

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و سازگاری شغلی در کارکنان شرکت پالایش نفت بندرعباس

محل انتشار:

سیزدهمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

محمد کاوسی قافی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس، بندرعباس، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و سازگاری شغلی در کارکنان شرکت پالایش نفت بندرعباس انجام شد. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی کارکنان مرد شرکت پالایش نفت بندرعباس به تعداد ۳۵۰۰ نفر در سال ۱۴۰۲ بودند. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ انتخاب و به شیوه تصادفی سازی (پرتاب ناس) به دو گروه مساوی ۱۵ نفری گمارش شدند. گردآوری داده ها با پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (ریف، ۲۰۰۲) و سازگاری شغلی (دیویس و لاف کویست، ۱۹۸۴) انجام شد. آزمودنی های گروه آزمایش تحت ۸ جلسه درمان ذهن آگاهی قرار گرفتند. برای تحلیل علاوه بر روش های آمار توصیفی، تحلیل کوواریانس چندمتغیره با کمک نرم افزار آماری spss نسخه ۲۶ انجام شد. نتایج نشان داد که درمان ذهن آگاهی بر بهبود بهزیستی روانشناختی ($F=59/821, P=0/017, \eta^2=0/635$) و افزایش سازگاری شغلی ($F=78/065, P=0/025, \eta^2=0/989$) و هر یک از ابعاد آنها در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون اثربخش بوده است ($P<0/05$). بنابراین، در نظر گرفتن این نوع از مداخله به عنوان بخشی از برنامه آموزشی و توانبخشی روانشناختی و سازمانی کارکنان در مشاغل مختلف می تواند سودمند باشد.

کلمات کلیدی:

آموزش ذهن آگاهی، بهزیستی روان شناختی، سازگاری شغلی، کارکنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1963621>

