

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر سازگاری شغلی معلمان زن مقطع ابتدایی

دکتر حسین اکبری امرغان^۱

زهران آموزگار^۲

تاریخ دریافت: 93/04/07

تاریخ پذیرش: 93/06/28

چکیده

ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند. در این پژوهش اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سازگاری شغلی معلمان زن ابتدایی بررسی شد. روش این پژوهش تجربی، دارای گروه کنترل و آزمایش همراه با پیش آزمون و پس آزمون بود. به این منظور به روش نمونه‌ای به حجم 30 نفر با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان معلمان زن ابتدایی مشهد انتخاب و در دو گروه آزمایش (15 نفر) و کنترل (15 نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. سپس با استفاده از پرسشنامه‌های سازگاری شغلی دیویس و لافکوایست پیش از آموزش و پس از آن از دو گروه اطلاعات مورد نیاز جمع‌آوری شد. با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس فرضیات پژوهش بررسی شدند. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در بهبود سازگاری شغلی ($P < 0/01$, $F = 34/89$) معلمان موثر است.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، آموزش معلمان، سازگاری شغلی.

1 استاد و عضو هیات علمی گروه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان drakbari54@yahoo.com

2 فارغ التحصیل مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

مقدمه

یکی از موضوعاتی که این روزها در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی طرفداران زیادی یافته است «ذهن آگاهی» است. گر چه شاید بتوان معادل‌های فارسی دیگری و شاید بهتری برای «mindfulness» یافت، اما شاید ذهن آگاهی ترجمه مناسبی برای آن باشد (صابری، 1391). از نظر مفهومی ذهن آگاهی را می‌توان یکی از تعالیم آیین‌ها (به طور خاص بودایی) و شاید مذاهب ظهور یافته در شرق آسیا دانست که تاکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی دارد (فیروز ابادی، 1388: 2). از این منظر، انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و اضطراب‌ها لازم است تا با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه برقرار کند (کارلسون³، 2005: 279). نمود عملی این مفهوم را برخی با تمرین‌هایی همراه با تمرکز و دقت کردن به حواس پنجگانه در درک عمیق و با آرامش لحظه‌ها و لذت‌ها توصیه می‌کنند (چیون⁴، 2005: 582). از ویژگی‌های انسان موفق کسب مهارت‌های لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و ...) است. با توجه به مشغله‌های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرسی که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن بر ذهن بیش از پیش نمایان می‌شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخته و با مدیریت بر آن، از حداکثر توانمندی بهره برد. ذهن آگاهی راهکاری موثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت بر آن است (کولن⁵، 2011: 190). در واقع ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ها و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند (دکیسر⁶ و همکاران، 2008: 1239). کابات زین⁷ و همکاران (1992) بیان کردند که آموزش ذهن آگاهی با تلفیقی از تن آرامی و مراقبه ذهن آگاهی، یکی از روش‌های درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان‌درمانی است که در آن بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است، از طریق تنفس و فکر کردن آموزش داده می‌شود (به نقل از اسلادک، 2010: 17).

3 Carlson

4 Cayoun

5 Cullen

6 Dekeyser.

7Kabat Zinn

آموزش ذهن آگاهی، کاهش درد، اضطراب (زیدان، 2010:600) و پریشانی روانشناختی (استافین⁸، 2006) را به دنبال دارد. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نشانه‌های اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد (ایونز⁹، 2008:75) و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود بهزیستی جسمانی، روانی، هیجانی و معنوی (فلوگل¹⁰ و همکاران، 2010)، بهبود کیفیت خواب (شاپیرو¹¹، 2003:88) و کیفیت زندگی بالا، لذت بردن از زندگی و نشانه‌های فیزیکی پایین (کیویت-استیجین¹²، 2008:440) مؤثر بوده است. همچنین نشان داده شده است که ذهن آگاهی، تحمل درد را بیشتر می‌کند و علاوه بر افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی، باعث کاهش فشار خون دیاستولی می‌شود (کینگستون¹³، 2007:297).

ذهن آگاهی آوردن توجه به لحظه حال است. هدف ذهن آگاهی لزوماً کاهش تنش نیست بلکه هدف، بودن در لحظه حال می‌باشد (ایونز، 2008:76). ذهن آگاهی به صورت هر دو فرایند حساسیت زایی و حساسیت زدایی به کار می‌رود. فرد از طریق کاهش دادن اجتناب و حساس تر شدن از طریق توجه برای برقراری ارتباط بین حالات عاطفی و پاسخهای خودکار آنها نسبت به جنبه‌های آزارنده‌ی منفی وقایع حساسیت زدایی می‌شود. ماهیت حساسیت زایی و حساسیت زدایی ذهن آگاهی باعث افزایش انعطاف پذیری ذهنی، افزایش پاسخ‌های رفتاری و عاطفی و توسعه سطوح مهارت‌های مقابله‌ای و کاهش نگرش‌ها و هیجان‌های منفی می‌شود (بورنز و همکاران، 1999:350). در واقع ذهن آگاهی باعث آرامش و امیدواری و توانایی بهتر برای مقابله با تنش، افزایش اعتماد به نفس و کنترل درونی می‌شود (ایونز، 2008:78). کابات زین ادعا کرد که نگرش‌ها و هیجان‌های منفی درباره‌ی موقعیت‌ها از طریق مشاهده غیر قضاوتی افکار به عنوان واقعیت، قابل تغییر می‌باشند. این روش باعث می‌شود افراد احساس کنند که روی پاسخهای هیجانی و رفتارهای خود کنترل دارند، لذا احساس خود کارآمدی افراد افزایش می‌یابد (بن¹⁴، 2012:1481). تمرین ذهن آگاهی هنگام تجربه عواطف منفی توسط کودکان و نوجوانان می‌تواند موثر واقع شود و به این شیوه به آنان آموزش می‌دهیم که

8 Ostafin

9 Evans

10 Flugel

11 Shapiro

12 Kieviet-Stijnen

13 Kingeston

14 Benn.

چگونه از تف سیرهای خودکار احساساتشان در هر موقعیتی آگاه شوند (صابری، 1391). به عقیده اسمیت هر شخص یک تصویر ذهنی از خود دارد که اصلی ترین عنصر سازنده شخصیت او است. آگاهی از بدن و قابلیت های آن از سه جنبه مطرح می شود. اولین سطح آن آگاهی کلی از بدن می باشد که شامل احساسات ذهنی فرد از ظاهر خود است. دومین سطح آگاهی درونی از بدن و اعمال آن است. یعنی آگاهی از احساسات سومین سطح آگاهی مربوط به قابلیت های بدنی است که شامل ارزشیابی ذهنی از توانایی بدنی جهت رسیدن به اهداف بدنی است که این سطح با واژه خود کار امدی در ارتباط است (شین-لینگ^{۱۵}، 2011:1044).

و امروز با توجه به آهنگ سریع تحولات در عرصه های مختلف اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و غیره بشر نیاز دارد تا بر اساس شرایط موجود، تغییراتی در عرصه زندگی پدید آورد. چرا که ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر شیوه های زندگی، بسیاری از افراد را، در رو یارویی با چالش ها و مشکلات زندگی فاقد توانایی لازم اساسی نشان می دهد و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات روز مره آسیب پذیر کرده است (جعفری، 1387). سازگاری شغلی برای ادامه ی اشتغال موفقیت آمیز عامل مهمی به شمار می رود. هر فردی انتظار دارد که اشتغال به کار مورد نظر، خشنودی و سلامت و اعتبار برای فرد تأمین نماید و نیازهای اولیه اش را برطرف سازد. در زمینه سازش شغلی تعاریف زیادی ارائه شده است؛ می توان گفت سازش شغلی ترکیب و مجموعه ای از عوامل روانی و غیر روانی است (شفیع آبادی، 1386:45). رضایت شغلی باعث می شود بهره وری فرد افزایش یابد، فرد نسبت به سازمان متعهد شود، سلامت فیزیکی و ذهنی فرد تضمین شود، روحیه فرد افزایش یابد، از زندگی راضی باشد مهارت های جدید شغلی را به سرعت فراگیرد. تحقیقات نشان می دهد وقتی اعضای سازمان از کار رضایت پیدا می کنند، میزان غیبت یا تأخیر در کار و حتی ترک خدمت کاهش می یابد. (شهرابی فراهانی، 1391). به نظر می رسد که افت تحصیلی شدید دانش آموزان دوره راهنمایی کشور می تواند یکی از پیامدهای مرتبط با عدم رضایت شغلی معلمان این دوره تلقی شود. به اعتقاد صاحب نظران رضایت از عوامل مهم سازگاری بوده و در بهبود کارایی و عملکرد مؤثر است. شواهد عینی دیگری وجود دارد که رضایت شغلی بر سلامت جسمانی و طول عمر کارکنان اثر می گذارد. عدم رضایت شغلی می تواند، علائم جسمانی نظیر خستگی، تنگی نفس،

سر درد، کمی اشتها، سوءهاضمه و تهوع به دنبال داشته باشد. به طور جدی تر این نارضایتی می تواند منجر به امراضی نظیر زخم دستگاه گوارش، تورم مفاصل، فشار خون، مصرف الکل و مواد مخدر، سکتته های مغزی و حمله قلبی گردد. (معصومیان و ملک زاده، 1392؛ صابری، 1391:77؛ فیروز آبادی و شاره، 1388:7؛ بن و همکاران، 2012:1486).

در آموزش و پرورش که منشا و سرچشمه تربیت انسان های موفق است و معلم به عنوان مهمترین عنصر این فرآیند می باشد لزوم توجه و پرورش معلمان پویا و متخصص الزامی است. اولین قدم در جهت رسیدن به این هدف درک عواملی است که بر کیفیت فعالیت معلمان مؤثر است. یکی از مهمترین این عوامل سازگاری شغلی است. چرا که رابطه مستقیمی بین سازگاری شغلی و عملکرد آنان وجود دارد. در این مقاله موضوع سازگاری شغلی معلمان مورد بررسی قرار می گیرد. و از آنجایی که در زمینه اثر بخش روش های مبتنی بر ذهن آگاهی از جمله مشاوره شغلی مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی متغیرهای فردی و بویژه رضایت و سازگاری شغلی مطالعات اندکی صورت پذیرفته و با توجه به روند رو به رشد روش فوق در فرایند مشاوره های فردی و گروهی، پژوهش حاضر نیز با همین هدف صورت گرفته است تا مشخص شود که آیا می توان با ارائه آموزش ذهن آگاهی میزان سازگاری شغلی را افزایش داد و در نتیجه بهره وری معلمان و کیفیت کار آنها را ارتقا داد؟

روش

این پژوهش یک مطالعه تجربی^{۱۶}، دارای گروه کنترل و آزمایش همراه با پیش آزمون و پس آزمون است. در واقع این تحقیق از نوع آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون دو گروهی است. آموزش آگاهی ذهنی به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد و اثر آن بر روش سازگاری شغلی معلمان به عنوان متغیر وابسته بررسی گردید.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان مدارس شهر مشهد بود که در سال تحصیلی 1392-93 مشغول به کار بودند. نمونه این پژوهش 30 نفر (دو گروه 15 نفره) را تشکیل می داد که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای از بین معلمان مراکز آموزش شهر مشهد انتخاب شدند و

به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای جمع آوری داده ها در این پژوهش از پرسشنامه سازگاری شغلی دیویس و لافکوایست به عنوان ابزار اصلی جمع آوری اطلاعات در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده گردید. پرسشنامه سازگاری شغلی دیویس و لافکوایست دارای 36 سوال بوده و هدف آن سنجش میزان سازگاری شغلی است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده و در پژوهش شهرابی فراهانی (1391) به طور همزمان پرسشنامه سازگاری شغلی با پرسشنامه رضایت دانت بر روی یک نمونه 50 نفری اجرا شد. سپس میزان همبستگی بین نمره آزمودنی ها در دو آزمون محاسبه شد. ضریب همبستگی 0/73 بدست آمد که نشانگر روایی سازه کافی و قابل قبول این پرسشنامه است. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. که بری هفت بعد از 0/74 تا 0/90 به دست آمده است.

روش اجرای پژوهش

برای اجرای این پژوهش، پس از انجام نمونه گیری به صورتی که توصیف شد، یک جلسه مقدماتی برای توجیه و آماده سازی شرکت کنندگان برگزار شد و ضمن آن سعی در ایجاد و حفظ انگیزه آنان به عمل آمد تا در حد ممکن از مشکل " افت آزمودنی ها " پیشگیری شود. سپس از آنها خواسته شد فرم مشخصات جمعیت شناختی و رضایت نامه شرکت در پژوهش را پر کنند. همچنین تمام افراد به پرسشنامه پاسخ دادند. سپس معلمین انتخاب شده به طور تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. پس از آن، افراد گروه آزمایش طی 8 جلسه هفتگی (هر جلسه به مدت 2:30 ساعت) تحت آموزش بر طبق برنامه پیشنهادی قرار گرفتند. روش آموزش ذهن آگاهی برگرفته از مطالب بسیار پراکنده در این زمینه می باشد. چون هنوز بسته آموزشی یا کتاب و مقاله ای در این زمینه به صورت اختصاصی چاپ نشده است. مطالب جلسات با الگو گرفتن از مفهوم ذهن آگاهی و عناصر هفتگانه آن و کتاب «برنامه آمادگی شغلی»، سوکی، بنادت و رافمن¹⁷ (1386). برگرفته شده است. گامهایی که برای آگاهی فرد از توانایی اش در این کتاب ذکر شده و به صورت

مدون و دقیق برای جلسات مشاوره طراحی شده (در پیوست موجود است) در طی هشت جلسه به طور کامل اجرا گردید.

جدول 1: برنامه آموزش مشاوره شغلی مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه	محتوا
اول	برقراری ارتباط و مفهوم سازی، اجرای پیش آزمون، جایگزینی افراد در دو گروه
دوم	آموزش آگاهی از هیجانات مثبت (شادی، علاقه مندی و عشق) و توجه به هیجانات مثبت و لزوم استفاده از آنها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی، تکالیف خانگی داده شد. تمرین: عملکرد های گذشته و اثرات آن
سوم	مرور جلسه قبل، نگاهی به تکالیف، رفع اشکال. سه گام اول 1) «من در خود عزت نفس ایجاد می کنم»؛ 2) «من دور نمای مثبتی در ذهن دارم» و 3) «من متکی به نفس هستم». تمرین: دو روز عالی و فوق العاده
چهارم	مرور جلسه قبل، نگاهی به تکالیف، رفع اشکال. 4) «من شوخ طبعم»؛ 5) «من خود را باور دارم»؛ 6) «من مشتاق و علاقه مندم. و هوش عاطفی خود را به نمایش می گذارم». تمرین: بررسی هوش عاطفی
پنجم	مرور جلسه قبل، نگاهی به تکالیف، رفع اشکال، نقد ارائه گزارش. 7) «من از گفت گوی مثبت با خودم بهره می گیرم»؛ 8) «من موفقیت را پیش چشم خود مجسم می کنم»؛ 9) «من تصویر ذهنی مثبتی از خود دارم». تمرین: خود تلقینی مثبت
ششم	مرور جلسه قبل، نگاهی به تکالیف، رفع اشکال، خودسنجی و بررسی گزارش و تمرین. 10) «من الگوهای نقش را سرمشق قرار می دهم»؛ 11) «مندست به کار می شوم»؛ 12) «من استقامت و پشت کار دارم». تمرین: مشاغل رویایی شما
هفتم	مرور جلسه قبل، نگاهی به تکالیف، رفع اشکال، خودسنجی و بررسی گزارش. 13) «من انضباط دارم»؛ 14) «من اهدافم را می شناسم» و 15) «من روی پای خود هستم و با شغلم سازگارم». تمرین: تبدیل رویا به واقعیت
هشتم	جمع بندی، اقدامات پیگیری و تثبیت اموخته ها، اجرای پس آزمون

یافته‌ها

تحلیل داده های این پژوهش براساس نمرات پیش آزمون و پس آزمون هر دو گروه در مورد کلیه متغیرها صورت می گیرد. برای مقایسه میانگین نمرات گروه های آزمایش و کنترل در قبل و بعد از مداخله، از آزمون معنی داری تفاوت نمرات پس آزمون با منظور کردن نمرات پیش آزمون به عنوان کوواریانس¹⁸ استفاده شد.

جدول 2: شاخص های توصیفی متغیر سازگاری شغلی معلمان زن ابتدایی (N=30) در پیش آزمون و پس آزمون

گروه آزمایش		گروه کنترل		متغیرها				
پیش آزمون		پیش آزمون		پس آزمون		پس آزمون		متغیرها
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
130/5	10/8	133/2	10/7	11/2	10/8	133/8	10/8	سازگاری
3	4	7	5	3	4	8	4	ی

همانطور که جدول 2 نشان می دهد نمره پس آزمون متغیر سازگاری شغلی نسبت به پیش آزمون 36/47 نمره افزایش یافته است. اختلاف نمرات پیش آزمون سازگاری شغلی دو گروه نیز 2/74 نمره است و واقع میانگین نمره سازگاری شغلی گروه کنترل 2/74 نمره بیشتر از گروه آزمایش است. نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس گروهها در متغیر سازگاری شغلی نشان می دهد که مقدار F مشاهده شده ($F=5/48, P>0/01$) معنادار نیست. بنابراین، مفروضه یکسانی واریانس گروهها در متغیر سازگاری شغلی تأیید می شود. پس با توجه به رعایت این مفروضه برای تحلیل دادهها می توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد. خلاصه یافتههای مربوط به محاسبه کوواریانس در جدول زیر آمده است.

جدول 3: تحلیل کوواریانس نمرات پس آزمون پس از تعدیل میانگین سازگاری شغلی در دو گروه

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P
الگوی اصلاح شده	11010/01	3	3670/01	119/97	0/000
پیش آزمون (سازگاری شغلی)	386/78	1	386/78	12/64	0/001
گروه	1067/32	1	1067/32	34/89	0/000
خطا	795/35	26	30/59		
کل اصلاح شده	101322/12	29			

همان گونه که در جدول (3) نشان داده شده است اثر گروه معنادار است ($F=34/89, P<0/01$). از این رو فرضیه پژوهش تأیید می شود. بدین معنی که آموزش ذهن آگاهی در بهبود سازگاری شغلی معلمان موثر است. میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر دوره آموزشی

نیز ($\eta=0/93$) است؛ یعنی 93 درصد واریانس نمرات کل باقی مانده متأثر از آموزش ذهن آگاهی می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری:

با توجه به این که موضوع این پژوهش جدید می‌باشد و هنوز تحقیقات مشابه اندکی صورت گرفته است، نتایج این پژوهش قابل مقایسه با سایر پژوهش‌های مشابه نیست. البته نورت (2013) این روش را در بهبود توانایی جسمی معلمان و خستگی آنها استفاده کرده که مثمر ثمر بوده است؛ همچنین رو شر و دیگران (2013) نیز از آموزش ذهن آگاهی جهت کاهش استرس و افزایش کارایی معلمان استفاده نموده اند که نتایج مثبتی گرفته بودند. در قیاس با این دو پژوهش نتایج این پژوهش نیز همراستا است. حضور ذهن چنانچه کبات زین می‌گوید: «به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است». در حضور ذهن فرد می‌آموزد که در هر لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته و توجه خود را به شیوه‌های مختلف ذهنی خود متمرکز نماید. این روش در ساختار طبرفتاری و برای دامنه وسیعی از افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با استرس و درد مزمن طراحی شد. روش مذکور، به شکل یک برنامه 8 تا 10 هفته‌ای برای گروه‌هایی که بیش از 30 شرکت کننده دارند، اجرا می‌شود. به علاوه، جلسات به طور هفتگی و هر جلسه حدود 2-2/5 ساعت برگزار می‌گردند. دستور جلسات شامل تمرین مهارت‌های مراقبه، بحث در مورد استرس، روش‌های مقابله‌ای و تکالیف خانگی می‌باشند. توصیه می‌شود که حضور ذهن باید این نگرش را در افراد بوجود آورد که نسبت به امور، پذیرش بدون قضاوت داشته باشند. یعنی، ایجاد آگاهی در افراد نسبت به ادراکات، شناخت‌ها، هیجانات یا حس‌ها اما بدون اینکه نسبت به خوبی یا بدی، حقیقی یا کاذب، سالم یا ناسالم بودن، و مهم، یا بی‌اهمیت بودن آنها، قضاوت و ارزیابی شود (کریستلر، 1999). معنای "ذهن آگاهی" خیلی ساده است. "ذهن آگاهی" یعنی حواس جمعی، یعنی بیداری نسبت به اتفاقاتی که الان می‌افتد. یعنی نظاره کردن رفتارها و واکنش‌های عادت‌ی و خود به خودی ضمیر ناخودآگاه و زیر نظر گرفتن زنجیره کامل احساسات و افکار و هیجاناتی که تحت تاثیر یک عامل تحریک بیرونی یا درونی در وجودمان ناگهان شکل می‌گیرد و تمام فکر و ذکر و حواسمان را به خود جلب می‌کند.

در نهایت این که افزایش آگاهی فرد از باورهایش به اندازه دانستن علایق، نگرش ها، و ارزش هایش اهمیت دارد. باورهای منفی در درک مراجع از خود و دنیای کار، افزایش سطوح منفی هیجانانگیز مرتبط با تصمیم گیری حرفه‌ای، و تلاش مراجع در جهت اهداف شغلی، تاثیر دارد. تفکرات ناکارآمد شغلی همچنین با بهزیستی فردی یا خود ادراکی شخص از موقعیتهای جاری اش، نارضایتی شغلی، اجتناب از شغل، افسردگی و اضطراب رابطه دارد (شارف^{۱۹}، 2009). علاوه بر اهمیت تاثیر تفکرات منفی و ناکارآمد در بهداشت روانی، تصمیم‌گیری و خصوصاً تصمیم‌گیری شغلی، پژوهشهای محدودی در این زمینه در ایران انجام گردیده، لذا پژوهش و بررسی در زمینه شناسایی و کاربرد روشهایی به منظور کاهش این تفکرات دارای اهمیت و ضرورت می باشد، چرا که تصمیم‌گیری شغلی مناسب، نه تنها موجب رضایت شغلی، افزایش انگیزش، سازش، موفقیت شغلی، و رضایت بخشی افراد می گردد، بلکه موجب ارتقاء جامعه نیز در ابعاد مختلف خواهد گردید. افراد می‌توانند یاد بگیرند که چگونه تفکرات ناکارآمد شغلی را با تفکرات شغلی مثبت و کارآمد جابجا کنند و بهتر تصمیم بگیرند. همانطور که پژوهش حاضر نشان داد، رویکرد ذهن آگاهی می‌تواند بر اساس سیاهه تفکرات شغلی، در افزایش سازگاری شغلی موثر واقع گردد. البته طبیعی است که گاهی اوقات هر کسی به طور منفی و ناکارآمد فکر می‌کند، اما تفکرات منفی زیاد موجب مشکلاتی از جمله اجتناب از تصمیم‌گیری می‌شود. وجود حتی یک یا دو تفکر منفی می‌تواند دلیل مشکل در تصمیم‌گیری باشد (شارف، 2009).

آنچه که می‌تواند در آیند به دنبال این پژوهش توسط مشاورین و محققین پیگیری شود مواردی همچون: بررسی نحوه انتقال تجربیات معلمان از این تمرین‌ها به دانش‌آموزان و بررسی میزان تاثیر آن به طور همزمان بر دانش‌آموزان؛ یا بررسی تاثیر این آموزش‌ها روی معلم‌ها در جامعه‌های مختلف و در کلاس‌های متفاوت؛ و یا تهیه یک چهارچوب مدون و استاندارد آموزشی برای آموزش ذهن آگاهی و مبتنی بر فرهنگ بومی و ایرانی؛ و در نهایت استفاده از این روش در آموزش‌های ضمن خدمت فرهنگیان.

کتابنامه:

- شفیع آبادی، عبدالله. (1386). راهنمائی و مشاوره شغلی و حرفه‌های و نظریه‌های انتخاب شغل، تهران: انتشارات سمت.
- جعفری، ط. (1387). بررسی اثر بخشی مشاوره گروهی با رویکرد سازگاری شغلی و افزایش انگیزش شغلی کارکنان سازمان بازرسی کل کشور در شهر تهران. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات. تهران.
- شهرابی فراهانی، لیلا. 1391. بررسی مفهوم و مولفه‌های نظریه سازگاری شغلی دیویس و لافکوایست و ساخت ابزاری برای سنجش آن در بین معلمان زن منطقه 15 تهران در سال تحصیلی 1389-1390. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی. دوره چهارم؛ 4: 68-55.
- صابری و همکاران. 1391. اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود وضعیت بیماران اضطراب فراگیر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.
- فیروزآبادی عباس، شاره حسین. (1388). اثربخشی تکنیک‌های ذهن آگاهی انفصالی در درمان یک مورد اختلال وسواسی اجباری. تازه‌های علوم شناختی. ؛ 11(2) (مسلسل 42): 7-1.
- محمد خانی، خ. (1384). بررسی تاثیر مشاوره شغلی به روش سازگاری شغلی دیویس بر افزایش بهره‌وری و رضایت شغلی کارمندان اداره کار و امور اجتماعی استان اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. اصفهان.
- معصومیان، سمیرا؛ ملک زاده، طاهره. (1392). عنوان: اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر زنان مبتلا به کمر درد مزمن.

-
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48, 1476–1487.
- Cayoun, B. A. (2005). A four-stage model of Mindfulness-Based Cognitive Behavioural Therapy: Training manual for crisis intervention and relapse prevention. Manuscript sent for publication.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2, 186–193.
- ekeyser. M., Raes. P., Lejssen, M. L., Saraand, D. D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behavior. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.
- Epstein S, Pacini R.(1999).Some basic issues regarding dual-process theories from the perspective of cognitive-experiential self-theory. In: Chaiken S, Trope Y. (editors). *Dual process theories in social psychology*. New York: Guilford; 462-82. 22.
- Evans S, Ferrando S, Findler M, Stowell C, Smart C, Haglin D.(2008).Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord*; 22(4): 716–21.
- lugel Colle K, Vincent ACha SS, Loehrer LL, Bauer BA, Wahner-Roedler DL. 2010. Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program. *Complement Ther Clin Pract*; 16(1): 36–40.
- Kabat-Zinn, J. (2003).Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*.V 10, 144-156.
- Kingeston J, Chadwick P, Meronc D, Skinner TC. A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *J Psychosom Res* 2007; 62(3): 297-300.
- Lovas. David. A., & Barsky. Arthur. J. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for hypochondriasis, or severe health anxiety: A pilot study, *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 931–935.
- Sharf, R. S. (2009). *Applying Career Development Theory to Counseling*. Cengage Learning Academic Resource Center, 1-800-423-0563.

-
- Shian-Ling, K., Smoski, M. J & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
 - Shapiro SL, Bootzin RR, Figueredo AJ, Lopez AM, Schwartz GE.(2003).The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: An exploratory study. *J Psychosom Res*; 54(1): 85– 91.
 - Sladek RM, Bond MJ, Phillips PA.(2010).Age and gender differences in preferences for rational and experiential thinking. *Pers Individ Dif*; 49(8): 907-11.
 - Zeidan F, Johnson SK, Diamond BJ, David Z, Goolkasian P.(2010).Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Conscious Cogn*; 19(2): 597-605.

