنشهای اجتماعی و افسردگی است. نمره کل هر فرد حاصل جمع نمرات مقیاس‌ها است. ضریب اعتبار پرسشنامه ۰/۹۷ محاسبه گردیده است. نمرات بین ۱۴ تا ۲۱ در هر زیرمقیاس و وخامت وضع آزمودنی در آن عامل را نشان می‌دهد.

نتایج

میانگین و انحراف معیار نمرات کل پیش‌آزمون و پس‌آزمون سلامت عمومی در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات آزمون سلامت عمومی گروههای آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروهها	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون گروه آزمایش	مردان	۱۵	۴۸/۷	۹/۴
	زنان	۱۵	۴۶/۴	۶/۸
پس‌آزمون گروه آزمایش	مردان	۱۵	۲۹/۲	۸/۱۷
	زنان	۱۵	۲۷/۴	۷/۳۹
پیش‌آزمون گروه گواه	مردان	۱۵	۴۵/۸۶	۵/۸۶
	زنان	۱۵	۴۶/۰	۴/۷۸
پس‌آزمون گروه گواه	مردان	۱۵	۴۵/۶	۵/۲۲
	زنان	۱۵	۴۶/۴	۵/۸۹

نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش و جنسیت بر سلامت عمومی در جدول ۲ ارائه گردیده است:

جدول ۲- تحلیل کواریانس در مورد تأثیر متغیر مستقل در پس‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P
گروه آزمایش	۳۹۴/۳	۱	۳۹۴/۳	۸/۱۴	۰/۰۲۴
جنس	۴/۰۲	۱	۴/۰۲	۰/۰۸۳	۰/۷۷
تعامل جنس و گروه	۳۶/۹۲	۱	۳۶/۹	۰/۷۶	۰/۳۹

براساس نتایج جدول ۲، تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه معنی‌دار است ($P < ۰/۰۲۴$). بنابراین آموزش بهداشت روانی بر سلامت عمومی کارکنان بهزیستی اصفهان مؤثر بوده و فرضیه اول تأیید می‌گردد. تأثیر متغیر مستقل یعنی جنسیت در کارکنان زن و مرد تفاوت معناداری نداشته است. بنابراین فرضیه دوم تأیید نشد. تعامل بین آموزش و جنسیت نیز معنادار نبود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه این پژوهش نشان داد که آموزش بهداشت روان بر سلامت روان کارکنان بهزیستی تأثیر مثبت داشته و سلامت عمومی آنان را افزایش داده و نشانگان اختلال‌های روان‌شناختی کاهش یافته است. میانگین پس‌آزمون گروه تجربی در مردان ۲۹/۲ و در زنان ۲۷/۴ بوده و نسبت به پیش‌آزمون کاهش چشمگیری داشته است. F محاسبه شده در جدول ۲ نشان می‌دهد که این تفاوت با $P < ۰/۰۲۴$ معنادار بوده است. در گروه گواه معدل قبل و بعد از آموزش تفاوت معناداری نداشته است. این نتیجه با یافته‌های کاوان و بوسیر (ساعتچی، ۱۳۷۶) و احمدآبادی (۱۳۷۷) همسواست.

در جریان آموزش بهداشت روان مشاهده شد که آموزش گروهی باعث انگیزه بیشتر افراد و تبادل نظر با یکدیگر گردیده و نوعی تقویت گروهی ایجاد نموده است و این نشان‌دهنده آن است که آموزش اگر به صورت گروهی باشد موفق‌تر خواهد بود. آموزش سلامت روان در کارکنان زن و مرد تأثیر یکسان داشته است و F به دست آمده نشان داد

که آموزش در زن و مرد تفاوت نداشته است. این یافته با نتیجه صدری (۱۳۷۷) همسو است. در جلسات آموزش کارکنان، زن و مرد فعالانه شرکت کردند و از آموزش بهداشت روان نتیجه تقریباً یکسانی گرفتند.

با توجه به اینکه سلامت عمومی کارکنان نقش مهمی در بهره‌وری سازمانها دارد و می‌تواند توان افراد را بالا ببرد و با توجه به نتیجه این تحقیق می‌توان توصیه کرد که آموزش بهداشت روان به صورت یک برنامه منظم و با قالب این تحقیق اجرا شود تا سلامت عمومی کارکنان را افزایش داده و به بهبود کارآیی و کارآمدی مؤسسه مربوط بینجامد.

منابع

- احمدآبادی، محمد. (۱۳۷۷)، «بررسی فشارهای روانی بر عملکرد خلبانان اصفهان در سوانح پروازی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان. ساعتچی، محمود. (۱۳۷۶)، روان‌شناسی بهره‌وری، تهران، نشر ویرایش.
- صدری، صدیقه. (۱۳۷۷)، «مقایسه میزان تأثیر استرس‌های شغلی بر زنان و مردان شاغل»، پایان‌نامه کارشناسی روان‌شناسی صنعتی و سازمانی، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی.
- گل‌نژاد، توران. (۱۳۷۴)، «بررسی رابطه بین آموزش و آگاهی پرستاران بخش درمانی بیمارستانهای شهر تهران با عوامل فشارزا در سازگاری با محیط»، چکیده پایان‌نامه‌های ایران، دوره ۶، شماره ۲.

BIGGS, H. (1995), Job stress and professional practice, *Rehabilitation Education*. P 250-291.

COOPER, CL. & PAYNE, R. (1975), *Stress at work*, New York: John wiley.

FRENCH, J.R.P. & CAPLAN, R.D. (1973), *Organizational stress and individual strain*, in Marrow(ED.): *The failure and success*. New York: Amacon.

SELYE, H. (1959), *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

وصول: ۸۳/۷/۲۸

پذیرش: ۸۴/۲/۲۲