



اثربخشی تکنیک آرام سازی ذهن بر کاهش استرس شغلی در معلمان مدارس استثنایی

مهدی جوادى اسگوئی

کارشناسی ارشد مهندسی مکاترونیک ، دانشگاه واحد اسکو

mahdi.javadi558@gmail.com

۰۹۱۴۳۱۲۲۴۵۴

چکیده :

استرس ، فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسائل و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می آید . استرس شغلی، پاسخهای فیزیکی و احساسی مضری هستند که وقتی الزامات کار مطابق تواناییها، منابع یا نیازهای کارگر نیست، به وقوع می پیوندند. این امر ممکن است به بیماری و جراحات هم منجر شود. این پژوهش به روش توصیفی – تحلیلی و با هدف بررسی اثربخشی تکنیک آرام سازی ذهن بر کاهش استرس شغلی در معلمان مدارس استثنایی انجام گرفته است . ذهن آگاهی به عنوان عدم قضاوت و آگاهی لحظه به لحظه از تجربه حال حاضر ، به عنوان راهبردی درمانی حضور ذهن را به عنوان هدف درمان با تمرینهایی مانند توقف تفکر هوشیار و مشاهده غیر قضاوتی افکار خود فرد ادغام می کند و بر مبنای این عملکرد در کاهش استرس معلمان نقش موثری ایفا می کند .

واژگان کلیدی: استرس شغلی ، ذهن آگاهی ، معلمان استثنایی .



۱- مقدمه :

امروزه، یکی از جنبه‌های مهم زندگی هر فردی را شغل وی تشکیل می‌دهد. شغل، علاوه بر اینکه هزینه‌های زندگی افراد را تأمین می‌کند، نیازهای روانی آنها، از قبیل تحرک روانی و بدنی، تماس اجتماعی، احساس خودارزشمندی، اعتماد و توانمندی را نیز ارضا می‌نماید. (قدیمی مقدم، حسینی طباطبایی و جمعه پور، ۱۳۸۴) در زندگی همه افرادی که دارای شغلی هستند استرس وجود دارد و به گونه‌های مختلف بر آنها فشار روانی وارد می‌کند. تحولات شغلی مانند تغییرات سازمانی، تغییر حقوق و دستمزد، ترفیعات شغلی، ارتباط با مراجعان، اضافه کاری و دگرگونی‌های اجتماعی موضوعاتی هستند که به شکلی بر فرد فشار آورده و او را دچار آشفتگی، نگرانی، تشویق و اضطراب می‌نماید. (علوی، جنتی فرد و داوودی، ۱۳۸۸) سلامتی انسان می‌تواند در اثر وجود استرس‌های شغلی دگرگون شده و عدم تعادل در حالت جسمی و روانی وی پدیدار شود. استرس‌های طولانی و مداوم محیط کار می‌تواند باعث بروز فرسودگی شغلی شده و مسایلی چون استعفا، غیبت‌های مکرر، کاهش انرژی و کاهش بازده کاری را به دنبال آورد. با توجه به این که حداقل یک سوم از عمر ما در محیط کار سپری می‌شود و از طرفی بسیاری از روابط و مناسبات اجتماعی ما در طی ساعات کار شکل می‌گیرد، محیط کار یا استرس ناشی از آن می‌تواند در سلامت و خشنودی انسان‌ها علاوه بر کارایی شغلی آنها مؤثر باشد و افرادی که تحت استرس‌های زیاد باشند به طور کلی از سلامت و خشنودی کمتری برخوردار خواهند بود. (رایزین، ۱۳۷۴)

معلمان به عنوان یکی از اصلی‌ترین نیروی انسانی تأثیرگذار در فرایند توسعه و پیشرفت نیز از این قاعده کلی مستثنی نیستند. معلمان به علت فعالیتهای شدید و مشکلاتی که در مدرسه با مدیر، والدین و همکاران پیدا می‌کنند و نیز به خاطر زحمت‌های فراوانی که در مدرسه برای کنترل رفتارهای ناپه‌نجاهار دانش‌آموزان صرف می‌کنند، دائماً در اضطراب و تنش به سر می‌یابند، مگر با روش‌های علمی و مؤثر مقابل ای بتوانند فشارهای ناشی از محیط مدرسه را تحت کنترل درآورند. افزون بر این، مشکلات محیط اجتماع و تأمین مایحتاج زندگی نیز اضطراب و تنش معلمان را دوچندان کرده است. (آتش افروز، ۱۳۸۶) در تحقیقاتی که در مورد مقایسه سلامت روانی معلمان با دیگر گروه‌های شغلی صورت گرفته است، نتایج حاکی از آن است که خستگی مزمن، اختلالات روانی، افسردگی و اضطراب و نیز فرسودگی شغلی در معلمان نسبت به دیگر گروه‌های شغلی بیشتر است. (Finally-Jones, 2007) همچنین، بررسی‌ها نشان داده است که در میان مشغله‌های پرخطر، معلمان سطوح بالایی از استرس شغلی را نشان می‌دهند. (Covess, Rios-Seidel, & Sevilla Dedieu, 2006) این امر در مورد معلمان استثنایی که دارای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و مشکلات بیشتری می‌باشند مسئله را وخیم‌تر کرده، که در چنین حالتی هم دانش‌آموزان از بی‌حوصلگی معلم آزرده خاطر می‌شوند و هم شغل معلم برایش نارضایت‌کننده به نظر می‌رسد. مایلز، آرمزبی و سیمپسون با تحقیقاتی که روی معلمان دارای کودکان با نیازهای ویژه انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که به علت اینکه این گروه از معلمان در برقراری ارتباط با این نوع کودکان درگیر مشکلات زیادی می‌باشند، دچار فشار کاری بیشتری می‌باشند و همین امر زمینه بیماری‌های روان‌تنی را در آنها موجب می‌شود. (Myles, Ormsbee, & Simpson, 2006)

در این راستا رویکردها زیادی برای افزایش توانمندی و کاهش استرس در بافت‌های مختلف به کار رفته است. برخی از این رویکردهای اساسی شامل درمان شناختی رفتاری و درمان شناختی رفتاری کامپیوتری، خانواده درمانی و موسیقی درمانی، مداخلات فیزیکی معطوف بر آرامش است. این مداخلات سعی در مهار استرس دارند اما در حال حاضر استفاده از مداخلات شناختی رفتاری با رویکرد پیشگیری‌کننده در حوزه سلامت شغلی مورد توجه قرار گرفته است. به نظر می‌رسد، در این بین یکی از کارآمدترین روش‌های پیشگیرانه و مؤثر برای حفظ و نگهداری سلامت و بهزیستی روانشناختی، رویکرد ذهن آگاهی است. (Brown, Ryan, & Creswell, 2017)



ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعلیم و آیین های مذهبی شرقی به ویژه بودا دارد و اولین بار توسط کابات زین مطرح شد که به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است. این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون دآوری در مورد تجربه های در حال وقوع در لحظه کنونی.

تعاریف مختلف از ذهن آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می کند:

الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال،

ب) قصد یا هدفمندی که مولفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می کند، و

ج) نگرش که نحوه توجه کردن فرد را نشان می دهد.

آموزش ذهن آگاهی، کاهش درد و اضطراب را به دنبال دارد و از طریق آموزش های فشرده و دستیابی به تمرکز حواس به کاهش استرس افراد کمک می کند و در همین راستا، پژوهشگران معتقدند که انجام تمرینات ذهن آگاهی باعث رشد عامل های مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می شود. رشد این عامل ها خود باعث رشد بهزیستی روانشناختی، کاهش استرس و افزایش توانمندی روانشناختی می شود.

حمیدی و شاملو (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان پرداختند. جامعه این پژوهش معلمان مرد شهرستان مینودشت بودند که ۲۰۰ نفر از آن ها به روش نمونه گیری خوشه ای دو مرحله ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای سنجش استرس شغلی از پرسش نامه موسسه سلامت و ایمنی انگلستان HSE (۱۹۹۰) و به منظور سنجش فرسودگی شغلی، از پرسش نامه مزلج و همکاران MBI (۱۹۹۶) استفاده شد که روایی سازه نسخه های فارسی هر دو پرسش نامه قبلاً به روش تحلیل عاملی تاییدی و اکتشافی تایید شده بود. پایایی کل ابزارها در این پژوهش نیز به روش محاسبه آلفای کرونباخ برای استرس شغلی و فرسودگی شغلی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ محاسبه شد. تعداد ۶۰ نفر که نمرات شان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش با روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی مورد مداخله قرار گرفته اما گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. پس از اتمام ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی، هر دو گروه با پرسش نامه های استرس و فرسودگی شغلی مجدداً در مرحله پس از آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری داده های به دست آمده نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل پس از انجام مداخله آزمایشی در متغیرهای استرس شغلی و فرسودگی شغلی تفاوت معنی داری وجود دارد. مقایسه میانگین ها نشان می دهد که میانگین دو متغیر خستگی عاطفی و مسخ شخصیت در پس آزمون، در گروه آزمایش پایین تر از گروه کنترل بوده است در حالی که میانگین عملکرد فردی در گروه آزمایش در پس-آزمون بالاتر از گروه کنترل بوده است.

زارعی و ارشد حسینی (۱۳۹۷) در بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و خودکارآمدی شغلی مربیان تربیت بدنی نشان دادند استفاده از فنون مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس شغلی و افزایش خودکارآمدی شغلی مربیان تربیت بدنی مؤثر است.

۲- روش شناسی:



پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی تکنیک آرام سازی ذهن بر کاهش استرس شغلی در معلمان مدارس استثنایی به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

۳- بحث درباره یافته ها

استرس شغلی، پاسخ‌های فیزیکی و احساسی مضری هستند که وقتی الزامات کار مطابق توانایی‌ها، منابع یا نیازهای کارگر نیست، به وقوع می‌پیوندد. این امر ممکن است به بیماری و جراحت هم منجر شود. (فیروزی، ۱۳۹۶) استرس شغلی یکی از شایعترین مشکلات شغلی و تهدیدی جدی برای سلامت نیروی کار در جهان به شمار می‌آید. استرس شغلی را میتوان روی هم جمع شدن عاملهای استرس زا و وضعیتهای مرتبط با شغلی دانست که اکثر افراد نسبت به استرس زا بودن آن اتفاق نظر دارند. استرس شغلی میتواند به عنوان پاسخ های فیزیکی و احساسی مضر تعریف شود و زمانی رخ میدهد که الزامات شغلی با تواناییها، منابع یا نیازهای کارمندان مطابقت نداشته باشد. استرس شغلی میتواند به ضعف سلامت و حتی آسیب دیدن افراد منجر شود. همچنین استرس شغلی به عنوان کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگیهای فردی شاغل، میزان بیش از حد خواست های محیط کار و در نتیجه فشارهای مرتبط با آن است که فرد بتواند از عهده آن برآید. در بعضی موارد به کارگیری فرد در کاری که با تواناییها و اطلاعات او همخوانی ندارد و یا تغییر در فعالیت کاری او، میتواند باعث ایجاد استرس در فرد شود.

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمانهای شناختی- رفتاری نسل سوم یا موج سوم در کاهش استرس قلمداد می شود. ذهن آگاهی نوعی از مراقبه محسوب شده که از تعالیم و آئین های مذهبی شرقی بویژه بودا سرچشمه می گیرد. (Ost, 2008) اصطلاح بودایی ترجمه شده به عنوان "ذهن آگاهی" در زبان سانسکریت ریشه دارد. این واژه غالباً به عنوان "توجه عریان" ترجمه می شود. اما در سنت بودایی مفهوم و کاربرد وسیع تری دارد و معنای این اصطلاحات موضوع بحث و گفتگوهای گسترده ای بوده است. اصطلاح سانسکریت "ذهن آگاهی" در اصل به معنای "به یاد آوردن" یا "به خاطر آوردن" بود. همانطور که در سنت بودایی به یاد آوردن متون مقدس به حساب می آمد. در حال حاضر به یاد آوردن "خود" یک مفهوم زیربنایی در این روش است.

مفهوم ذهن آگاهی از دیدگاه کابات - زین، توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری است. (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) ذهن آگاهی یا مایندفولنس دارای سابقه ای طولانی در مکتب مذهبی و سکولار است. ذهن آگاهی اولین بار توسط ادیان شرقی از جمله هندوئیسم و بودیسم هزاران سال پیش از معرفی به غرب رایج شد. ذهن آگاهی اغلب مستلزم تمرکز بر احساسات برای ریشه یابی در بدن در اینجا و اکنون است. (اکبرزاده، ۱۴۰۱) انجام تمرینات ذهن آگاهی موجب می شود آگاهی فرد از فعالیت های روزانه خود و کارایی خودکار ذهن در گذشته و آینده افزایش یافته و از این طریق نیز کنترل فرد بر احساسات و حالت های جسمانی خود بیشتر بوده و از ذهنی که به صورت خودکار بر گذشته و آینده متمرکز است رهایی می یابد. (Rygh, & Sanderson. 2004)

کابات زین مطالعات خود در مورد هاتا یوگا را با تمرینات ذهن آگاهی و اصول بودایی که از معلمان متعدد خود آموخته بود، ترکیب کرد. از آن زمان، تحقیقات در مورد MBSR و ذهن آگاهی عمومی گسترش یافته است و مزایای آن بسیار است. افرادی که آن را در زندگی خود گنجانده اند، اغلب سطوح بالاتری از شادی، صبر، پذیرش و شفقت و همچنین سطوح پایین تر استرس، ناامیدی و غم را گزارش می دهند.



از جمله مهم‌ترین مزایای ذهن آگاهی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. تقویت هوش هیجانی

ذهن آگاهی و پرورش آن در نهایت به تقویت هوش هیجانی کمک می‌کند. هوش هیجانی به معنای آگاهی یک فرد نسبت به افکار، احساسات و اعمال خود نسبت به دیگران و تاثیرگذاری بر آنها می‌باشد.

۲. تاثیر مثبت بر مغز

تقویت و پرورش ذهن آگاهی موجب بیشتر شدن تراکم ماده خاکستری در مغز در قسمت‌های مربوط به حافظه، یادگیری و کنترل احساسات می‌شود.

۳. کاهش استرس

انجام راهکارهای ذهن آگاهی به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند. این راهکارها باعث می‌شوند که فرد دست از فکر کردن به گذشته تمام‌شده و آینده غیرقابل پیش‌بینی برداشته و به یک آرامش و سکون درونی برسد و میزان استرس درونی وی کاهش می‌یابد.

۴. تقویت روابط اجتماعی

راهکارهای ذهن آگاهی مهارت‌های ارتباطی و روابط اجتماعی را هم به مقدار بسیار زیادی تقویت می‌کنند. با تقویت ذهن آگاهی فرد می‌تواند همدلانه، صمیمی‌تر و با هوش بیشتری با دیگران ارتباط برقرار کند.

۵. کاهش دردهای جسمانی

ذهن آگاهی در زمینه کاهش علائم روان تنی، تنفس و ضربان قلب منظم و ... موثر عمل می‌کند.

۳- ۱. انواع ذهن آگاهی

تعدادی از اشکال مختلف مدیتیشن ذهن آگاهی و سایر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی وجود دارد. این شامل:

۱. مدیتیشن اسکن بدن

۲. مدیتیشن تنفسی

۳. مدیتیشن مهربانی محبت آمیز



۴. مراقبه مشاهده-فکر

۳-۲. تکنیک های ذهن آگاهی

در اینجا به تفکیک به برخی از بهترین تکنیک‌های ذهن آگاهی اشاره می‌کنیم:

۳-۲-۱. توجه متمرکز

این تکنیک احتمالاً رایج ترین شکل مدیتیشن است. این تکنیک از نفس برای متمرکز کردن ذهن و حفظ آگاهی استفاده می‌کند. در این تکنیک توجه فرد بر روی نفس، به ویژه بالا و پایین رفتن قفسه سینه؛ متمرکز شده و هر زمان که حواس شخص پرت شد یا متوجه شد که ذهنش شروع به منحرف شدن کرده است، به تنفس باز می‌گردد.

۳-۲-۲. یادداشت کردن

این یک تکنیک تمرکز حواس است که در آن فرد، یک فکر یا احساس خاص را یادداشت می‌کند. تمرین یادداشت کردن به ایجاد فضا و یادگیری بیشتر در مورد عادات، تمایلات و شرطی شدن کمک می‌کند.

۳-۲-۳. شفقت

این روش شامل تمرکز بر شخصی است که فرد می‌شناسد یا دوستش دارد و توجه به احساسات ناشی از قلب است. این نام به درستی به این دلیل است که تصور می‌شود باز کردن قلب و ذهن فرد به نفع دیگران، به نوبه خود احساس شادی را در ذهن وی تقویت می‌کند.

۳-۲-۴. تجسم

این تکنیک از تجسم برای تمرکز بر یک شخص یا چیزی انتزاعی تر، برای جلب توجه استفاده می‌کند. ایده در اینجا این است که تصویر آشنا به ایجاد و حفظ تمرکز آرام کمک می‌کند.

۳-۲-۵. آگاهی ساکن

به جای تمرکز بر نفس یا تجسم، این تکنیک شامل اجازه دادن به ذهن است. افکار ممکن است وارد شوند، اما به جای اینکه حواس فرد را پرت کنند و فرد را از لحظه حال دور کنند، به سادگی می‌روند.



۳-۳. تاثیر ذهن آگاهی بر کاهش استرس

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ بر روی مدیتیشن‌کنندگانی که برای اولین بار تحت ۴۰ روز تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی قرار گرفتند، تغییرات قابل توجهی در ساختار مغز از جمله حجم ماده خاکستری و ضخامت قشر مغز داشتند که در مقایسه با افرادی که مدیتیشن نکرده بودند، با نمرات افسردگی پایین‌تری مرتبط بود.

یک مطالعه دیگر نیز در سال ۲۰۲۰ روی ۵۰ مدیتیشن بلندمدت بین سنین ۲۴ تا ۷۷ سال نشان داد که میزان از دست دادن بافت مغز سالانه در مدیتیشن‌کنندگان به طور قابل توجهی پایین‌تر است، به ویژه در مناطقی که نشان داده شده است در تنظیم خلق و خو، پردازش سیستم عصبی، و یکپارچگی عاطفی/شناختی نقش دارند. این مطالعه خاطرنشان کرد که "نتایج شواهد بیشتری را به این ایده در حال ظهور اضافه می‌کند که مدیتیشن ممکن است اثرات پیری بر مغز را کاهش دهد".

براساس نتایج یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۹، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش بهزیستی، کاهش استرس درک شده و افزایش رضایت شغلی در محل کار بر اساس گزارش‌های خود از شرکت‌کنندگان موثر است. یک بررسی نیز در سال ۲۰۲۰ نشان داد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان جوانان مبتلا به علائم اضطراب بهتر از گروه کنترل بود. یک بررسی دیگر در سال ۲۰۱۸ نیز اشاره کرد که این اولین متاآنالیز بود که نشان داد تمرین منظم ذهن آگاهی برای اضطراب و افسردگی مفید است، حتی بدون اینکه در یک چارچوب درمانی بزرگتر ادغام شود.

مطالعات مدیتیشن تصویربرداری عصبی عمومی نشان داد که ۸ هفته مراقبه ذهن آگاهی مغز را نیز تغییر می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که ماده خاکستری (ناحیه‌ای از مغز که مسئول تنظیم هیجانی، برنامه ریزی و حل مسئله است) و همچنین ضخامت قشر مغز (مسئول یادگیری و حافظه) هر دو با تمرین منظم مدیتیشن افزایش می‌یابند. از طرف دیگر، آمیگدال که نحوه احساس استرس، ترس و اضطراب را تنظیم می‌کند، از نظر اندازه کاهش می‌یابد.

۴- نتیجه گیری

آموزش و پرورش، بیش از هر زمان دیگری به عنوان رکن اصلی توسعه اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه قلمداد می‌شود و به منزله قدرتمندترین ابزار شکل‌دهی آینده و شیوه‌ای برای درک و تسلط بر تغییرات، پایداری و تداوم تاریخ و فرهنگ به شمار می‌رود که نقشی محوری در افزایش ظرفیت و توان تولیدی جامعه ایفا می‌کند. این موضوع، برای جوامع پویا که خواهان تغییرات اساسی و بنیادی هستند، به خوبی پذیرفته شده است. لیکن در بررسی و نگاه به درون نظام آموزشی، ضمن آنکه باید نوعی نگرش نظام مند داشت، می‌توان نقش معلم را ممتاز نمود. نقش معلم همانا ایجاد انگیزه، هدایت و تشویق یادگیرندگان به یادگیری است تا در پرتو راهنمایی‌های داهیهانه و فکورانه وی، دانش‌آموزان، خود راهنمای خویش شوند. بنابراین می‌توان بر این نکته به جد تأکید کرد که کیفیت و قابلیت‌های معلمان شاغل در نظام آموزشی، آینه تمام‌نمای کیفیت آموزش و پرورش می‌باشد. معلمان با مسائل گوناگونی در محیط کار خود روبه‌رو می‌شوند که سبب بروز استرس در آنها می‌شود. در این راستا معلمان مدارس استثنایی از استرس شغلی بیشتری در کار خود برخوردارند. این گروه از معلمان در برقراری ارتباط با کودکان استثنایی دچار مشکلات زیادی می‌باشند، دچار فشار کاری بیشتری نسبت به معلمان مدارس عادی می‌باشند و همین امر زمینه بیمارهای روان-تنی را در آنها موجب می‌شود. از طرف دیگر، معلمان مدارس استثنایی به علت سروکار داشتن با



کودکان دچار اختلالات رفتاری و هیجانی باید مدام از سبک‌های مقابله‌ای موثر برای کاهش این رفتارهای ناپه‌نجار استفاده نمایند که این امر باعث درگیری جسمی و روحی معلمان با این فعالیت‌ها شده و قطعاً بر سلامت جسمی و روانی آنها تأثیر نامطلوب می‌گذارد. بنابراین با عنایت به اهمیت عملکرد شغلی معلمان استثنایی، لزوم توجه به کاهش استرس شغلی آنان به منظور افزایش عملکرد شغلی معلمان ضرورت می‌یابد. در این راستا رویکردها زیادی برای افزایش توانمندی و کاهش استرس در بافت‌های مختلف به کار رفته است که از جمله آن رویکرد ذهن آگاهی است. مهمترین تأثیر درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش تجربه استرس است؛ بنابراین ذهن آگاهی باعث می‌شود افراد مدیریت استرس موفق‌تری در زندگی روزمره داشته باشند. به نظر می‌رسد آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر، توجه متمرکز بر محرک‌های خنثی و آگاهانه بر جسم و ذهن می‌تواند افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی در مورد عملکرد شغلی رها کند و ذهن آنها را آزاد سازد. یعنی این فنون با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش نگرانی و تنش فیزیولوژیک در فرد می‌گردد. روش ذهن آگاهی به علت سازوکارهای نهفته در آن مانند پذیرش، افزایش آگاهی و حضور در لحظه در کاهش عالیم بالینی استرس موثر است و از طرفی اثربخشی درمان در دراز مدت را حفظ می‌کند.

منابع

- آتش افروز، عسکر (۱۳۸۶). مقایسه سلامت عمومی، استرس شغلی و فرسودگی شغلی در معلمان استثنایی و عادی مقطع ابتدایی استان خوزستان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز
- اکبرزاده، ی. (۱۴۰۱). ذهن آگاهی یا مایندفولنس چیست؟ ذهن آگاهی در روانشناسی، <https://mantegh.me>
- حمیدی، فریده، و شاملو، مهدی. (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان. مطالعات سیاست گذاری تربیت معلم (پژوهش در تربیت معلم)، ۱۴ (پیاپی ۷)، ۵۵-۷۱.
- رایبیز، استیفن. (۱۳۷۴). مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه علی پارسائیان و محمد اعرابی، تهران: انتشارات مؤسسه مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی
- زارعی، سلمان، ارشد حسینی، اعظم السادات. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و خودکارآمدی شغلی مربیان تربیت بدنی، مطالعات روانشناسی ورزشی، شماره ۲۶
- علوی، سیدسلیمان، جنتی فرد، فرشته و داوودی، علی. (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه سلامت روانی و فرسودگی شغلی در کارکنان و کارگران شرکت سایپا. ماهنامه مهندسی خودرو و صنایع وابسته، سال اول، شماره ۶
- فیروزی، مهدی. (۱۳۹۶). استرس شغلی چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد، <https://www.chetor.com/36061>
- قدیمی مقدم، ملک محمد، حسینی طباطبایی، فوزیه و جمعه پور، احمد (۱۳۸۴). بررسی میزان شیوع فرسودگی شغلی در معلمان مدارس ابتدایی، فصلنامه روانشناسان ایرانی، شماره ۵، صص ۴۳-۵۴.

Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2017). *Mindfulness: theoretical foundation and evidence for its salutary effect*. *Psychological Inquiry*, 18(3), 211- 237

Covess, V., Rios-Seidel, C., & Sevilla Dedieu, C. (2006). *Teachers mental health and teaching levels*. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 52, 1-16



Finaly-Jones, R. (2007). **Factors in the teaching environment associated with severe psychological distress among school teachers.** *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 20, 304- 313

Myles, B.S., Ormsbee, C.K., & Simpson, R.L. (2006). **Autism and stress: An individualized intervention plan for teachers, focus on autistic behavior.** 6, 8-16.

Ost, L-G. (2008), **Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis.** *Behaviour Research and Therapy*, 46, 296–321

Rygh, J.L., & Sanderson.W.C.(2004), **Treating generalized anxiety disorder: evidence-based strategies, tools, and techniques.** New York: Guilford Press

Segal, Z.V., Williams, M. G.,& Teasdale,J.D.(2002), **Mindfulnessbased cognitive therapy for depression.** New York: Guilford Press.