

## تأثیر آموزش های ذهن آگاهی (توجه آگاهانه به زمان حال) بر افزایش خودکارآمدی افراد

الهام خسروی پور<sup>۱\*</sup>

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد مدیریت دولتی، گرایش مدیریت منابع انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، خوزستان، ایران

\*Gmail: khosravipour1400@gmail.com

### چکیده:

ذهن آگاهی یا توجه آگاهانه به زمان حال، ریشه در آیینهای مذهبی شرقی داشته و امروزه تکنیکهای آن تحت عنوان روشهای مداخله ای در بهبود بسیاری از اختلالات روانی موثر واقع شده است. در حین درمان روش هایی به فرد آموزش داده می شود تا بتواند توجه خود را در زمان حال نگه دارد که باعث جلوگیری از یادآوری حوادث گذشته و گسترش افکار جدید و تازه در ذهن فرد شده و به بهبود باورهای خودکارآمدی و بالابردن سطح اطمینان شخص به تواناییهای خود در جهت مدیریت و کنترل بیشتر موقعیتهای مختلف و جدید کمک می کند. مقاله حاضر که به روش مروری و با کمک منابع کتابخانه ای و اینترنتی تهیه شده تلاش دارد ضمن بررسی مفهوم، ریشه و اهمیت آموزش ذهن آگاهی به تاثیر آن بر افزایش خودکارآمدی فرد بپردازد. **واژگان کلیدی:** ذهن آگاهی، آموزش ذهن آگاهی، روانشناختی، خودکارآمدی، سلامت روان، درمان شناختی-رفتاری

### The effect of mindfulness training (conscious attention to the present) on increasing people's self-efficacy

#### Abstract:

Mindfulness or conscious attention to the present has its roots in Eastern religious rites and today its techniques as intervention methods have been effective in improving many mental disorders. During treatment, the person is taught methods to be able to keep their attention in the present, which prevents the recollection of past events and promotes new and fresh thoughts in the mind and helps to improve self-efficacy beliefs and increase a person's confidence in their abilities to manage and control more different and new situations. The present article, which has been prepared by review manner with the help of library and internet resources, tries to examine the concept, roots and importance of mindfulness training and its effect on increasing one's self-efficacy.

**Keywords:** Mindfulness, Mindfulness training, Psychology, Self-efficacy, Mental health, Cognitive-behavioral therapy



## ۱- مقدمه:

به طور کلی دستیابی به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی نیاز اصلی هر انسان است، امروزه برای کاهش تنش و اضطراب و حتی درمان بیماریها از روشهای مختلفی، مثل آرام سازی و مراقبه استفاده می‌شود. روانشناسان شناختی در تبیین عوامل موثر بر هشیاری و ارتقاء وضعیت آگاهی، از الگوهای مختلف تبیینی استفاده می‌کنند. در این راستا اخیراً مفهوم توجه آگاهانه به حال مطرح شده است. براون و ریان توجه آگاهانه به حال یا در حال زیستن را کیفیت خاصی از هشیاری و توجه به تجربه‌ی لحظه به لحظه‌ی زندگی تعریف کرده‌اند. ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعلیم و آیین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودایی دارد. توجه آگاهانه به حال، هشیاری روشن بر واقعیت حال حاضر و آگاهی از هیجانات شخصی است که در آنها هشیاری و آگاهی به طور فعال ترویج داده می‌شود. فقدان اشتغال ذهنی مفرط به گذشته یا آینده، هشیاری به هیجانات شخصی، عملکرد بهینه‌ی حافظه کوتاه مدت در پیگیری حوادث حال حاضر، توانایی تمرکز در انجام امور، عدم شتاب در خوردن غذا و انجام خودکار امور زندگی، از مهم‌ترین مصادیق توجه آگاهانه به حال می‌باشد که شرایط شناختی مساعد در برخورد موثر با مسایل و امور زندگی را فراهم می‌کند. مطالعات متعدد نشان می‌دهد آموزش توجه آگاهی به بیماران دارای اختلالات خلقی و اضطرابی موجب بهبود قابل ملاحظه‌ی سلامت روانی می‌شود. همچنین سودمندی آن به عنوان یک روش مداخله‌ای برای طیف وسیعی از اختلالات روانی مزمن (برگمندی و همکاران، ۱۳۹۵) و به عنوان ابزاری موثر، ارزان، آسان و عملی برای بهبود وضعیت عاطفی فرد شناخته شده است. (منگز و کالتابیانو، ۲۰۱۹). تحقیقات نشان داده‌اند که تکنیک ذهن آگاهی باعث افزایش توانمندی افراد در سازش با انواع موقعیتهای تنش‌زا و پرچالش، مدیریت موثرتر چنین موقعیتهایی و همچنین باعث افزایش اعتماد بنفس و رضایت از زندگی می‌گردد. (منجم و ابراهیمی، ۱۳۹۵).

با توجه به اینکه ذهن آگاهی به عنوان یک سبک زندگی، همخوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل افراد تأثیرگذار باشد، نگاه آن‌ها را به زندگی دگرگون می‌کند و کیفیت ارتباط آن‌ها را با خود، دیگران و دنیا با پذیرشی شفقت آمیز و واقع بینانه ارتقا می‌بخشد. ذهن آگاهی ضمن اینکه به فرد کمک می‌نماید تا بفهمد چگونه آرامش و رضایت را دوباره از عمق وجودش کشف کرده و آن را بازندگی روزمره اش آمیخته و به سبک زندگی اش مبدل نماید؛ به او کمک می‌کند تا به تدریج خود را از نگرانی، اضطراب، خستگی، افسردگی و نارضایتی نجات دهد. (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۶). اجرای درمان شناختی ذهن آگاهی با ترغیب فرد به تمرین برای توجه به ویژگیهای تجارب، به شیوه‌های خالی از قضاوت موجب کدگذاری اختصاصیتر اطلاعات در حافظه سرگذشتی می‌شود که به نوبه خود می‌تواند بازخوانی اختصاصی تر از حافظه را به همراه داشته باشد. این برنامه در نهایت به مرور موجب تغییر در خلق، تفکر، رفتار، کردار، سبک زندگی بیماران شده و بدین ترتیب کارآمدی افراد افزایش می‌یابد. (کرامتی و همکاران، ۱۳۹۸).

خودکارآمدی نقش عمده‌ای در عملکرد روزانه دارد و بر تصمیم‌گیری، رفتار و شناخت تأثیر می‌گذارد. برگرفته از نظریه شناخت اجتماعی، خودکارآمدی به توانایی خود تنظیمی و کنترل سرنوشت شخصی مربوط می‌شود. به طور کلی تصور می‌شود که از این نظر خاص است که به ارزیابی شخصی توانایی انجام یک کار خاص مربوط می‌شود. همچنین خودکارآمدی عمومی می‌تواند تلاش، پشتکار و موفقیت را در بیش از یک کار نامرتب و توانایی مقابله مطلوب را در شرایط استرس‌زا پیش بینی کند. (فیرث و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات بیشماری نشان داده که خودکارآمدی بالا با نتایج سلامت و بهزیستی ذهنی بالا در حالیکه خودکارآمدی پایین با افسردگی، نارضایتی شغلی و فرسودگی شغلی مرتبط است. (مک کان و دیویس، ۲۰۱۸). استقامت در انجام تکالیف، سطح عملکرد بالا و متناسب با تواناییها، جستجوی فعالانه‌ی موفقیت‌های جدید، چالشی انگاشتن

<sup>1</sup> MENGES & CALTABIANO

<sup>2</sup> Firth et al

<sup>3</sup> Mccan & davis

# هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش  
انراةكل آموزش و پرورش اسان هوزكلان  
معاونت آموزش و پرورش خوزستان مهاباد دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

مشکلات، برخورد موثر با رویدادها و شرایط، توانایی مساله‌گشایی و استفاده‌ی مناسب از تفکر تحلیلی، نترسیدن در استفاده از شکست، انتخاب وظایف چالش برانگیزتر، انتخاب اهداف بالاتر، تعهد و پایداری در رسیدن به آنها و تسلط بر خود، زمانی که عقب نشینی لازم است، از ویژگی‌های افراد خودکارآمد است. افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوانند و هنگامی که با موانع روبرو می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه‌ی آن‌ها در برخورد با مشکلات بی نتیجه باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند. اگر چه بندورا و همکارانش عمدتاً روی نقش خودکارآمدی در تکوین و طرز عمل علائم بالینی تمرکز می‌کنند، مفهوم خودکارآمدی به حوزه رفتارهای شغلی نیز توسعه پیدا کرده و بطور قابل توجهی برای درک و تلقی مشکلات رشد شغلی مفید یافت شده است. (شیوندی و همکاران، ۱۳۹۸). خودکارآمدی موجب میشود تا فرد پس از تجربه ناکامی هنوز هم به فعالیت خود ادامه دهد و امیدوار باشد. (مهدی پور و کرد، ۱۳۹۷).

آذرگون و کجباف (۱۳۸۹) نشان دادند روش درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند و افسردگی می‌شود. کاویانی، جواهری، بحیرانی (۱۳۸۴) نشان دادند: ذهن آگاهی به وسیله‌ی "آموزش کنترل توجه" موثر واقع شده و از عود و بازگشت افسردگی و اضطراب پیشگیری می‌کند. (قنبری طلب و همکاران، ۱۳۹۸).

## ۲- تاریخچه و مفهوم ذهن آگاهی:

نخستین بار لانگر، روانشناس تربیتی این اصطلاح را به کار برد. کابات زین این رویکرد را در دهه ۱۹۷۰ پس از تاسیس کلینیک کاهش استرس در مرکز ذهن آگاهی پزشکی ماساچوست معرفی کرد. اصولاً روانشناسان تربیتی مفاهیم بسیاری از جمله ذهن آگاهی را بررسی کرده‌اند. واژه‌ی ذهن آگاهی برگردان واژه‌ی sati است که در آئین بودا به معنای آگاهی و نوعی ظرفیت معنوی یا روانشناختی است. در روانشناسی با توجه به اینکه چه کسی با چه روش و دیدگاهی، ذهن آگاهی را مطالعه می‌کند، تعاریف متفاوت است. بعضی آن را حالت ذهنی می‌دانند و برخی دیگر آن را مجموعه‌ای از مهارتها و فنون در نظر می‌گیرند. ویژگی تمام تعاریف آن است که همه بر دو عنصر، توجه مستقیم به زمان حال و کنجاوی، گوشودگی و پذیرش تأکید دارند. (پورپاریزی و همکاران، ۱۳۹۷). ذهن آگاهی یعنی آگاهی از زمان حال همراه با پذیرش. افراد با ذهن آگاهی بالا هنگام مواجهه با محرکها به صورت غیرقضاوتی پاسخ می‌دهند و افکار، باورها و هیجاناتی را که منجر به پریشانی و برانگیختگی می‌شوند، رها می‌کنند. (فرح بخش و دهقانی، ۱۳۹۵).

ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است و روشی برای برقراری ارتباط با همه تجارب، از جمله تجارب مثبت، منفی و خنثی است و موجب کاهش میزان رنجش و افزایش سطح سلامت روانشناختی افراد می‌شود. (باقری و دانا، ۱۴۰۰).

## ۳- اهداف آموزش و تمرینات ذهن آگاهی:

آموزش ذهن آگاهی یکی از درمان‌های شناختی- رفتاری موج سوم قلمداد می‌شود که ریشه در آیین‌های مذهبی شرق دارد. این شیوه آموزش به طور ضمنی به آگاهی، توجه و یادآوری اشاره دارد. در این روش یادآوری، به یادآوردن حوادث گذشته نمی‌باشد، بلکه به معنای یادآوری آگاه بودن و توجه کردن و برجسته کردن اهمیت قصد و هدف است. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و استراتژیهای رفتاری جدید برای متمرکز کردن روی روابط بین فردی و جلوگیری از ایجاد تعارضات بین فردی است و باعث گسترش افکار جدید و کاهش اتفاقات ناخوشایند می‌شود. (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). در درمان ذهن آگاهی روشهایی به فرد آموزش داده می‌شود که به او کمک می‌کند توجه اش را در زمان حال نگه دارد. از آنجایی که افراد معمولاً تمایل دارند از تجارب درونی پریشان‌کننده اجتناب نمایند، تمرینات ذهن آگاهی جهت گیری متفاوتی را ارائه می‌دهد که در آن اضطراب عمدتاً مورد توجه قرار گرفته و به آن به صورت آشکار و پذیرفته شده پاسخ داده می‌شود. بنابراین تمرینات ذهن آگاهی تحمل پریشانی را افزایش داده، مانع از اجتناب از روی عادت شده و نهایتاً خودتنظیمی سازگارانه

# هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش  
انراةكل آموزش و پرورش اسان خورگان  
معاونت آموزش و پرورش خورستان مهاباد دانشگاه خورگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

و عملکرد سالم ذهن - بدن را افزایش می دهد. (فرح بخش و دهقانی، ۱۳۹۵). تمرین های ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک نظام هشدار اولیه مانع شروع یک درگیری ذهنی شود. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه ای در تبیین رویکرد درمان شناختی- رفتاری است. (شاه مرادی طباطبایی و انصاری شهیدی، ۱۳۹۶).

**به طور کلی آموزش ذهن آگاهی سه مؤلفه را دربر می گیرد:**

۱. رشد آگاهی از طریق یک روش شناسی تمرینهای نظام دار که در برگزیده تمرینهای رسمی ذهن آگاهی (وارسی بدن، مراقبه نشسته، حرکت ذهن آگاهانه) و تمرینهای غیر رسمی ذهن آگاهی (گسترش آگاهی در هر لحظه از زندگی روزمره) است.
۲. چهار چوب نگرشی خاص، این چهارچوب با مهربانی، کنجکاوی و رضایت از بودن در زمان حال مشخص می شود که همراه با آشکارسازی تجارب است. این اعمال به طور اندیشمندانه در ضمن اجرا و تمرین پرورش می یابند و به طور خود انگیخته از عمل فرد نشأت می گیرند.
۳. درک درست از آسیب پذیری بشر، که این مسأله ابتدا از طریق آموزشهای شنیداری و سپس از طریق جستجوی اعتبار آنها از طریق مشاهده مستقیم فرآیند تجربه در عمل طی تمرینهای ذهن آگاهی رشد می یابد. فرد از طریق این فرآیندها می آموزد گرچه رنج قسمتی از تجربه اوست اما راههایی وجود دارد که میتواند الگوهای عادت شده جدیدی را جهت ایجاد، افزایش و تعمق در آن یاد بگیرد. (ولی زاده و همکاران، ۱۳۹۷).

#### ۴- کاربرد مداخله های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی:

مکانیسم اصلی ذهن آگاهی، خود کنترلی توجه است، چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب به وجود می آورد. بنیان نظری این برنامه آموزشی به درمانهای موج سوم شناختی - رفتاری برمی گردد، این مداخلات با خیز گرفتن درمانهای رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی سازی عاملی و پاسخگر آغاز شد که این پدیده را می توان واکنشی به رویکردهای روان تحلیلی در دهه ۱۹۱۰ تلقی کرد. خیز دوم نیز علیه افراط گرایبهای دیدگاه رفتارگرایی کلاسیک و در واکنش به نادیده گرفتن بعد شناختی اختلالات در دهه ۱۹۷۰ دانست که توسط ارون بک به وجود آمد. در پایان دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰ رویکردهای مربوط به خیز اول و دوم باهم ادغام شدند و مجموعه ای از درمانها را تحت عنوان درمانهای شناختی - رفتاری ایجاد کردند. موج سوم نیز تلفیقی از سنتهای معنوی شرقی، از جمله فنون مراقبه و تفکر نظاره ای است. (یوسفی و کریمی پور، ۱۳۹۷). در طی دو دهه اخیر از جمله درمانهای روانشناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می توان به مداخله های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) اشاره نمود. روش (MBCT) ترکیب متفکرانه ای از درمان شناختی-رفتاری **بک** و روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی **کابات زین** است که توسط **سگال و همکاران (۲۰۰۲)** ابداع گردید.

#### مفروضه های اساسی عبارت اند از:

- ۱- مشاهده و توجه به تجربه فردی درونی
- ۲- توصیف و برجسب زدن تجربه فردی
- ۳- توانایی مداخله آگاهانه در فعالیتهای بدون انحراف توجه
- ۴- بیطرفی و عدم قضاوت درباره تجربه

<sup>1</sup> Mindfulness-based Cognitive Therapy

<sup>2</sup> Segal et al





## ۵- عدم واکنش در مقابل تجربه فردی

در MBCT به افراد شیوه درک کردن لحظه به لحظه رویدادها و اجازه ثبت آن با هوشیاری کامل بدون تأثیرپذیری از انتظارات یا انحراف شناختی آموزش داده می‌شود. در این روش افراد "بودن" در زمان "حال" را حس می‌کنند و به آنها اجازه داده می‌شود، جنبه‌های رفتاری، هیجانی و شناختی خود را در مقام بی طرفی و قضاوت تجربه کنند. به دیگر سخن روش MBCT، برنامه استاندارد شده ای است که در آن افراد تجارب فردی را مورد قضاوت قرار نمی‌دهند، از برجسب زندهای منفی یا مثبت اجتناب می‌ورزند و تمام تجارب فعلی خود را بدون قضاوت ارزشی و سوگیری توجه، مورد پذیرش قرار می‌دهند. گرچه MBCT برای کنترل دردهای جسمانی و عدم بازگشت نشانگان افسردگی توسط سگال و همکاران (۲۰۰۲) ابداع گردید اما در سالهای اخیر در حوزه های متفاوت از سوی درمانگران مختلف بکار گرفته شد و به عنوان یک روش درمانی کارا از حمایت تجربی بالایی برخوردار است. مثلاً برای کنترل علائم افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، درمان نشانگان افراد، مبتلا به خود بیمارپنداری، کنترل افکار خودکشی افراد افسرده در افزایش بهزیستی روانی، افزایش سلامت روانی افراد مبتلا به دردهای جسمانی و برای کنترل و درمان افسردگی، اضطراب، درد و استرسهای روانشناختی در نمونه های مختلف بالینی و عادی کاربرد مؤثر و سازنده ای داشته است. (ترخان، ۱۳۹۵). تاکنون از شیوه های درمانگری گوناگونی از جمله درمانگری های نسل اول و دوم شناختی- رفتاری برای بهبود سطح خودکارآمدی استفاده شده است و درمانگری های نسل سوم کمتر به چشم می‌خورد. با این حال، در پژوهش هایی مانند پژوهش معصومیان، شعیری، شمس و مومن زاده (۱۳۹۲) نشان داده اند که درمان کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی که از درمان های نسل سوم شناختی- رفتاری است، خودکارآمدی زنان مبتلا به کمر درد مزمن را افزایش می‌دهد. (شاه مرادی طباطبایی و انصاری شهیدی، ۱۳۹۶).

## ۵- مفهوم خودکارآمدی:

از ایجاد حس اعتماد به نفس و خودباوری و موفقیت در اجرای امور محوله به افراد با عنوان خودکارآمدی یاد می‌شود. طبق نظریه خودکارآمدی بندورا، خودکارآمدی فرد بر درک او از تواناییهای خودش در کنترل محیط اطراف خود یا انجام کاری به صورت موفقیت آمیز دلالت دارد. (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۹). سازه خودکارآمدی (باور به اینکه من می‌توانم) به اعتقادات فرد مبنی بر توانایی انجام تکالیف در شرایط خاص اشاره دارد. علاوه بر این، نوع دیگر خودکارآمدی، به باور کلی فرد در مورد توانمندی و قابلیت‌های خود اشاره می‌کند. (شیوندی و همکاران، ۱۳۹۸).

مطالعات اولیه در حوزه خودکارآمدی به بررسی خودکارآمدی در رابطه با وظایف مشخص پرداخته است. مطالعات اخیر در این حوزه مفهوم خودکارآمدی را به مفهوم بزرگتری تحت عنوان خودکارآمدی عمومی بسط داده اند. خودکارآمدی عمومی عبارت است از سطح اطمینان فرد به توانایی اش برای مدیریت موفق انواع مختلفی از تقاضاها، موقعیت های جدید و عوامل تنیدگی زا. بخش عمده زندگی، توسط باورهای کارآمدی هدایت میشود؛ چراکه افراد معمولاً آن دست از کارهایی را دنبال می‌کنند که باور دارند به نتایج مطلوب می‌انجامد و در انجام دادن کارهایی که باور دارند به شکست می‌انجامد انگیزه ای ندارند. از این رو، باورهای خودکارآمدی از قدرت انگیزشی بسیار بالا برخوردارند؛ چراکه انتظارات پیامدی افراد در رابطه با موفقیت را تحت تأثیر قرار داده و میزان تلاش و ایستادگی فرد را تعیین می‌کنند. افراد با خودکارآمدی ضعیف قبل از رسیدن به پیامدهای مطلوب، تلاش خود را متوقف می‌سازند، اما افراد با خودکارآمدی قوی تا رسیدن به پیامد مطلوب به تلاش خود ادامه می‌دهند. (صدری دمیرچی و همکاران، ۱۳۹۶).

## ۶- تاثیر ذهن آگاهی بر بهبود و افزایش خودکارآمدی افراد:

امروزه، با شکل گیری نظام های نوین در عرصه های آموزشی به ویژه دیدگاه های فراشناختی، به رویکرد آموزشی مداخله ای ذهن آگاهی برای بهبود باورهای خودکارآمدی توجه خاصی شده است. از طریق تمرینات ذهن آگاهی همانند

وارسی بدن، تمرینات ساده یوگا و دوره های تنفس و مراقبه ای و همچنین آموزش مهارت های شناختی، شرکت کنندگان می توانند فعالیت خودکار پردازشهای ناکارآمد خود را شناسایی کنند و جدا شدن از محتوای منفی افکار و رها شدن از این پردازشها به وسیله جهت دادن مجدد توجه و تجربیات پی در پی در لحظه ی حاضر صورت می گیرد. (آخوندی و همکاران، ۱۳۹۹).

ذهن آگاهی به عنوان یکی از روش های شناختی و فراشناختی، با تاکید بر آرامش فکری، ذهنی، روانی و جسمی، آگاهی از افکار خودکار و نظم بخشیدن به افکار در ایجاد خودکارآمدی حایز اهمیت است. (عزیزی کرج و همکاران، ۱۳۹۶). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نوعی شناخت درمانی با متمرکز کردن فرآیند توجه، باعث جلوگیری از خلق فکر منفی و گرایش به مسائل نگران کننده شده و در نهایت منجر به رشد دیدگاه جدید و افکار و هیجانات خوشایند می شود. ذهن آگاهی باعث تغییر در خودآگاهی فرد به صورت پذیرش افکار و احساسات و کاهش تحریف های شناختی و افزایش تاب آوری می شود. شناخت درمانی شامل مدیتیشن های مختلف مانند، تمرین های ذهنی مثل آگاهی از تنفس و انتخاب آگاهانه، تمرین بدنی مثل تن آرامی و چند تمرین شناختی می شود که ارتباط بین افکار، احساس و حس های بدنی را نشان می دهد. روش درمانی شناختی- رفتاری نقش مهمی در تصمیم گیری و انتخاب بهتر فرد دارد. در مطالعه ای که مداخله برنامه آموزش رایانه ای در سازگاری با زایمان انجام شد، خودکارآمدی زنان باردار برای سازگاری با زایمان طبیعی در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری افزایش یافت. (مدرس و همکاران، ۱۴۰۰).

افراد ذهن آگاه حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده هستند، دریافت و پردازش می کنند. به همین علت توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از تفکرات، هیجانات و تجربه ها را دارند. چنین افرادی به جای واکنش تکانه ای یا عادت وار، به پردازش واقع بینانه تر رویدادها می پردازند. ذهن آگاهی به لحاظ نظری و تجربی در ارتباط با سلامت روان است. سازه های مختلف ذهن آگاهی، برای مثال آگاهی و پذیرش خالی از قضاوت تجربه لحظه به لحظه فرد، به عنوان پادزهر های بالقوه اثربخشی در مقابل شکل های مختلفی از پریشانیهای روانشناختی از جمله نشخوار ذهنی، اضطراب، نگرانی، ترس، خشم و غیره که گرایشات ناسازگارانه در اجتناب، بازداری یا توجه افراطی به هیجانات و افکار پریشان کننده دارند، تصور شده است. ذهن آگاهی در واقع نوعی خودتنظیمی است که در آن فرد به تجربه های آنی توجه می کند و این باعث افزایش شناخت فرد از رویدادهای ذهنی در زمان حال می شود و با ایجاد گشودگی در فرد نسبت به هیجانات و تجارب روزمره باعث پذیرش آنها می شود. (عزیزی کرج و همکاران، ۱۳۹۶).

آموزش ذهن آگاهی که یک درمان رفتاری موج سوم است با افزایش روحیه و خودکارآمدی همراه بوده، همچنین به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. ذهن آگاهی یکی از روشهای آموزشی موثر در محیطهای بالینی و غیر بالینی است. یکی از ویژگیهای مهم مداخلات ذهن آگاهی این است که علاوه بر کاربرد در محیطهای بالینی در محیطهای غیر بالینی نظیر موقعیتهای کاری نیز موثر می باشند. تکنیکهای مختلف ذهن آگاهی مثل یوگا، مراقبه، حضور ذهن تنفس، بازخورد دادن، آرامش آموزی، انجام تکلیفهای منزلی، تغییر نگرش و تفکر و افزایش آگاهی و اطلاعات افراد، تعدیل عاداتهای سنتی و فرهنگی- نژادی در رابطه با زندگی، آموزش کنترل توجه و تمرکز و افزایش صبر و حوصله، ایجاد روحیه ای شاد و با نشاط و کسب مهارتهای مقابله ای صحیح و سازگارانه و به مرور موجب ترمیم، بهبودی و ارتقای تمام ابعاد کیفیت زندگی و در نهایت کاهش تنیدگی و افزایش کارآمدی شخص می شود. ذهن آگاهی به عنوان مشاهده فاقد قضاوت نسبت به جریان در حال پیشرفت درونی و بیرونی محرکها و بروز آنها تعریف شده است. قضاوت نکردن، ذهن آگاهی را پرورش می دهد. وقتی فرد با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبرو می شود، با قضاوت نکردن درباره تجربیات، بیشتر از آنچه که می بیند و هست و چیزی که باید باشد، آگاه می شود. آگاهی لحظه به لحظه از تجارب، احساس زنده تر و مؤثرتری از زندگی فراهم کرده و همچنان که تجارب فعالتر و روشنتر می شوند، آگاهی ناهشیار می شود و ادراکهایی

صحیحتر و عمل موثر در جهان فراهم می‌شود که منجر به حس کنترل بیشتر در فرد می‌شود. آگاهی از تجارب موفقیت آمیز و حس کنترل بیشتر نسبت به محیط اطراف باعث افزایش خودکارآمدی فرد می‌گردد. (کرامتی و همکاران، ۱۳۹۸).

### ۷- نتیجه گیری و پیشنهادها:

مطالعات بسیاری بر اثر مثبت خودکارآمدی بر نتایج سلامت روان، استقامت در انجام امور، برخورد موثرتر با رویدادها، تعهد و پایداری در رسیدن به هدف و کنترل خود تاکید دارند. نه تنها نقش آن بر علائم بالینی بلکه در حوزه ی رفتارهای شغلی نیز گسترش پیدا کرده است. خودکارآمدی به باور فرد در توانایی برای انجام یک کار خاص اشاره دارد. در این میان سازه ی ذهن آگاهی به عنوان رویکرد نوینی در درمان شناختی-رفتاری موج سوم می‌تواند از درگیری های ذهنی و یادآوری حوادث گذشته جلوگیری کرده و با متمرکز کردن توجه فرد، با رشد دیدگاه ها و افکار جدید و خوشایند به ایجاد خودکارآمدی کمک کند. افراد ذهن آگاه توانایی بیشتری در مواجهه با دامنه وسیعی از تفکرات، هیجانات و تجربه ها دارند چراکه حوادث را کمتر از آنچه ناراحت کننده است دریافت و پردازش می‌کنند. فرد به تجربه های زمان حال توجه می‌کند، گشودگی فرد نسبت به تجارب روزمره، افزایش صبر و حوصله و کسب مهارت‌های صحیح باعث ارتقای تمام ابعاد کیفیت زندگی فردی و در نهایت افزایش خودکارآمدی فردی خواهد شد.

### منابع:

۱. آخوندی، م و همکاران. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سخت رویی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری. نشریه آموزش پرستاری، دوره ۹، شماره ۴.
۲. باقری، ا و دانا، ا. (۱۴۰۰). تأثیر برنامه ذهن آگاهی بر اضطراب، خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران. مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره ۱۰، شماره ۳۶، صص ۲۳-۴۴.
۳. برغمندی، م و همکاران. (۱۳۹۵). بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان در نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست در شهر گرگان. مجله ی اصول بهداشت روانی، ویژه نامه سومین کنفرانس بین المللی نوآوریهای اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، صص ۲۹۹-۲۹۱.
۴. پورپاریزی، م و همکاران. (۱۳۹۷). تأثیر ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی: نقش واسطه ای خودپنداره تحصیلی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال ۴، شماره ۳، پیاپی ۱۵، صص ۲۹-۴۳.
۵. ترخان، م. (۱۳۹۵). تأثیر مداخله های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس تنهایی و کمرویی دانشجویان. دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، سال ۵، شماره ۲، پیاپی ۱۰.
۶. رستمی، ا و همکاران. (۱۳۹۳). بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۲۴، شماره ۴، صص ۲۵۹-۲۵۴.
۷. سلیمانی، ف و همکاران. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی بالینی دانشجویان پرستاری. مجله بالینی پرستاری و مامایی، دوره ۹، شماره ۴.
۸. شاه مرادی طباطبایی، ط و انصاری شهیدی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی دختران دوره متوسطه. کنفرانس بین المللی فرهنگ آسیب شناسی روانی و تربیت.
۹. شیوندی، ک و همکاران. (۱۳۹۸). بررسی ویژگیهای روانسنجی فرم کوتاه مقیاس خودکارآمدی تصمیمگیری شغلی. فصلنامه اندازه گیری تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، سال ۹، شماره ۳۶، صص ۴۹-۶۴.

۱۰. صدری دمیرچی، ا و همکاران.(۱۳۹۶). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی جانبازان. فصلنامه روانشناسی نظامی، دوره ۸، شماره ۳۲، صص ۴۱-۳۱.
۱۱. عزیزی کرج، م و همکاران.(۱۳۹۶). نقش واسطه ای خودتنظیمی هیجانی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودکارآمدی در بیماران دیابتی نوع دو. فصل نامه علمی- پژوهشی افق دانش، دوره ۲۳، شماره ۳.
۱۲. فرح بخش، ع و دهقانی، ف.(۱۳۹۵). اثر بخشی درمان ذهن آگاهی بر کیفیت خواب و سلامت روان زنان مبتلا به اختلال بی خوابی. مجله طنین سلامت، دوره ۴، شماره ۳.
۱۳. قنبری طلب، م و همکاران.(۱۳۹۸). بررسی رابطه ذهن آگاهی، توجه و خودکارآمدی تحصیلی. رویش روان شناسی، سال ۸، شماره ۵.
۱۴. کرامتی، م و همکاران.(۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و روحیه معلمان زن شهرستان مشهد. روشها و مدل‌های روانشناختی، سال ۱۰، شماره ۳۶، صص ۱۷۶-۱۶۵.
۱۵. مدرس، م و همکاران.(۱۴۰۰). تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی در سازگاری زنان باردار با زایمان طبیعی. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، سال ۸، شماره ۳، صص ۱۲-۱.
۱۶. منجم، ع و ابراهیمی، م.(۱۳۹۵). رابطه باورهای فراشناخت و ذهن آگاهی و پذیرش و عمل با سلامت عمومی دانشجویان. مجله طب انتظامی، دوره ۶، شماره ۱، صص ۴۲-۳۱.
۱۷. مهدی پور، ح و کرد، ب.(۱۳۹۷). رابطه ذهن آگاهی و خودکارآمدی ادراک شده با بهزیستی ذهنی در بین بیماران سرطانی بیمارستانهای شهر تبریز. نشریه پژوهش پرستاری ایران، دوره ۱۳، شماره ۱.
۱۸. ولی زاده، م و همکاران.(۱۳۹۷). ارزشیابی بسته آموزشی متمرکز بر شفقت و ذهن آگاهی و تأثیر آن بر فعالسازی خودکارآمدی. فصلنامه اندازه گیری تربیتی، سال ۹، شماره ۳۳، صص ۲۱-۱.
۱۹. هاشمی، ف و همکاران.(۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه های خوشبینی تحصیلی دانش آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت). مجله روان شناسی اجتماعی، سال ۱۳، شماره ۵۳، صص ۱۰۸-۱۰۱.
۲۰. یوسفی، ف و همکاران.(۱۳۹۶). نقش واسطه گری مؤلفه های ذهن آگاهی در رابطه بین انواع جهت گیری هدف با هویت های چهارگانه تحصیلی. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، سال ۸، شماره ۳۱، صص ۷۸-۶۳.
۲۱. یوسفی، ن و کریمی پور، ب.(۱۳۹۷). اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و تحمل ناکامی والدین کودکان معلول جسمی-حرکتی. فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی، سال ۸، شماره ۳۰، صص ۱۳۲-۱۱۳.

22. Firth, A et al.(2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance. The influence of mindfulness on cognitive processes. Psychology Research and Behavior Management, 12, pp: 565-574.
23. Maccan, K.M & Davis, M.(2018). MINDFULNESS AND SELF-EFFICACY IN AN ONLINE DOCTORAL PROGRAM. Journal of Instructional Research, Vol. 7.
24. Menges, J & Caltabiano, M.(2019). THE EFFECT OF MINDFULNESS ON ACADEMIC SELF-EFFICACY: A RANDOMISED CONTROLLED TRIAL. International Journal of Education, Psychology and Counseling, vol.4, issue 31.