Are state mindfulness and state work engagement related during the workday? / Michelle R. Tuckey, Sabine Sonnentag, Janet Bryan // Work Stress. - 2018, nr 1, s. 33-48, rys. tab. bibliogr.

Czy stan mindfulness i stan zaangażowania w pracę są ze sobą związane w trakcie dnia pracy?

Mindfulness oznacza stan, w którym jesteśmy świadomi teraźniejszości w nieoceniający sposób oraz uważni na to, co dzieje się z chwili na chwilę zarówno wewnętrznie jak i zewnętrznie. Koncepcja ta cieszy się coraz większym zainteresowaniem także w świecie zawodowym, gdzie jej rola w utrzymaniu dobrego zdrowia i samopoczucia pracownika staje się coraz ważniejsza, szczególnie w ostatnim dziesięcioleciu. Biorąc pod uwagę ten fakt, a także ustalone już wcześniej znaczenie zaangażowania w pracę w zdrowie i samopoczucie pracownika w miejscu pracy, autorzy artykułu badają związek pomiędzy tymi dwoma pozytywnymi stanami psychicznymi i zmianami jakie naturalnie między nimi zachodzą w trakcie dania pracy. Wykorzystali oni dane zebrane podczas trzech etapów dnia (przed pracą, w środku dnia pracy i pod koniec dnia pracy) i starali się obserwować naturalne zmiany zachodzące w stanie mindfulness oraz zaangażowania w pracę, aby stworzyć szczegółowy obraz dotyczący ich wzajemnych relacji podczas dnia pracy. Dane zebrano od próby 94 pracowników uniwersytetu, którzy przez 10 dni klika razy dziennie wprowadzali wpisy na temat swojego samopoczucia. Do analizy danych użyto wielopoziomowego modelowania równań strukturalnych w MPlus, sprawdzając indywidualne połączenia pomiędzy mindfulness a zaangażowaniem w pracę w trakcie całego dnia. Wyniki badania pokazały, że stan zaangażowania w pracę był czynnikiem przewidującym pojawienie się stanu mindfulness, choć osiągniecie mindfulness nie przewidywało późniejszego zaangażowania w pracę, gdy brano pod uwagę wcześniejsze zaangażowanie w pracę w ciągu dnia. Rezultaty analizy pokazały, że ogólnie związek pomiędzy mindfulness a zaangażowaniem w trakcie dnia pracy był słaby. Autorzy zauważyli wysoką stabilność obu stanów psychicznych w ciągu dnia, co skłoniło ich do rozważań czy zasoby pracy i zasoby osobiste, a także cechy wykonywanych zadań mogą pełnić rolę moderatora w związku pomiędzy tymi konstruktami.