

# Occupational Psychology

## ORIGINAL ARTICLE

## The Effectiveness of Mindfulness Group Training on Psychological Well-Being and Job Satisfaction in Female Employees of the Tabriz City Welfare Department

Seyed Esmaeil Hashemi<sup>1</sup>, Nasrin Sadeghian<sup>2\*</sup>

1 Professor, Department of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.  
2 PhD Student, Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

### Correspondence

Nasrin Sadeghian

Email: [sadeghiannasrin@yahoo.com](mailto:sadeghiannasrin@yahoo.com)

### How to cite

Hashemi, S.E. Sadeghian, N. (2024). Investigating the Relationship Between Conflict Management Strategies of Elementary School Teachers in Rozen City and their Quality of Work Life. Occupational Psychology, 3 (1), 63-72.

### ABSTRACT

The importance of employee job satisfaction is growing in all organizations. In this regard, the purpose of this research was to investigate the effectiveness of mindfulness training on the psychological well-being and job satisfaction of female employees of the Welfare Department of Tabriz city. The statistical population of the study was welfare workers in Tabriz city. Thirty people (15 in the experimental group and 15 in the control group) selected as available and randomly assigned to the groups and participated in the study as samples. The psychological well-being questionnaires of Rief (2002) and the job satisfaction by Smith (1969) completed by the participants before and after the training sessions. Mindfulness group training intervention sessions conducted for eight sessions, each session lasting 2 hours, for the experimental group. The results of multivariate and univariate covariance analysis showed that mindfulness training increases psychological well-being ( $F(1,27) = 29.7819$  and  $p < 0.05$ ) and also increases job satisfaction ( $F(1,27) = 18.841$  and  $p < 0.05$ ) of employees in the experimental group was effective. It can conclude that training in mindfulness techniques can increase psychological well-being and job satisfaction of employees.

### KEYWORDS

Mindfulness, Psychological Well-Being, Job Satisfaction, Female Employees.

نشریه علمی

## روان‌شناسی کار

«مقاله پژوهشی»

# اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی در کارکنان زن اداره بهزیستی شهرستان تبریز

سید اسماعیل هاشمی<sup>1</sup>، نسرين صادقیان<sup>2\*</sup>

### چکیده

اهمیت رضایت شغلی کارکنان در تمام سازمان‌ها در حال رشد است. هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی کارکنان زن اداره بهزیستی شهرستان تبریز بود. روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق کارکنان زن اداره بهزیستی شهرستان تبریز و به صورت در دسترس 30 نفر (15 نفر در گروه آزمایش و 15 نفر در گروه کنترل) انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌ها جایگزین شدند و به عنوان نمونه در تحقیق مشارکت کردند. پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف (2002) و رضایت شغلی اسمیت (1969) قبل و بعد از جلسات آموزشی به‌وسیله نمونه تکمیل گردید. جلسات مداخله‌ای آموزش گروهی ذهن‌آگاهی به مدت هشت جلسه و هر جلسه 2 ساعت برای گروه آزمایش اجرا گردید. نتیجه تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی ( $F(29/7819) = (1,27)$  و  $p < 0/05$ ) و همچنین افزایش رضایت شغلی ( $F(1,27) = 18/841$  و  $p < 0/05$ ) کارکنان در گروه آزمایش موثر بوده است. می‌توان نتیجه‌گیری کرد این پژوهش، اطلاعات ارزشمندی در مورد اثربخشی این روش آموزشی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی و خشنودی شغلی کارکنان ارائه دهد. همچنین، یافته‌های این پژوهش می‌تواند به توسعه برنامه‌های آموزشی مؤثر برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی در محیط‌های کاری مشابه کمک کند. در نهایت، این مطالعه می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌های بیشتر در حوزه کاربرد تکنیک‌های ذهن‌آگاهی در محیط‌های شغلی باشد.

### واژه‌های کلیدی

ذهن‌آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی، رضایت شغلی، کارکنان زن.

1 استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.  
2 دانشجوی دکتری، روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

نویسنده مسئول:

نسرين صادقیان

رایانامه: [sadeghiannasrin@yahoo.com](mailto:sadeghiannasrin@yahoo.com)

استناد به این مقاله:

سید اسماعیل هاشمی، نسرين صادقیان (1403). اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی در کارکنان زن اداره بهزیستی شهرستان تبریز. فصلنامه روان‌شناسی کار، 3 (1)، 63-72

<https://etl.journals.pnu.ac.ir/>

## مقدمه

عمده در بررسی بهزیستی وجود دارد، رویکرد لذت‌گرایی<sup>8</sup> و رویکرد فضیلت‌گرایی<sup>9</sup>. براساس رویکرد لذت‌گرایی، بهزیستی، شامل شادکامی ذهنی و اجتناب از درد است (چنگ و ژنگ<sup>10</sup>، 2023). از سوی دیگر، اندیشمندان پیرو رویکرد فضیلت‌گرایی، معتقدند؛ ارضای امیال، به رغم ایجاد لذت، همیشه بهزیستی را در پی ندارد، در نتیجه بهزیستی نمی‌تواند صرفاً به معنای تجربه لذت باشد (هورکا<sup>11</sup>، 2021). بهزیستی روان‌شناختی شامل شش بُعد است: خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی و پذیرش خود (ریف، 1995). به طور کلی بهزیستی روان‌شناختی شامل ارزیابی عاطفی و شناختی فرد از زندگی خود است (شینمن<sup>12</sup> و همکاران، 2021) افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، بیشتر علاقه‌مندند در اجتماع نقشی به عهده بگیرند، وقت فراغت پرشورتری برای خود ایجاد می‌کنند و در فعالیت‌های عمومی بیشتری شرکت می‌کنند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و عمدتاً دارای هیجانان مثبت هستند و از ارزیابی مثبت روی دادهای در حال وقوع استقبال می‌کنند، در مقابل افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی پایینی برخوردارند، شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجانان نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را بیشتر تجربه می‌کنند (ارسلان و اسیسی<sup>13</sup>، 2022). براساس شواهد موجود، امروزه طیف وسیعی از درمان‌های روان‌شناختی شامل تن‌آرامی، خانواده‌درمانی، موسیقی‌درمانی، ماساژ و مدیریت شناختی-رفتاری در بهبود بهزیستی روان‌شناختی و بالطبع رضایت شغلی مؤثر بوده است (سانگ، پن و وانگ<sup>14</sup>، 2021). این مداخلات سعی در مهار استرس دارند؛ در حال حاضر استفاده از مداخلات شناختی رفتاری با رویکرد پیشگیری‌کننده در حوزه رضایت شغلی و بهزیستی روان‌شناختی مورد توجه است (لین<sup>15</sup> و همکاران، 2020). به نظر می‌رسد، در این بین یکی از کارآمدترین روش‌های پیشگیرانه، رویکرد ذهن‌آگاهی<sup>16</sup> است. ذهن‌آگاهی شامل آگاهی پذیرا و بدون قضاوت از رویدادهای جاری است (ژانگ و همکاران، 2021). افراد آگاه، رویدادهای درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند (شینمن و همکاران، 2021) و توانایی زیادی در مواجهه با طیف وسیعی از افکار، احساسات و تجربیات (اعم از

رضایت شغلی و بهزیستی شناختی از جمله عوامل کلیدی در موفقیت و بهره‌وری در محیط کار به شمار می‌آیند، به ویژه برای کارکنان زن که با چالش‌ها و مسئولیت‌های خاص خود مواجه هستند. در دنیای امروز، زنان نه تنها در نقش‌های سنتی خود بلکه در موقعیت‌های رهبری و حرفه‌ای نیز به طور فعال مشارکت دارند. این تغییرات اجتماعی و اقتصادی نیازمند توجه بیشتری به نیازها و چالش‌های خاص این گروه است (اسمیت و سینکفورد<sup>1</sup>، 2021). امروزه برتری سازمان‌ها نسبت به یکدیگر در یک فضای کاملاً رقابتی در کنار عملکرد و ارزش منابع انسانی‌شان دارای اهمیت است. بسیاری از مطالعات با تمرکز بر رفتار سازمانی به طور گسترده انگیزه، رضایت شغلی کارکنان و عملکرد سازمان را بررسی کرده‌اند (علی و انور<sup>2</sup>، 2021). رضایت شغلی نوعی زمینه، گرایش، تمایل و علاقه، استعداد، آمادگی جهت ارائه پاسخ به طرز مطلوب یا نامطلوب و به‌طورکلی نوعی نگرش فردی نسبت به محیط کار است (صالح و اتان<sup>3</sup>، 2021). مطالعه در زمینه علل و پیامدهای مهم نگرش کارکنان در خصوص رضایت شغلی یکی از جنبه‌های اصلی روان‌شناسی صنعتی - سازمانی هست. مطالعات زیادی به‌منظور شناخت و درک عوامل مؤثر بر رضایت شغلی نسبت به سایر متغیرهای سازمانی صورت گرفته است (اسپکتور<sup>4</sup>، 2021). این امر در سازمانی چون سازمان بهزیستی که فعالیت‌های آن در جهت بهبود شرایط جامعه و جبران ضایعات جسمی و ذهنی، توان‌بخشی، پیشگیری از انواع آسیب‌های اجتماعی و اصلاح نابسمانی‌هاست، اهمیت بیشتری دارد. شرایط مطلوب خدمت‌رسانی به مددجویان تا حد زیادی منوط به فعالیت‌های این سازمان است و فراهم کردن شرایط رضایت کارکنان آن به عنوان مهم‌ترین سرمایه‌های سازمان که با انبوهی از تنش‌ها و فشارهای ناشی از ماهیت شغل‌شان دست به گریبانند، غیر قابل انکار است.

بنابراین؛ لازم است تا به موضوع سلامت این قشر عظیم را از یک دیدگاه مثبت‌نگر توجه کرد و به مقوله‌هایی همچون بهزیستی روان‌شناختی<sup>5</sup>، رضایت شغلی که می‌تواند تعیین‌کننده سلامت روان‌شناختی باشند توجه کرد (لین<sup>6</sup> و همکاران، 2022). بهزیستی روان‌شناختی ترکیبی از احساس خوب و کارکرد مؤثر است (هیو، تانگ و وانگ<sup>7</sup>، 2022). دو رویکرد

8 Hedonism  
9 Edudemonism  
10 Chen & Zeng  
11 Hurka  
12 Sheinman  
13 Arslan & Asıcı  
14 Song, Pan & Wang  
15 Lin  
16 Mindfulness

1 Smith & Sinkford  
2 Ali & Anwar  
3 Saleh & Atan  
4 Spector  
5 Psychological Well-Being  
6 Lin  
7 Hu, Tang & Wang

کارکنان زن در حوزه‌های اجتماعی، این پژوهش می‌تواند به عنوان یک پایه برای تحقیقات آینده عمل کند و راهکارهای عملی برای بهبود شرایط کاری و روانی این گروه از کارکنان ارائه دهد. در نهایت، نتایج این پژوهش می‌تواند به مدیران و سیاست‌گذاران در طراحی برنامه‌های آموزشی مؤثرتر کمک کند و به ارتقاء کیفیت زندگی کاری و روانی کارکنان زن در اداره بهزیستی منجر شود.

### روش تحقیق

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون گروه کنترل بود. در این پژوهش تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی کارکنان زن بهزیستی تبریز بررسی شد.

### جامعه آماری

کارکنان زن بهزیستی شهرستان تبریز در سال 1403، جامعه آماری تحقیق را تشکیل می‌دهند.

### نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

تعداد 30 نفر از کارکنان زن اداره بهزیستی (15 نفر گروه آزمایش) و (15 نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس در پژوهش شرکت کردند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند.

پس از جلب رضایت و صحبت‌های اولیه با کارکنان پرسش‌نامه‌های تحقیق در اختیار آنان قرار گرفت. در مرحله بعدی پس از تکمیل پرسش‌نامه، تعداد 30 نفر براساس نمرات پاسخنامه‌ها انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به تعداد 15 نفر برای هر دو گروه، قرار گرفتند (دلاور، 1399). در مرحله بعدی مداخله آموزش گروهی ذهن‌آگاهی برای گروه آزمایش به مدت 8 جلسه (حدود 2 ساعت) برای آنان اجرا گردید. اما برای گروه کنترل مداخله‌ای انجام نگرفت. بعد از اتمام جلسه‌های آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا گردد و پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری و نمره‌گذاری انجام شد. لازم به ذکر است به دلیل رعایت مسائل اخلاقی بعد از اتمام پژوهش، جلسات آموزش ذهن‌آگاهی برای گروه کنترل نیز برگزار شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره با نرم‌افزار spss 24 استفاده شد. تمامی ملاحظات اخلاقی در پژوهش در نظر گرفته شد. معیارهای ورود به مطالعه تمایل به همکاری، نداشتن مسائل جسمی و روان‌شناختی شدید و معیارهای خروج شرکت همزمان در مشاوره‌های دیگر و عدم تمایل به همکاری بود.

خوشایند و ناخوشایند) دارند (ژانگ<sup>1</sup> و همکاران، 2021). ذهن‌آگاهی فنی است که با ترکیب با مراقبه و جهت‌گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال به نحوی غیر قضاوتی با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند (شینمن و همکاران، 2020). لذا ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان توجه به شیوه خاص، با هدف، در زمان حاضر و بدون قضاوت تعریف شود (ژانگ و همکاران، 2021). تعاریف مختلف از ذهن‌آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کنند. الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال؛ ب) قصد یا هدف‌مندی که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند؛ ج) نگرش که نحوه توجه کردن فرد را نشان می‌دهد؛ یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن (شینمن و همکاران، 2020). ذهن‌آگاهی، آگاهی و بینش را ارتقا می‌بخشد و باعث بازگشت به احساسات‌مان، التیام خودمان و دنیا و افزایش ظرفیت و توانایی ما برای آگاهی و خودشناسی می‌شود (باس و همکاران، 2020). ذهن‌آگاهی از طریق توجه کردن، پرورش می‌یابد و این توجه کردن به واسطه تمرینی تحت عنوان مراقبه ذهن‌آگاهانه، رشد یافته و خالص می‌گردد (باس<sup>2</sup> و همکاران، 2020). در نمونه‌هایی از جامعه بزرگسالان، آموزش ذهن‌آگاهی به بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سلامت ذهنی در تعدادی از آزمایش‌های کنترل شده و کنترل نشده، منجر شده است (یوکسل<sup>3</sup> و همکاران، 2021). محققان در مطالعه خود روی بیماران با درد مزمن دریافتند که تمرین ذهن‌آگاهی باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شود که این امر تأثیر فوری بر افزایش خلق و اثرات درازمدت بر کیفیت زندگی دارد. در حقیقت آنها دریافتند که افزایش ذهن‌آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی جسمانی همراه است (مارسلا و همکاران، 2022). جنابادی و همکاران (1400) در پژوهشی به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن شهر قزوین انجام دادند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد استرس شغلی معلمان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل پس از مداخله، کاهش محسوسی داشته و همچنین بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است ( $p < 0/05$ ). با توجه به کمبود مطالعات جامع در زمینه تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر

1 Zhang  
2 Baas  
3 Yüksel

## ابزار پژوهش

**الف) پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی:** پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف (2002) به منظور سنجش بهزیستی روان‌شناختی افراد طراحی و تدوین شده است. این پرسش‌نامه دارای 54 سوال و شامل 6 مولفه خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی و پذیرش خود است و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (من راه‌های تازه‌ای برای انجام دادن کارهایم نمی‌خواهم، زندگی من به همین روش فعلی مطلوب است) به سنجش بهزیستی روان‌شناختی افراد می‌پردازد. برای هر بعد، نمرات سوالات مربوط به آن جمع‌آوری می‌شود تا نمره کل آن بعد به دست آید. نمرات بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بالاتر در آن بعد خاص هستند. حداقل نمره پرسش‌نامه 54 و حداکثر 324 است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش اخباراتی و بشردوست (1395) برای این پرسش‌نامه بالای 0/7 برآورد شد در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برابر 0/78 بود.

**ب) پرسش‌نامه رضایت شغلی:** این پرسش‌نامه طبق نظریه اسمیت و همکاران (1969) توسط عاشوری نژاد (1395) ساخته شده است و دارای 22 سوال است. پرسش‌نامه شامل 5 مولفه حقوق، همکاران، ماهیت کار، سرپرست و فرصت‌های ترفیع است. سوالات پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً موافق نمره 5، موافق نمره 4، نسبتاً موافقم نمره 3، مخالف نمره 2، کاملاً مخالف نمره 1) نمره‌گذاری می‌شوند. وزیری (1395) روایی محتوایی پرسش‌نامه را 0/80 و پایایی پرسش‌نامه 0/89 گزارش کردند. حداقل نمره 22 و حداکثر 110 است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برابر 0/83 بود.

**ج) آموزش ذهن‌آگاهی:** آموزش ذهن‌آگاهی به مدت 8 جلسه 2 ساعته برای گروه آزمایش اجرا شد (سگال و همکاران، 2002). محتویات جلسات به ترتیب جدول زیر است.

### جدول 1. آموزش ذهن‌آگاهی

جلسه اول
• خوش‌آمدگویی و برقراری رابطه با اعضاء گروه • معرفی اعضاء گروه • تعیین مقررات گروه و پاسخ به سوالات • آشنایی کلی با اضطراب نشانه‌ها و علت‌های آن
جلسه دوم
• بودن در زمان حال • تمرین خوردن کشمش با حضور ذهن (افزایش توجه و حضور در لحظه حال) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس و خوردن مورد خاص با حضور ذهن
جلسه سوم
• بررسی تکالیف خانگی • تمرین خوردن سیب با حضور ذهن • ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن • اسکن بدن با حضور ذهن (توجه غیر قضاوتی به بدن و احساسات همراه آن) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس اسکن بدن و خوردن مورد با حضور ذهن
جلسه چهارم
• بررسی تکالیف خانگی • ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن • ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن • تمرین دیدن چیز خاصی برای اولین بار (برای کاهش کهنه‌نمایی‌های ذهن) • تمرین گسلش احساسات (یکی ندانستن خود با احساس) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس اسکن بدن دیدن چیز خاصی برای اولین بار و گسلش احساسات
جلسه پنجم
• بررسی تکالیف خانگی • ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن • ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن • تمرین گسلش احساسات • تمرکز صرف بر چیز مورد علاقه و انحراف عمدی تمرکز از آن (کاهش قدرت فرمان‌های ذهن) • تمرین کنترل و مهار انگیزه فعالیت‌ها (کاهش قدرت فرمان‌های ذهن و انجام فعالیت از روی عادات) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس اسکن بدن دیدن چیز خاصی برای اولین بار گسلش احساسات تمرکز صرف بر چیز مورد علاقه و انحراف عمدی تمرکز از آن و تمرین کنترل و مهار انگیزه فعالیت‌ها
جلسه ششم
• بررسی تکالیف خانگی • ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن • ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن • تمرکز صرف بر چیز مورد علاقه و انحراف عمدی تمرکز از آن • تمرین کنترل و مهار انگیزه فعالیت‌ها • پیاده‌روی با حضور ذهن (افزایش توجه و بودن در لحظه حال) • تمرین تمرکز بر احساس رضامندی تک تک اعمال (تضعیف وعده‌های ایدالی ذهن نسبت به آرامش در آینده) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس اسکن بدن پیاده‌روی با حضور ذهن و تمرین تمرکز بر احساس رضامندی تک تک اعمال
جلسه هفتم
• بررسی تکالیف خانگی • ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن • ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن • ادامه تمرین پیاده‌روی با حضور ذهن • تمرکز بر چیزهای غیر ممکن و محال (کاهش قدرت ذهن. چون ذهن از چیزهای غیر ممکن گریزان است) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس اسکن بدن پیاده‌روی با حضور ذهن تمرین تمرکز بر احساس رضامندی تک تک اعمال و تمرکز بر چیزهای غیر ممکن و محال
جلسه هشتم
بررسی تکالیف خانگی • ادامه تمرین پیاده‌روی با حضور ذهن • بحث و بررسی تاثیر تمرین‌ها و پاسخ به سوال‌ها • اجرای پس‌آزمون • ایجاد انگیزه در اعضاء گروه برای ادامه تمرین‌های ذهن‌آگاهی در طول زندگی • قدردانی از حضور منظم و فعالیت‌های اعضاء گروه و اتمام جلسات

## یافته‌ها

دامنه سنی مشارکت‌کنندگان زن در پژوهش بین 24 تا 36 سال و میانگین سنی برابر با 29/66 سال بود. از نظر تحصیلات 66/67 درصد مشارکت‌کنندگان دارای مدرک کارشناسی، 13/33 درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد و 20 درصد دارای مدرک دیپلم بودند.

همان طور که در جدول 2، مشاهده می‌شود میانگین نمرات پس‌آزمون در متغیرهای رضایت شغلی و بهزیستی روان‌شناختی، بعد از آموزش ذهن‌آگاهی به صورت گروهی، نسبت به نمرات پیش‌آزمون آن‌ها در گروه‌های آزمایش افزایش داشته است.

**جدول 2.** میانگین و انحراف معیار رضایت شغلی و بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش و کنترل تحت آموزش گروهی ذهن‌آگاهی کارکنان زن

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
رضایت شغلی	پیش‌آزمون	آزمایش	78/46	5/28	15
	پس‌آزمون	کنترل	69/40	7/71	15
		آزمایش	83/93	4/75	15
		کنترل	68/80	7/90	15
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	آزمایش	132/46	18/13	15
	پس‌آزمون	کنترل	127/93	15/44	15
		آزمایش	166/33	16/97	15
		کنترل	132/40	17/43	15

**جدول 3.** نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) روی

نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی در دو گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

اثر	ارزش F	فرضیه	خطا	سطح معناداری
اثر پیلاپی	5/614	2/000	25/000	0/010
لامبدای ویلکز	5/614	2/000	25/000	0/010
اثر هاتلینگ	5/614	2/000	25/000	0/010
بالاترین ریشه روی	5/614	2/000	25/000	0/010

تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های این آزمون با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، آزمون همگنی شیب رگرسیون و آزمون لوین بررسی شد و نتایج در ادامه قابل مشاهده است. با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک به بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها پرداخته شد و نتایج به صورت جدول 4 است.

**جدول 4.** نتایج آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن

متغیر	گروه	آماره	شاپیرو-ویلک	درجه آزادی سطح معناداری
پیش‌آزمون رضایت شغلی	آزمایش	0/911	15	0/139
	کنترل	0/874	15	0/059
پس‌آزمون رضایت شغلی	آزمایش	0/874	15	0/057
	کنترل	0/857	15	0/059
پیش‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی	آزمایش	0/807	15	0/05
	کنترل	0/892	15	0/073
پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی	آزمایش	0/921	15	0/852
	کنترل	0/970	15	0/852

همان گونه که در جدول 4 مشاهده می‌شود فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه آزمایش و کنترل برای متغیرهای رضایت شغلی و بهزیستی روان‌شناختی تأیید می‌گردد ( $p > 0/05$ ). جهت انجام تحلیل کوواریانس باید پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار باشد. برای بررسی این فرضیه از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول 5 آمده است.

**جدول 5.** نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
رضایت شغلی	0/344	1	28	0/928
بهزیستی روان‌شناختی	0/191	1	28	0/66

همان طور که در جدول 5 مشاهده می‌شود با توجه به اینکه برای همه متغیرها مقدار F از لحاظ آماری غیر معنادار است، فرض صفر مبنی بر همگنی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل تأیید می‌شود و این پیش‌فرض نیز برای استفاده از تحلیل کوواریانس برقرار است.

با توجه به نتایج جدول 3، اثر چند متغیری خیلی معناداری در بین گروه‌ها برای متغیرهای وابسته مطالعه شده وجود دارد:  $\lambda = 0/69$ ,  $F(2, 25) = 5/614$ ,  $P = 0/01$ . به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، روش آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره به کار گرفته شده است. به منظور رعایت مفروضه‌های

**جدول 6.** نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرها

منابع	متغیر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه* پیش‌آزمون	رضایت شغلی	54/165	1	54/165	3/220	0/084
	بهزیستی روان‌شناختی	498/815	1	498/815	2/177	0/152

طبق نتایج به دست آمده در جدول 6 مقدار F برای کلیه متغیرهای تحقیق غیر معنادار است ( $p > 0.05$ ) و می‌توان گفت طبق نتایج به دست آمده در جدول 8، مقدار F محاسبه شده برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی پس از تعدیل

**جدول 7.** نتایج تحلیل کوواریانس (انکوا)، اثر بخشی ذهن‌آگاهی گروهی بر رضایت شغلی کارکنان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
رضایت شغلی	پیش‌آزمون	697/776	1	697/776	38/327	0/001	0/57
	گروه	343/015	1	343/015	18/841	0/001	0/411
	خطا	794/301	27	16/623			

**جدول 8.** نتایج تحلیل کوواریانس (انکوا)، اثر بخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی کارکنان بهزیستی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	1835/395	1	1835/395	7/674	0/01	0/221
	گروه	7129/493	1	7129/493	29/810	0/001	0/55
	خطا	368/894	27	11/900			

نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل را در سطح معناداری  $p < 0/05$  نشان می‌دهد ( $F(1,27) = 29/7819$  و  $p < 0/05$ ). با توجه به اینکه  $p < 0/05$  است، با 95 درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل یعنی آموزش ذهن‌آگاهی بین گروه‌های آزمایش و کنترل، تفاوت معنادار آماری به وجود آورده است. از این رو، فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی بین گروه آزمایش و کنترل تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی کارکنان زن بهزیستی تبریز بود. نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت شغلی و بهزیستی روان‌شناختی کارکنان زن اثربخش بوده است. این یافته با نظرات و یافته‌های سایر پژوهشگران همانند قاسم زاده و همکاران (1400)، فاطمی و همکاران (1401)، و لین<sup>1</sup> و همکاران (2022) همسو است. در تبیین نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت آموزش گروهی ذهن‌آگاهی

پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است و می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جهت بررسی و سنجش اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر رضایت شغلی کارکنان، از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد که نتایج در جدول 7 مشاهده می‌شود.

طبق نتایج به دست آمده در جدول 7، مقدار F محاسبه شده برای متغیر رضایت شغلی پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل را در سطح معناداری  $p < 0/05$  نشان می‌دهد ( $F(1,27) = 18/841$  و  $p < 0/05$ ). با توجه به اینکه  $p < 0/05$  است، با 95 درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل یعنی آموزش ذهن‌آگاهی بین گروه‌های آزمایش و کنترل، تفاوت معنادار آماری به وجود آورده است. از این رو، فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت شغلی بین گروه آزمایش و کنترل تأیید می‌شود.

جهت بررسی و سنجش اثربخشی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی کارکنان، نیز از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد که نتایج در جدول 8، مشاهده

می‌شود.

شغلی کارکنان زن بهزیستی شده است. لذا پیشنهاد می‌شود با توجه به تاثیر ذهن‌آگاهی در متغیرهایی مانند بهزیستی روان‌شناختی و رضایت شغلی، مسئولین نهادها و سازمان‌ها بیشتر از پیش در جریان نقش و اهمیت سرمایه روان‌شناختی قرار بگیرند و دوره‌هایی مطابق با مدل مداخلاتی در محیط‌های کاری برگزار شود. از نظر پژوهشی توصیه می‌شود این پژوهش را با دوره پیگیری در میان کارکنان در سازمان‌ها و رده‌های دیگر انجام داد. همچنین با توجه به اینکه متغیرهایی مانند افسردگی و اضطراب از مولفه‌های مهم مرتبط با سلامت روانی هستند، پیشنهاد می‌شود اثربخشی این مداخله درمانی روی افراد خاصی که از اضطراب و افسردگی بالا رنج می‌برند نیز بررسی شود. این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود که از جمله آنها می‌توان به تک جنسیتی بودن گروه نمونه و نیز روش نمونه‌گیری اشاره کرد. با توجه به اینکه پژوهش فوق روی کارکنان زن انجام شده است. بنابراین؛ در تعمیم آن به کارکنان مرد باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در آینده روی گروه‌هایی از هر دو جنس انجام شود و نتایج مقایسه گردد.

### منابع

شاه طاهری، الهه، جمهری، فرهاد، نیکام، مزگان، و رفیعی پور، امین (1400). بررسی اثربخشی روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر میزان اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی مادران باردار نخست‌زا. تحقیقات سلامت در جامعه، 7 (1)، 46-56. <https://sid.ir/paper/965526/fa>. SID.

فاطمی، مریم سادات، چوب فروش زاده، آزاده، و بهرامی، محبوبه (1401). اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش علائم روان تنی و اضطراب امتحان دانش آموزان کنکوری. تحقیقات علوم رفتاری، 20 (4)، 730-745. SID. <https://sid.ir/paper/1095896/fa>

مهدی، الهه، میرمحرابی، اصغر، سعادت‌ی شامیر، ابوطالب (1401). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در مادران دارای کودکان کم توان ذهنی آموزش‌پذیر؛ فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی 11 (44). 76-87.

به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا با یادگیری تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، قادر به شناسایی و مدیریت استرس‌های روزمره خود شوند. این امر منجر به کاهش سطح اضطراب و افسردگی و افزایش احساس آرامش و رضایت از زندگی می‌گردد (مونزانی<sup>1</sup> و همکاران، 2022). آموزش ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به احساسات و افکار خود توجه بیشتری داشته باشند. این خودآگاهی می‌تواند به بهبود سلامت روان و توانایی در مقابله با چالش‌ها کمک کند. همچنین با افزایش مهارت‌های ارتباطی و همدلی که از طریق تمرینات ذهن‌آگاهی حاصل می‌شود، روابط اجتماعی کارکنان بهبود یافته و احساس حمایت اجتماعی افزایش می‌یابد (فازیا<sup>2</sup> و همکاران، 2020).

براساس نظریه شناختی می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا الگوهای فکری ناکارآمد را شناسایی و اصلاح کنند، که منجر به بهبود خودپنداره و کاهش افکار منفی می‌شود (زارعان و همکاران، 2024). همچنین براساس نظریه خودتنظیمی می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی توانایی افراد را در مدیریت هیجانات و رفتارها بهبود می‌بخشد، که منجر به افزایش احساس کنترل و بهزیستی می‌شود (تپر<sup>3</sup> و همکاران، 2013). این مکانیسم‌ها در کنار یکدیگر می‌توانند به افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد شرکت‌کننده در آموزش گروهی ذهن‌آگاهی کمک کنند.

همچنین در تبیین نتیجه اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر رضایت شغلی کارکنان زن بهزیستی می‌توان گفت که آموزش گروهی ذهن‌آگاهی با کاهش استرس و افزایش توانایی در مدیریت چالش‌های کاری، فرسودگی شغلی کاهش یافته و کارکنان احساس رضایت بیشتری از کار خود دارند (جوبهدار<sup>4</sup> و همکاران، 2023). به‌علاوه کارکنانی که تکنیک‌های ذهن‌آگاهی را یاد می‌گیرند، معمولاً احساس تعلق بیشتری به سازمان خود پیدا کرده و انگیزه بیشتری برای انجام وظایف خود دارند و با افزایش تمرکز و توجه، عملکرد شغلی کارکنان بهبود یافته و این امر خود به افزایش رضایت شغلی منجر می‌شود (بلوم<sup>5</sup> و همکاران، 2022).

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و رضایت



- Ali, B. J., & Anwar, G. (2021). An empirical study of employees' motivation and its influence job satisfaction. Ali, BJ, & Anwar, G. (2021). An Empirical Study of Employees' Motivation and its Influence Job Satisfaction. *International Journal of Engineering, Business and Management*, 5 (2), 21-30
- Arslan, Ü., & Asıcı, E. (2022). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 41 (11), 8052-8061.
- Asadi, M., Amini, M., Zarean, F., Ataei, A., Sarvandani, M. N., & Soleimani, M. (2021). The Role of Mindfulness and its Dimensions in Predicting of Students' Psychological Well-being. *International Journal of Health Studies*, 6-11.
- Baas, M., Nevicka, B., & Ten Velden, F. S. (2020). When paying attention pays off: The mindfulness skill act with awareness promotes creative idea generation in groups. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 29 (4), 619-632.
- Bolm, S. L., Zwaal, W., & Fernandes, M. B. (2022). Effects of mindfulness on occupational stress and job satisfaction of hospitality and service workers. *Research in Hospitality Management*, 12 (1), 61-70.
- Chen, H., & Zeng, Z. (2023). Seeking Pleasure is Good, but Avoiding Pain is Bad: Distinguishing Hedonic Approach from Hedonic Avoidance Orientations. *Journal of Happiness Studies*, 24 (7), 2377-2393.
- da Cruz Carvalho, A., Riana, I. G., & Soares, A. D. C. (2020). Motivation on job satisfaction and employee performance. *International research journal of management, IT and social sciences*, 7 (5), 13-23.
- Fazia, T., Bubbico, F., Salvato, G., Berzuini, G., Bruno, S., Bottini, G., & Bernardinelli, L. (2020). Boosting psychological well-being through a social mindfulness-based intervention in the general population. *International journal of environmental research and public health*, 17 (22), 8404.
- Ghawadra, S. F., Lim Abdullah, K., Choo, W. Y., Danaee, M., & Phang, C. K. (2020). The effect of mindfulness-based training on stress, anxiety, depression and job satisfaction among ward nurses: A randomized control trial. *Journal of nursing management*, 28 (5), 1088-1097.
- Hu, X., Tang, C., & Wang, D. (2022). Social media support and funding assistance for psychological injuries in social work. *Frontiers in public health*, 10, 796769.
- Hurka, T. (2021). Against 'Good for'/'Well-Being', for 'Simply Good'. *The Philosophical Quarterly*, 71 (4), pqaa078.
- Jobbehdar Nourafkan, N., Tanova, C., & Gokmenoglu, K. K. (2023). Can mindfulness improve organizational citizenship and innovative behaviors through its impact on well-being among academics?. *Psychological reports*, 126 (4), 2027-2048.
- Kriakous, S.A., Elliott, K.A., Lamers, C. (2021). The Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: a systematic review. *Mindfulness*, 12, 1-28.
- Lin, C. Y., Huang, C. K., Li, H. X., Chang, T. W., & Hsu, Y. C. (2022). Will they stay or leave? Interplay of organizational learning culture and workplace mindfulness on job satisfaction and turnover intentions. *Public Personnel Management*, 51 (1), 24-47.
- Marcella, D. C., Denise, G., Rosanna, P., Viviana, L. B., Emanuele, C., Katia, M., ... & Francesco, C. (2022). Psychological well-being in people with multiple sclerosis: a descriptive review of the effects obtained with mindfulness interventions. *Neurological Sciences*, 1-7.
- Monzani, L., Escartín, J., Ceja, L., & Bakker, A. B. (2021). Blending mindfulness practices and character strengths increases employee well-being: A second-order meta-analysis and a follow-up field experiment. *Human Resource Management Journal*, 31 (4), 1025-1062.
- Saleh, R., & Atan, T. (2021). The involvement of sustainable talent management practices on employee's job satisfaction: Mediating effect of organizational culture. *Sustainability*, 13 (23), 13320
- Sheinman, N., & Russo-Netzer, P. (2021). Mindfulness in education: Insights towards an integrative paradigm. *The Palgrave handbook of positive education*, 609-642.
- Smith, S. G., & Sinkford, J. C. (2022). Gender equality in the 21st century: Overcoming barriers to women's leadership in global health. *Journal of Dental Education*, 86 (9), 1144-1173.
- Song, Z., Pan, B., & Wang, Y. (2021). Can trait mindfulness improve job satisfaction? The relationship between trait mindfulness and job satisfaction of preschool teachers: the sequential mediating effect of basic psychological needs and positive emotions. *Frontiers in Psychology*, 12, 788035.
- Song, Z., Pan, B., & Wang, Y. (2021). Can trait mindfulness improve job satisfaction? The relationship between trait mindfulness and job satisfaction of preschool teachers: the sequential mediating effect of basic psychological needs and positive emotions. *Frontiers in Psychology*, 12, 788035.
- Spector, P. E. (2021). *Industrial and organizational psychology: Research and practice*. John Wiley & Sons
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in

- executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (6), 449-454.
- Yang, Y. L., Sui, G. Y., Liu, G. C., Huang, D. S., Wang, S. M., & Wang, L. (2014). The effects of psychological interventions on depression and anxiety among Chinese adults with cancer: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC cancer*, 14, 1-26.
- Yüksel, A., Çetinkaya, F., & Karakoyun, A. (2021). The effect of mindfulness-based therapy on psychiatric symptoms, psychological well-being, and pain beliefs in patients with lumbar disk herniation. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57 (1), 335-342.
- Zarean, F., Sheykholeslami, A., Sadri Damirchi, E., & Rezaei Sharif, A. (2024). The Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Self-Concept in Infertile Women. *Hospital Practices and Research*, 9 (1), 430-436.
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138 (1), 41-57.