

## عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سرمایه روانشناختی کارکنان نوبت کاردانشگاه

## محل انتشار:

مجله روانشناسی اجتماعی، دوره 10، شماره 64 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

سارا طاهری - دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، (خوراسگان)

ایلنا سجادیان - دانشیار گروه روانشناسی بالینی، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان (خوراسگان)، ایران

## خلاصه مقاله:

کار از نظر سلامت عامل بسیار ارزشمندی محسوب می شود و درصد قابل توجهی از شاغلین در حرفه های مختلف با برنامه نوبت کاری مشغول به کار هستند، همچنین نوبت کاری یکی از پدیده های اجتماعی است که در تاریخ بشری ریشه دارد و از روزگاران دیرین، مقوله ای آشنا بوده است و سرمایه روانشناختی از سرمایه های ناملموس سازمانی است که برخلاف سرمایه های ملموس با هزینه های کمتر قابل مدیریت و رهبری می باشد، لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های سرمایه روانشناختی کارکنان نوبت کار دانشگاه به مرحله اجرا در آمد. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون بود. جامعه آماری را کلیه کارکنان نوبت کار دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان) در سال ۱۳۹۷ شامل می-شد. بدین منظور ۵۲ نفر از کارکنان، که دارای معیارهای ورود به پژوهش بودند به شیوه تصادفی، انتخاب و سپس ۳۲ نفر به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۶ نفر). آزمودنی ها قبل و بعد از مداخله به ابزار پژوهش شامل مقیاس سنجش سرمایه روانشناختی (لوتانز، ۲۰۰۷) پاسخ دادند. آزمودنی های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند اما بر گروه کنترل هیچ مداخله ای صورت نگرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده گردید. یافته ها حاکی از افزایش میانگین مولفه های امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری، در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود ( $p < 0.05$ ). بنابر یافته های پژوهش، برای افزایش مولفه های سرمایه روانشناختی کارکنان نوبت کار، می توان از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سود جست. کلید واژه ها: سرمایه روانشناختی، کارکنان نوبت کار، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

## کلمات کلیدی:

سرمایه روانشناختی # کارکنان نوبت کار # شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2056762>

