

Self-efficacy and Self-esteem in Relationship with Mindfulness in Psychiatric Patients, A Descriptive Study

Fateh Sohrabi¹, Fayegh Yousefi²

1. Ph.D. Candidate of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran. ORCID ID: 0000-0002-0159-8273.

2. Associate Professor, Spiritual Health Research Center, Research Institute for Health Development, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran., (Corresponding Author), Tel: +98-9186456599, Email: fykmsu@gmail.com. ORCID ID: 0000-0001-5503-3326.

ABSTRACT

Background and Aim: Past studies have showed that self-esteem (SES) and self-efficacy (SEF) have a positive and significant relationship with improvement of the patients. On the other hand, it has been proved that mindfulness improves the patient's health. Yet, the relationships between these three variables have not been investigated enough. The aim of this study was to investigate the relationship of mindfulness with SES and SEF in the patients with severe psychological problems.

Materials and Methods: This analytic-descriptive study included all eligible patients. After informed consent (213 participants), necessary data were collected and we used Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R), Rosenberg's Self-Esteem Scale, Mindfulness-based Self-Efficacy Scale-Revised (MSES-R) in this study. Using the 20th version of SPSS software, data were analyzed by descriptive statistics, Pearson's coloration coefficient, independent t-test, and simple linear regression.

Results: Among 213 patients, 151 were male (%70/7), and 62 were female (%29/3). Mean age of the participants were $32 \pm 10/04$. Linear Regression showed a positive and significant relationship between variables (mindfulness with SES $r = .489$, mindfulness with SEF $r = .307$). Also, we found that we could predict a significant alteration in mindfulness by self-efficacy and self-esteem.

Conclusion: It seems that mindfulness has a reciprocal relationship with SEF and SES which can have influence on the effects of each other. It is likely that SES and SEF are among the factors which are associated with the effectiveness of the mindfulness-based therapies.

Keywords: Mindfulness, Self-esteem, Self-efficacy, Psychiatric Patients

Received: Apr 28, 2019

Accepted: Sep 27, 2020

How to cite the article: Fateh Sohrabi, Fayegh Yousefi. Self-efficacy and Self-esteem in Relationship with Mindfulness in Psychiatric Patients, A Descriptive Study. SJKU. 2020;26(4):103-113.

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial License 4.0 (CCBYNC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal

خودکارآمدی و عزت نفس و رابطه آن ها با ذهن آگاهی در بیماران روان پزشکی، یک مطالعه توصیفی

فاتح سهرابی^۱، فایق یوسفی^۲

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران. کد ارکید: ۸۲۷۳-۰۱۵۹-۰۰۰۲-۰۰۰۰-۰۰۰۰
۲. دانشیار، مرکز تحقیقات سلامت معنوی، پژوهشکده توسعه سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران (نویسنده مسئول)، تلفن: ۹۸-۹۱۸۶۴۵۶۵۹۹+، پست الکترونیک: fykmsu@gmail.com، کد ارکید: ۳۳۲۶-۵۵۰۳-۰۰۰۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰

چکیده

زمینه و هدف: مطالعات نشان داده اند که خودکارآمدی و عزت نفس ارتباط معنی دار و مثبتی با وضعیت بهبودی بیماران دارند. از طرف دیگر ثابت شده است که با افزایش ذهن آگاهی میزان سلامت بیماران افزایش می یابد. با این وجود ارتباط این سه متغیر با یکدیگر هنوز بررسی نشده است. به همین منظور این مطالعه به دنبال بررسی ارتباط ذهن آگاهی با عزت نفس و خودکارآمدی در بیماران با مشکلات شدید روان شناختی است.

مواد و روش ها: به صورت مطالعه ای توصیفی-تحلیلی در میان بیماران بستری در بیمارستان روان پزشکی که شرایط ورود به مطالعه را داشتند و رضایت نامه شرکت در مطالعه را امضاء نمودند، مقیاس های مربوطه را تکمیل کردند. مقیاس ها شامل: مقیاس شناختی و عاطفی ذهن آگاهی-بازنگری شده (CAMS-R)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ، خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی (MSSES-R) می شدند. به منظور تحلیل نتایج از تحلیل های آمار توصیفی و t مستقل و رگرسیون با استفاده از نسخه ۲۰ نرم افزار SPSS استفاده شد.

یافته ها: در پایان ۲۱۳ نفر از بیماران که ۱۵۱ مرد (۷۰/۷ درصد) و ۶۲ زن (۲۹/۳ درصد) با میانگین سنی ۳۲ و انحراف استاندارد ۱۰/۴۲ در مطالعه شرکت نمودند. تحلیل آماری رگرسیون به کار گرفته شد و نتایج حاکی از نوعی همبستگی مثبت و معنی دار بین متغیرهای پژوهش بود (ذهن آگاهی با عزت نفس، $r=0/489$ و ذهن آگاهی با خودکارآمدی، $r=0/307$). همچنین میزان معنی داری از تغییرات ذهن آگاهی را می توان از طریق دو متغیر خودکارآمدی و عزت نفس پیش بینی کرد.

نتیجه گیری: به نظر می رسد که رابطه ای دوسویه بین خودکارآمدی و عزت نفس با ذهن آگاهی وجود داشته باشد که اثرات یکدیگر را تقویت و یا تضعیف خواهند کرد و احتمالاً یکی از فاکتورهای اثربخش درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی ناشی از بهبودی در حیطه های خودکارآمدی و عزت نفس است.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، عزت نفس، خودکارآمدی، بیماران روان پزشکی

وصول مقاله: ۹۸/۲/۸ اصلاحیه نهایی: ۹۹/۷/۵ پذیرش: ۹۹/۷/۶

مقدمه

خودکارآمدی و عزت نفس از متغیرهای روان‌شناختی مهمی‌اند که دیرباز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. خودکارآمدی به باورهای اطلاق می‌شود که تأثیرات محوری و فراگیری بر انتخاب‌های افراد، اهداف آن‌ها، میزان تلاش برای موفقیت در یک تکلیف، اینکه چقدر در مواجهه با شکست بر روی یک تکلیف پافشاری می‌کنند، چه میزانی از استرس را تجربه می‌کنند و اینکه تا چه اندازه‌ای مستعد افسردگی هستند (۱). این مفهوم به‌عنوان مفهوم محوری نظریه اجتماعی و شناختی بندورا نیز شناخته شده و یکی از مهم‌ترین فاکتورهای انگیزشی به شمار می‌آید که بندورا آن را به‌عنوان ارزیابی فرد از توانایی برای تکمیل کردن یک عمل و مد نظر قراردادن تعیین‌کننده‌های عملکرد فرد در نظر داشت که یادگیری و عملکرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲)؛ به عبارت دیگر افراد کارآمد قادرند یک رفتار مفروض را تکمیل نمایند، حمایت‌های اجتماعی را جستجو نمایند و نسبت به سایرین ارتباطات اجتماعی بیشتری با اطرافیان و خانواده برقرار می‌کنند (۳) و عامل مهمی در موفقیت اجتماعی و شغلی است (۴). بر اساس تحقیقات تغییر در خودکارآمدی با تغییر در میزان علایق و نگرش‌های فرد همراه است (۵). میزان خودکارآمدی به خصوص در میان بیماران روان‌پزشکی عامل مهمی در فرایند درمانی به شمار می‌آید که می‌تواند سیر درمان و بهبودی فرد را به نحو مؤثری تحت تأثیر قرار دهد.

عزت نفس به اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن و کنار آمدن و درواقع احساس ارزشمند بودن و شایسته بودن اطلاق می‌شود که به نوعی احساس دوست داشتن خود گفته می‌شود (۶) که جنبه مهمی در کارکرد یا کنش کلی فرد بوده و با زمینه‌های دیگری چون سلامت روانی و عملکرد تحصیلی ارتباط دارد (۷) با افزایش عزت نفس احساس توانمندی و ارزشمندی فرد بیشتر شده و تمایل به برخورداری از سلامت بالاتر و برتر در فرد به وجود می‌آید (۸) به طور خلاصه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های

شخصیت آدمی به شمار می‌آید و بر خیلی از اعمال وی تأثیر گذاشته و تأثیر نیز می‌پذیرد (۹). در واقع خیلی از بیماران روان‌پزشکی به خاطر ماهیت بیماری و همین طور عواقب ناشی از آن (انگ‌های اجتماعی و قضاوت‌هایی که با آن مواجه هستند) موانع زیادی در ارتباط با میزان خودکارآمدی و گاه عزت نفس خود روبرو هستند (۱۱، ۱۰). ذهن‌آگاهی یکی از راه‌هایی است که برای افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب اجتماعی پیشنهاد شده است (۱۲). مداخلات مربوط به ذهن‌آگاهی امروزه بر روی جمعیت‌های متنوع و برای درمان گستره وسیعی از اختلالات روان‌پزشکی و روان‌شناختی به کار می‌رود و کارآمدی آن در جمعیت‌های مختلفی بر اساس تحقیقات به اثبات رسیده است (۱۳، ۹).

ذهن‌آگاهی مفهومی است که اخیراً وارد حیطه روان‌درمانی شده است و علایق زیادی را به خود جلب نموده و کاربردهای زیادی برای آن مطرح شده است (۱۴). کاربرد آن در موقعیت بالینی به کارهای جان کابات-زین در دانشگاه ماساچوست در دهه ۱۹۷۰ بر می‌گردد که بعد از آن در سال‌های اخیر در قالب موج سوم درمان‌های شناختی به عنوان مفهومی محوری در این مجموعه از رویکردهای روان‌درمانی شناخته می‌شود، که در دو دهه اخیر رشد قابل توجهی داشته‌اند (۱۵). در واقع ذهن‌آگاهی راهی ظاهراً ساده برای کاهش ناراحتی‌ها و مشکلات (۱۶) و در واقع مسیر خاصی از توجه کردن به آنچه است که در حال حاضر رخ می‌دهد، افکار، احساسات و حس‌های جسمانی که از محرک‌های درونی و بیرونی بر می‌خیزند، مشاهده شده، پذیرفته شده و مورد استقبال قرار می‌گیرند و هیچ قضاوتی نسبت به آنان صورت نمی‌گیرد (۱۷).

اخیراً مطالعاتی نشان داده‌اند که سطوح بالای ذهن‌آگاهی با افزایش سطوح عزت نفس همراه است (۱۹، ۱۸). و چنین عنوان کرده‌اند که عزت نفس نقش واسطه‌ای و تعدیل‌کننده بین ذهن‌آگاهی و اضطراب و افسردگی بازی می‌کند (۲۰). درواقع آموزش ذهن‌آگاهی موجب آگاهی از لحظه حاضر

شده و فرد را برای پاسخ انطباقی و سازگارانه آماده می‌کند که همین امر می‌تواند افزایش عزت نفس و خودکارآمدی همراه باشد (۲۱). آموزش ذهن آگاهی به بازسازی شناختی منجر خواهد شد که منجر به تغییر رفتاری مؤثری خواهد شد که به کاهش تکانش گری و افزایش رفتار سازگارانه منجر خواهد شد و از آن به عنوان تکلیف مؤثری برای کسانی که رفتارهای مخرب دارند، افسرده‌اند، کسانی که مشکلات خود تنظیمی و توجه را دارند و حس ارزشمندی پایینی دارند و همین طور کسانی که نگرانی‌ها، خاطرات و حلقیات منفی دارند یاد می‌کنند (۲۲، ۲۱).

هرچند بعضی مطالعات همبستگی مثبت بین ذهن آگاهی با عزت نفس و خودکارآمدی را نشان داده‌اند (۲۲، ۲۱)؛ اما با این وجود به مطالعات بیشتری برای مشخص شدن ارتباط این متغیرها نیاز است. از طرف دیگر خیلی از تبیین‌های علمی که در این زمینه وجود دارد اغلب به صورت ارتباط مبانی نظری و تئوری زیربنایی متغیرهای مذکور بیان شده است که برای وضوح آن‌ها به مطالعات تجربی نیاز است. همچنین در جمعیت‌های روان‌پزشکی و افرادی که نیاز به مداخلات دارویی و مراقبت‌های ویژه روان‌پزشکی دارند چنین مطالعه‌ای انجام نشده است. از این روی، مطالعه حاضر نه بر روی تشخیص خاصی از بیماران روان‌پزشکی بلکه صورت کلی روی گروه‌های تشخیصی بیماران با مشکلات شدید روان‌شناختی انجام شد و به دنبال بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی با خودکارآمدی و عزت نفس بیمارانی است که در بیمارستان روان‌پزشکی بستری بوده و تحت مداخلات درمانی قرار دارند. سؤال اینجاست که آیا میزان ذهن آگاهی با عزت نفس بیماران می‌تواند ارتباط داشته باشد، در مورد خودکارآمدی آنان چطور، آیا می‌تواند به موزات افزایش میزان ذهن آگاهی افراد، عزت نفس و یا خودکارآمدی آنان نیز افزایش یابد و برعکس. در واقع سؤال اینجاست که چه مقدار از تأییراتی که ناشی از مداخلات مربوط به ذهن آگاهی به وجود می‌آید را می‌توان در متغیرهایی مانند عزت نفس و خودکارآمدی جستجو کرد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به صورت یک مطالعه توصیفی مقطعی به دنبال بررسی رابطه بین ذهن آگاهی با عزت نفس و خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی در میان بیماران روان‌پزشکی بستری در بیمارستان قدس سنندج در سال ۱۳۹۶ است. به این صورت از میان تمامی بیماران بستری در بخش‌های مختلف بیمارستان (اورژانس، زنان، دو بخش مردان و بخش ترک اعتیاد) آن‌هایی که علائم روان‌پزشکی‌شان تثبیت شده و توانایی خواندن و نوشتن در سطح اول راهنمایی را به منظور درک گویه‌های آزمون را داشتند در صورت رضایت شخصی بعد از اخذ اطلاعات لازم مقیاس‌های مورد نیاز را تکمیل کردند. در پایان در مدت چهار ماه دویست و سیزده نفر از بیماران روان‌پزشکی بستری در بیمارستان که شرایط ورود به تحقیق را داشتند به مقیاس‌های آزمون پاسخ دادند. بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌های به دست آمده وارد نسخه ۲۰ نرم افزار SPSS شده و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

مقیاس خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی (MSSES): یک پرسشنامه خود گزارشی است و عموماً برای جمعیت بالینی ساخته شده است. نسخه اولیه آن ۳۵ سؤالی بوده به منظور اندازه‌گیری تغییرات افراد در ارتباط با خودکارآمدی در قبل، در خلال و بعد از برنامه‌های درمانی ذهن آگاهی طراحی شده است (۲۳). نسخه بازنگری شده آن، نسخه کوتاه‌تری با ۲۲ سؤال است که داده‌های اولیه به دست آمده از آن حاکی از ویژگی‌های مناسب روان‌سنجی آن است و می‌توان گفت که مقیاس مقیاسی معتبر و پایاست که شش خرده مقیاس را داراست (۲۴). با توجه به نتایج مطالعه مربوط به خصوصیات روان‌سنجی آزمون مذکور می‌توان گفت که: نتایج آزمون بازآزمون آن پایایی خیلی خوبی را نشان داده است ($P < 0/01$ ، $N=100$ ، $I=0/88$) و واریانس مشترک ۲۲ مقیاس آن ۷۸٪ است، ثبات درونی آن خیلی بالاست (آلفای کرونباخ = ۰/۸۶)، رابطه معکوس خوبی با نسخه کوتاه

مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس و همچنین اعتبار افتراقی مناسبی را نشان داد و اعتبار همگرایی مناسبی با مقیاس‌های اندازه‌گیری ذهن‌آگاهی نشان داده است (مانند IMS, FFMQ, FMI, MAAS). مطالعات اولیه بر نسخه فارسی این مقیاس پایایی آزمون-بازآزمون مناسب و همچنین ساختار عاملی اولیه آن را تأیید نمود (۲۵). مقیاس شناختی و عاطفی ذهن‌آگاهی-بازنگری شده (CAMS-R): این مقیاس توسط فلدمن و دیگران ساخته شده است که ۱۲ آیتم دارد که چهار بُعد توجه، تمرکز، آگاهی و پذیرش را در طی فعالیت‌های روزانه تشکیل شده است که نه به صورت جدا بلکه به صورت یک نمره کلی ذهن‌آگاهی محاسبه می‌شوند. این مقیاس آلفای کرونباخ ۰/۷۷ را نشان داده و همبستگی مناسبی با مقیاس‌های اندازه‌گیری ذهن‌آگاهی و بعضی از مؤلفه‌های سلامت روان مانند آرامش ذهنی، انعطاف شناختی، تنظیم هیجانی و ... نشان داده است، ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی آن ۰/۷۱ به دست آمده است (۲۶).

مقیاس عزت نفس روزنبرگ: این مقیاس در سال ۱۹۶۵ توسط روزنبرگ ساخته شد و یکی از رایج‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری عزت نفس است این پرسشنامه شامل ده سؤال است که به صورت گزینه‌های موافق و مخالف است که مجموع نمره‌ی آن در فاصله‌ی بین ۱۰- (کمترین عزت نفس) و ۱۰+ (بیشترین عزت نفس) است. این مقیاس، عزت نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه می‌گیرد و نسخه ایرانی آن توسط علیزاده اعتبار یابی شده است و شامل ده عبارت است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ قرار دارد، همچنین همبستگی بالایی با پرسشنامه ملی نیویورک و گاتمن در سنجش عزت نفس به دست داده است (۲۷).

یافته‌ها

در مجموع ۲۱۳ نفر در مطالعه حاضر شرکت کردند و پرسشنامه‌های اطلاعات مورد نیاز را تکمیل نمودند. داده‌های توصیفی مربوط به شرکت کنندگان در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. داده‌های توصیفی مربوط به متغیرهای جمعیت شناختی شرکت کنندگان				
متغیرهای جمعیت شناختی	SD	M	N	%
سن	۱۰/۴۲	۳۲		
جنس				
زن			۱۶۲	۲۹/۳
مرد			۱۵۱	۷۰/۷
تحصیلات				
ابتدایی و راهنمایی			۸۵	۴۰
متوسطه			۸۵	۴۰
دانشگاهی			۴۳	۲۰
شغل				
بیکار			۱۰۲	۴۸
پاره وقت و آزاد			۹۶	۴۵
شاغل			۱۰	۵
سایر (بازنشسته و دانشجو و ...)			۵	۲

بی‌اختیاری، اختلال افسردگی اساسی، اختلال تبدیلی، اختلال شخصیت و اختلالات طبقه سوء مصرف مواد.

شرکت کنندگان گروه نمونه هفت تشخیص روان‌پزشکی را داشتند مانند اسکیزوفرنیا، اختلال دو قطبی، وسواس

نتایج مربوط به آمارهای توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و کمترین و بیشترین مقدار) سه متغیر مورد پژوهش یعنی ذهن آگاهی، عزت نفس و خودکارآمدی در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد با بیشترین و کمترین نمره مربوطه در متغیرهای مورد مطالعه

میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
۳۴/۱۴۳	۷/۲۸۳	۱۶	۵۳
۱/۳۶۸	۵/۴۱۲	-۱۰	+۱۰
۴۸/۷۳۴	۱۲/۰۸۳	۱۰	۸۸
ذهن آگاهی			
عزت نفس			
خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی			

همچنین نتایج مربوط به آزمون همبستگی پیرسون در سه متغیر ذهن آگاهی، عزت نفس و خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی نیز محاسبه شد که در جدول ۳ آمده است. همان طور که در جدول آمده است ذهن آگاهی همبستگی مثبت و معنی داری با هر دو متغیر خودکارآمدی ($r=0/489$)، عزت نفس ($r=0/307$) و معنی داری در سطح ($0/01$) و عزت نفس ($r=0/307$) معنی داری در سطح ($0/01$) نشان داد. هر دو متغیر عزت نفس و خودکارآمدی نیز همبستگی مثبت و معنی داری نشان دادند.

جدول ۳. نتایج ماتریس همبستگی پیرسون برای سه متغیر پژوهش و ابعاد مربوط به پرسشنامه خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی

ذهن آگاهی	عزت نفس	خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی
۱	-	-
۰/۴۸۹**	۱	-
۰/۳۰۷**	۰/۳۲۰**	۱
۰/۴۰۱**	۰/۲۸۱**	۰/۴۲۳**
۰/۴۰۸**	۰/۱۶۱*	۰/۳۷۹**
۰/۲۲۹**	۰/۳۸**	۰/۱۸۶**
۰/۱۹۸**	۰/۱۳*	۰/۲۱**
۰/۱۴۴*	۰/۳۱۸**	۰/۱۹۱**
۰/۱۴۸*	۰/۳۳۷**	۰/۲۶۱**
کارایی بین فردی		
مسئولیت پذیری		
تحمل فشار		
مهارت های اجتماعی		
تنظیم هیجانی		
خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی		
عزت نفس		
ذهن آگاهی		

** معنی داری در سطح ۰/۰۱

* معنی داری در سطح ۰/۰۵

نتایج تحلیل رگرسیون خطی برای بررسی ارتباط بین متغیرها در جدول ۴ آمده است.

ابعاد پرسشنامه خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی در جدول ۳ نیز آمده است که همگی آنها همبستگی مثبت معنی داری به نمره کل پرسشنامه و همچنین عزت نفس و خودکارآمدی نشان دادند.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون خطی متغیرهای پژوهش

متغیر ملاک	شاخص‌ها	R	R ²	ضریب بتا	t	Sig.
ذهن آگاهی	عزت نفس	۰/۴۸۹	۰/۲۳۹	۰/۴۸۹	۸/۰۵۸	۰/۰۰۱
	خودکارآمدی	۰/۳۰۷	۰/۰۹۴	۰/۳۰۷	۰/۸۶۳	۰/۰۰۱

همان‌طور که مشاهده می‌شود میزان عزت نفس و خودکارآمدی به ترتیب می‌توانند ۲۳ درصد و ۹ درصد از پراکندگی مربوط به ذهن آگاهی را پیش‌بینی کنند؛ بنابراین می‌توان گفت که هر دو متغیر خودکارآمدی و عزت نفس به صورت معنی‌دار و مشخصی می‌توانند میزانی از تغییرات ذهن آگاهی را تبیین نمایند.

بحث

نتایج مطالعه نشان داد که ذهن آگاهی همبستگی مثبتی با عزت نفس و خودکارآمدی در بیماران روان‌پزشکی دارد. به این صورت که به موازات افزایش میزان ذهن آگاهی بیماران خودکارآمدی بیماران و همچنین میزان عزت نفس آنان افزایش پیدا می‌کند. همچنین ذهن آگاهی و عزت نفس همبستگی مثبتی با تمامی ابعاد خودکارآمدی مبتنی بر ذهن آگاهی نشان دادند. در زمینه ارتباط مثبت و معنی‌دار ذهن آگاهی و عزت نفس با پژوهش‌های اسکندر و همکاران (۱۳۹۳) (۲۸)، اخباری و همکاران (۱۳۹۵) (۲۹)، Alipoor و همکاران (۲۰۱۷) (۳۰)، همخوان است. در زمینه ارتباط خودکارآمدی و ذهن آگاهی نیز تحقیقاتی که انجام شده است. نتایج مثبت و معنی‌داری را به دست آورده اند برای مثال می‌توان به مطالعه رستمی و همکاران (۱۳۹۳) (۳۱)، شاهمرادی و همکاران (۱۳۹۶) (۳۲) اشاره کرد. این همخوانی‌ها نشان می‌دهد که دو متغیر مذکور ارتباط مشخصی با ذهن آگاهی دارند و می‌توان برای بررسی کارآمدی مطالعات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان نتیجه درمانی مورد توجه قرار گیرند چون به میزان مناسبی تغییرات آن را در خود نشان می‌دهند. بررسی این متغیرها می‌تواند

زمینه‌ای برای مقایسه کارآمدی درمان‌های مختلف تمیز اثرات درمانی آن‌ها را فراهم نماید. از طرف دیگر همخوان با این نتایج مطالعات دیگری که به صورت کارآزمایی بالینی انجام شده‌اند نتایجی از کارآمدی مناسبی را برای اثربخشی ذهن آگاهی عنوان کرده‌اند. برای مثال مطالعه‌ای نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در افرادی که مصرف‌کننده سیگار بودند با اضطراب کمتر این افراد، مشکلات کمتر در تمرکز، وسوسه و وابستگی کمتر و همچنین کارآمدی بیشتر برای مدیریت علائم مربوط به مصرف سیگار همراه بود (۳۳). در مطالعه دیگری نیز ذهن آگاهی با افزایش در میزان خودکارآمدی همراه بود (۳۴). زمانی که به بیماران دیابتی آموزش ذهن آگاهی دریافت داشتند مدیریت بیشتری بروی علائم خود داشتند (۳۵). در یک فرا تحلیلی که اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی را در جمعیت بیماران روان‌پزشکی مورد مطالعه قرار داده است عنوان می‌کنند که درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی را درمانی مؤثر در این زمینه قلمداد می‌کنند (۳۶) علاوه بر این، مطالعات مختلف دیگری کارکرد ذهن آگاهی را بر روی جمعیت‌های روان‌پزشکی بررسی کرده‌اند برای مثال بر روی بیماران اسکیزوفرنیک (۳۷)، اضطراب و افسردگی، اختلالات مربوط به سوء مصرف مواد (۳۸)، یا علائم مربوط به استرس پس از آسیب (۳۹). اگرچه مطالعات فوق اغلب از نوع مداخله‌ای هستند؛ اما احتمالاً بتوان گفت که یکی از زمینه‌های کارآمدی درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیری است که بر مؤلفه‌هایی از قبیل خودکارآمدی و عزت نفس این بیماران می‌گذارند. این مورد می‌تواند برای مطالعات آتی مورد بررسی بیشتری قرار بگیرد.

علاوه بر این موارد غیر از جمعیت بالینی، شواهد معتبری وجود دارد مبنی بر اینکه مراقبه ذهن آگاهی کیفیت زندگی مربوط به سلامت را بهبود می بخشد، به حفظ سلول های مغزی که به طور طبیعی همراه با افزایش سن تحلیل می روند کمک می کند، درد مزمن را کاهش داده و کیفیت خواب را بهبود می بخشد، حافظه و توانایی های ذهنی را بهتر می کند (۴۰). در این مورد نیز می توان یکی از راهکارهای چنین اثراتی را در متغیرهایی مانند عزت نفس و خودکارآمدی افزایش یافته آنان جستجو کرد. نتایج مطالعه حاضر این مسئله را به صورت علی بررسی نکرده است و با توجه به محدودیت های مربوطه و ماهیت مطالعه، باید با احتیاط در این مورد را مطرح کرد و بررسی بیشتر آن را به مطالعات آتی واگذار کرد.

هر مطالعه ای محدودیت های خاصی دارد و مطالعه حاضر نیز از این امر مستثنا نبود. یکی از اولین و مهم ترین آن ها ماهیت آن است که مربوط به مطالعه بر روی بیماران روان پزشکی است که محدودیت های خاصی به همراه دارد. چون بالطبع این بیماران تا زمان تثبیت علائم روان پزشکی قادر به انجام تکالیف شناختی که برای مطالعات علمی از این دست ضروری است نیستند و همین امر میزان افراد مورد مطالعه یعنی گروه نمونه را خیلی کاهش می دهد؛ که این خود نیز یکی از محدودیت های دیگر مطالعه است، به همین دلیل پیشنهاد می شود که مطالعه بروی جمعیت های بزرگ تر انجام شود. همچنین برای اینکه بیمارانی که تشخیص های خاصی دارند را در قالب این ابعاد شناخت، تفکیک گروه های تشخیصی می تواند گزینه مناسبی باشد که بالطبع تبیین های خاص و سودمندی در برخواهد داشت؛ بنابراین توصیه می شود که برای مطالعات آتی گروه های جداگانه ای از اختلالات مختلف روان پزشکی در ارتباط با مؤلفه های مذکور مورد مطالعه قرار گیرند. این چنین می توان دلالت های بیشتری در این مورد به دست آورد که در زمینه روان درمانی این بیماران می تواند مفید واقع شود. علاوه بر این در کاوش اثرات مداخله های مربوط به درمان های مبتنی

بر ذهن آگاهی می توان روی دو متغیر عزت نفس و خودکارآمدی بررسی های بیشتری انجام داد که می تواند اطلاعات مفیدی برای پژوهشگران و همین طور درمانگران فراهم کند.

نتیجه گیری

نتایج نشان داد که خودکارآمدی و عزت نفس مفاهیم مهمی و محوری هستند و ارتباط مشخص و معنی داری با ذهن آگاهی دارند. از آنجایی که ذهن آگاهی امروزه یکی از مفاهیم محوری و مکانیسم های درمان بخش در تمامی درمان های روان شناختی به شمار می آید در افزایش و کاهش تأثیرات آن دو متغیر عزت نفس و خودکارآمدی نیز مؤثرند. چرا که از لحاظ تئوری با افزایش ذهن آگاهی توانایی بودن در حال افزایش می یابد و قدرت تصمیم گیری بالا می رود و احتمال انجام عمل مؤثر افزایش پیدا می کند و فرد را برای پاسخ سازگارانه آماده می کند که همین امر می تواند به افزایش کارآمدی و در نتیجه عزت نفس بیانجامد. از دیدگاه ذهن آگاهی خودکارآمدی و عزت نفس پایین شناخت هایی هستند که به دلیل تجارب گذشته یاد گرفته شده و منجر به عمل می شوند و در طول زمان با احساسات فرد ارتباط پیدا کرده و خودکار شده و به عادت تبدیل شده اند و در اینجا نوعی التزام شناختی نارس ایجاد می شود که فرد این شناخت ها را نه فقط به موقعیت های اولیه بلکه به تمامی موقعیت ها تعمیم می دهد. ذهن آگاهی در ابتدا این چرخه تعمیم را می شکند و فرد را وادار می کند در هر موقعیت بدون قضاوت، متناسب با درخواست های آن موقعیت رفتار کند، یعنی همان مؤلفه اصلی ذهن آگاهی تحت عنوان بودن در حال حاضر که با مؤلفه فراغت از قضاوت و واکنش همراه می شود. چنین کاری موجب گسست از التزامات شناختی نارس گذشته می شود و فرد توانایی احساس مسئولیت و همین طور قدرت انتخاب خواهد داشت که نتیجه آن از لحاظ تئوریک می تواند با افزایش عزت نفس و خودکارآمدی همراه و همگام باشد.

کوچک در مسیر بهبودی پایدار. همچنین از کلیه
همکارانمان در بیمارستان قدس سندج که در انجام پژوهش
ما را یاری کردند سپاسگزاریم.

تشکر و قدردانی

از تمامی بیمارانی که با تمام دردهایشان ما را در این مسیر
همیاری نمودند و با ما همراه بودند که قدمی در راه تشخیص
آلامشان برداریم، تشکر می‌کنیم، بلکه قدمی باشد هر چند

منابع

1. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychol Rev.* 1977;84(2):191–215.
2. Eccles JS, Wigfield A. Motivational beliefs, values, and goals. *Annu Rev Psychol.* 2002; 53(1):109–32.
3. Schwarzer R, Luszczynska A. Health behavior constructs: Theory, measurement, and research. IMGKD, editor. *Self-Efficacy*. National Cancer Institute. 2007.
4. Iroegbu MN. Self-Efficacy and Work Performance: A Theoretical Framework of Albert Bandura's Model, Review of Findings, Implications, and Directions for Future Research. *Intl J Phys Beh Res.* 2015;4(4): 170-3.
5. Niemivirta M, Tapola A. Self-efficacy, interest, and task performance: Within-task changes, mutual relationships, and predictive effects. *Z PADAGOG PSYCHOL.* 2007;21(3/4):241-50.
6. Mruk CJ. Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem. Springer Publishing Company; 2006 May 9.
7. Sharafi L, Taghibaygi M, Alibaygi A. The Impact of Self-Esteem and Personal Characteristics on Educational Improvement of Razi University Agriculture Students. *J Agric Educ.* 2015;32:113-22.
8. Mann MM, Hosman CM, Schaalma HP, De Vries NK. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Educ Res.* 2004;19(4): 357-72.
9. Ghaffari F, Fotokian Z, Mazloom SR. Effect of group exercise program on self-esteem of nursing students. *J Babol Univ Medical Sci.* 2006; 9(1):25-57.
10. Sohrabi F, Esfandiyari G, Yousefi F, Abdollahi N, Saed G, Bakhivushi S. The relationships between self-esteem, demographic variables, psychiatric diagnosis and Frequency of hospitalization with mental illness stigma in psychiatric patients. *Shenakht journal of psychology & psychiatry.* 2016 ;3(4): 27-38.
11. Sohrabi f, saed g, Abdollahi N, Ramezani G. The Relationship with Suicidal Thought and Stigma and Self-esteem in Psychiatric Patients. *Int J Nurs Educ.* 2019;7(3):48-54.
12. Apaolaza V, Hartmann P, D'Souza C, Gilsanz A. Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2019;22(6):388-96.
13. Kocovski NL, Segal ZV, Battista S R. Mindfulness and psychopathology: Problem formulation. *Clinical Handbook of Mindfulness*: Springer; 2009.
14. Goyal M, Singh S, Sibinga EM, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2014;174(3):357-68.
15. Ost L-G. Efficacy of the third wave of behavioral therapies: a systematic review and meta-analysis. *Behav Res Ther.* 2008;46:296-321.
16. Germer K, Siegel R, Fulton P. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press; 2005.

17. Vicki SC. The Power of Being Present: The Value of Mindfulness Interventions in Improving Health and Well-Being. *West J Nurs Res*. 2011;33(8):993-5.
18. Randal C, Pratt D, Bucci S. Mindfulness and self-esteem: a systematic review. *Mindfulness*. 2015;6(6):1366-78.
19. Pepping CA, O'Donovan A, Davis PJ. The positive effects of mindfulness on self-esteem. *J Posit Psychol*. 2013;8(5):376-86.
20. Bajaj B, Robins RW, Pande N. Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Pers Individ Differ*. 2016;96:127-31.
21. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Sci Pract*. 2004;11(3):230-41.
22. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol*. 2003;10(2):125-43.
23. Cayoun BA. Mindfulness integrated CBT: Principles and practice: Chichester: Wiley; 2011.
24. Cayoun BA, Francis SE, Kasselis N, & Skilbeck C. Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised (MSES-R). 2012. Retrieved from <http://www.mindfulness.net.au/mindfulness-based-self-efficacy-scale.html>
25. Sohrabi A, Sohrabi F. Mindfulness integrated Cognitive Behavior Therapy, with introductory and advanced Audio-instructions of mindfulness training. First edition. Sanandaj; University of Kurdistan Press. 2018; 231-33.
26. Sohrabi A, Fakhraei S, Sohrabi F, Vakili N, Sajadi A, Jalali-zadeh A. Multi side mindfulness and procrastination, evaluating scales and their relationships, with an introductory case study. Proceeding in the first national conferences of personality and modern life, Kurdistan, Iran. Azad University of Sanandaj. 2012.
27. Alizadeh T. Evaluating the relationship between self-esteem and source of (external-internal) with Male and female infertility stress in Tehran [desertation]. Tehran: University of Tarbiat Moalem, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 2003.
28. Eskandar Z, Dortaj F, Shekholeslami A. Effect of mindfulness-based cognitive therapy on self-esteem and social anxiety of students [desertation]. Tehran: University of Alameh Tabatabayi, Faculty of Psychology and Educational Sciences, 2014.
29. Akhbari S, Hossein Sabet F. Relationship between mindfulness with self-esteem and assertiveness in girls students. Proceeding in the 2nd international congress of community improvement in the field of counseltation and Islamic education. Tehran, Iran, 2016.
30. Alipoor S, Zegeibi-ghannad S. Investigation of the Relationship of Mindfulness with Psychological Well-being: The Role of Strategic Engagement Regulation and Self-Esteem. *J Posit Psychol*. 2017;3(2):1-10.
31. Rostami A, Shariatnia K, Khajehvand Khoshli A. The relationship between self-efficacy and mind fullness with rumination among students of Islamic Azad University, Shahrood Branch. *Med Sci*. 2015;24(4):254-9.
32. Shahmoradi-Tabatabaee T, Ansari-Shahidi M. Effect of communication skills training on Self- Efficacy bank clerks. Proceeding in the The First international congress of culture and psychopathology and nurture. Tehran, Iran, 2017.
33. Spears CA, Hedeker D, Li L, Wu C, Anderson NK, Houchins SC, et al. Mechanisms underlying mindfulness-based addiction treatment versus cognitive-behavioral therapy and usual care for smoking cessation. *J Consult Clin Psychol*. 2017;85(11):1029.

34. Yeh GY, Chan CW, Wayne PM, Conboy L. The impact of tai chi exercise on self-efficacy, social support, and empowerment in heart failure: insights from a qualitative sub-study from a randomized controlled trial. *PLoS One*. 2016;11(5):e0154678.
35. Miller CK, Kristeller JL, Headings A, Nagaraja H. Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Educ Behav*. 2014;41(2):145-54.
36. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2018;59:52-60.
37. Langer ÁI, Schmidt C, Mayol R, Díaz M, Lecaros J, Krogh E, et al. The effect of a mindfulness-based intervention in cognitive functions and psychological well-being applied as an early intervention in schizophrenia and high-risk mental state in a Chilean sample: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2017;18(1):233.
38. Garland EL, Roberts-Lewis A, Tronnier CD, Graves R, Kelley K. Mindfulness-oriented recovery enhancement versus CBT for co-occurring substance dependence, traumatic stress, and psychiatric disorders: proximal outcomes from a pragmatic randomized trial. *Behav Res Ther*. 2016;77:7-16.
39. Kim SH, Schneider SM, Bevans M, Kravitz L, Mermier C, Qualls C, et al. PTSD symptom reduction with mindfulness-based stretching and deep breathing exercise: a randomized controlled clinical trial of efficacy. *J Clin Endocrinol Metab*. 2013;98(7):2984-92.
40. Cayoun BA, Francis SE, Shires AG. *The clinical handbook of Mindfulness-integrated Cognitive Behavior Therapy: a step-by-step guide for therapists*: John Wiley & Sons; 2018.