

الحَمْدُ لِلَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر الگوی شناختی بر طرح واره‌های
ناسازگار اولیه، منبع کنترل و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان

مولفان:

پوریا قنبرزاده

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی واحد علوم و تحقیقات خراسان

رضوی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

دکتر شاهد مسعودی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

حقوق معنوی این اثر که استخراج شده از پایان نامه است

متعلق به دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور واحد علوم و تحقیقات خراسان رضوی می باشد

سرشناسه : قنبرزاده، پوریا، ۱۳۷۱ -
 عنوان و نام پدید آور : آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی: اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر
 الگوی شناختی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، منبع کنترل و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان / مولفان پوریا قنبرزاده، شاهد
 مسعودی.
 مشخصات نشر : مشهد: سیمرغ خراسان، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۶۹۳ ص.: جدول، نمودار (رنگی). ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۶-۲۵-۸۰۱۴-۹۷۸-۶۰۰-۱۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۶۶۰-۶۷۴.
 عنوان دیگر : اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر الگوی شناختی بر طرحواره‌های
 ناسازگار اولیه، منبع کنترل و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان
 موضوع : ذهن آگاهی (روان‌شناسی) -- نمونه پژوهی
 موضوع : Mindfulness (Psychology) -- Case studies
 موضوع : طرحواره (روان‌شناسی) -- نمونه پژوهی
 موضوع : Schemas (Psychology) -- Case studies
 شناسه افزوده: مسعودی، شاهد،
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ق ۳۷ / ۳۹ BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۴۱۱۹۳



مشهد: بلوار امامت - امامت ۲۳ - پلاک ۱۶۶ - تلفن: ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

www.Simorghekhorasan.ir

نام کتاب : آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی
 مؤلفان: پوریا قنبرزاده - دکتر شاهد مسعودی
 ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان
 ویراستار: محمد رضا قنبرزاده
 طراح جلد و صفحه آرا: جواد حقیقت خواه
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 قطع: رقعی
 چاپ و صحافی: مهرگان
 شابک: ۶-۲۵-۸۰۱۴-۹۷۸-۶۰۰-۱۰۰۰۰

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

تقلیر بہ

مادرم، آنکہ آفتاب مهرش در آستانہ قلم، ہمخان
بارجاست و ہرگز غروب نخواہد کرد.
پدرم بہ او کہ نمی دانم از بزرگی اش بگویم یا مردانگی،
سحوت، سکوت، مہربانی و....

تقلید و تشکیک

سپاس و ستایش مرخداى راجل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، در فشان. آفریدگاری که خوشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید.

ضروری است که مراتب سپاس و قدر دانی خود را نسبت به همه عزیزان و بزرگوارانی که در تکمیل این اثر مریاری نموده اند ابراز نمایم.

فهرست مطالب

| | |
|---------|--|
| ۱۵..... | فصل اول- کلیات تحقیق |
| ۱۷..... | مقدمه |
| ۲۶..... | تعاریف نظری و عملیاتی مفاهیم |
| | تعریف عملیاتی آموزش مهارت های ذهن آگاهی مبتنی بر الگوی |
| ۲۶..... | شناخت |
| ۲۶..... | تعریف نظری طرحواره های ناسازگارانه اولیه |
| ۲۷..... | تعریف عملیاتی طرحواره های ناسازگارانه اولیه |
| ۲۷..... | تعریف نظری منبع کنترل |
| ۲۸..... | تعریف عملیاتی منبع کنترل |
| ۲۸..... | تعریف نظری تنظیم شناختی هیجان |
| ۲۸..... | تعریف عملیاتی تنظیم شناختی هیجان |
| ۲۹..... | فصل دوم- ادبیات نظری تحقیق |
| ۳۱..... | ادبیات نظری تحقیق |
| ۳۱..... | تعریف طرحواره |
| ۳۴..... | تاریخچه طرحواره |
| ۳۵..... | شیوه شکل گیری طرحواره |
| ۳۷..... | تداوم طرحواره |
| ۴۰..... | انواع طرحواره |
| ۴۱..... | طرحواره رهاشدگی، بی ثباتی |
| ۴۱..... | سبک های مقابله در مقابل این طرحواره |
| ۴۲..... | طرحواره محرومیت هیجانی |

- ۴۲.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۴۲.....طرحواره نقص، شرم.....
- ۴۳.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۴۴.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۴۵.....طرحواره خود تحول نیافته گرفتار.....
- ۴۵.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۴۷.....طرحواره اطاعت.....
- ۴۷.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۴۸.....طرحواره پذیرش‌جویی / جلب توجه.....
- ۴۸.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۵۰.....طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی.....
- ۵۰.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۵۱.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۵۲.....طرحواره معیارهای سرسختانه، عیب‌جویی افراطی.....
- ۵۳.....سبک‌های مقابله در مقابل این طرحواره
- ۵۳.....مبنای تئوریک نظریه طرحواره.....
- ۵۳.....نظریه‌ی طرحواره.....
- ۵۴.....استیفنسن و جوگ دو.....
- ۵۵.....چیانگ و دانکل.....
- ۵۷.....باندورا.....
- ۵۷.....منبع کنترل.....
- ۵۹.....رویکرد ها و نظریه های متفاوت درباره وضع کنترل.....

- تاریخچه، نظریه راتر ۶۰
- مفاهیم اساسی نظریه یادگیری اجتماعی ۶۱
- توان رفتار ۶۱
- انتظار ۶۲
- تقویت گذشته و تعمیم ۶۲
- ارزش تقویت ۶۳
- موقعیت روان شناختی ۶۴
- آزادی حرکت ۶۵
- کمترین سطح هدف ۶۵
- تفاوت‌های فردی ۶۵
- کنترل ۶۶
- واکنش در برابر از دست دادن کنترل ۶۷
- منبع کنترل ۶۸
- منبع کنترل درونی ۶۹
- ویژگی‌های افراد با منبع کنترل درونی ۷۱
- منبع کنترل بیرونی ۷۲
- تصور راتر درباره انسان ۷۵
- هیجان ۷۸
- اجزای هیجان ۷۸
- تاریخچه هیجان ۷۹
- نظریه‌های هیجان ۸۰
- وظایف هیجان‌ها ۸۱

| | | |
|-----|-------|---------------------------------------|
| ۸۱ | | فیزیولوژی هیجان‌ها |
| ۸۲ | | تنظیم هیجان |
| ۸۲ | | هاش چایلد |
| ۸۳ | | اشفورت و هامفری |
| ۸۳ | | موریس و فلدمن |
| ۸۴ | | مدل گروس |
| ۸۴ | | ذهن آگاهی |
| ۸۶ | | خاستگاه ذهن آگاهی |
| ۸۷ | | فایده ذهن آگاهی |
| ۹۶ | | سوء تفاهم های موجود در مورد ذهن آگاهی |
| ۱۰۱ | | عناصر اساسی ذهن آگاهی |
| ۱۳۶ | | پیشینه خارجی |
| ۱۴۲ | | جمع بندی پیشینه های تحقیق |
| ۱۴۳ | | فصل سوم - روش تحقیق |
| ۱۴۵ | | مقدمه |
| ۱۴۵ | | روش تحقیق |
| ۱۴۶ | | جامعه و نمونه آماری |
| ۱۴۶ | | نمونه آماری و روش نمونه گیری |
| ۱۴۷ | | ابزارهای تحقیق |
| ۱۴۷ | | پرسشنامه طرح واره های ذهنی یانگ |
| ۱۴۸ | | پرسشنامه منبع کنترل |
| ۱۴۹ | | پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان |

| | |
|-----|-------------------------------------|
| ۱۵۰ | نحوه نمره گذاری |
| ۱۵۱ | روش اجرای پژوهش |
| ۱۵۴ | روش تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها |
| ۱۵۵ | فصل چهارم - تجزیه و تحلیل داده‌ها |
| ۱۵۷ | مقدمه |
| ۱۸۰ | تحلیل داده‌ها |
| ۱۸۰ | نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه |
| ۱۸۲ | بررسی فرض همگنی واریانس‌های متغیرها |
| ۱۸۳ | بررسی فرض همگنی رگرسیون متغیرها |
| ۱۹۵ | فصل پنجم - نتیجه‌گیری |
| ۱۹۷ | نتیجه‌گیری |
| ۲۰۸ | تبیین کلی |
| ۲۰۸ | محدودیت‌های تحقیق |
| ۲۰۹ | پیشنهاد‌های تحقیق |
| ۲۱۱ | منابع فارسی |
| ۲۲۰ | منابع لاتین |
| ۲۲۷ | ضمائم |
| ۲۲۹ | پرسشنامه کانون کنترل راتر |
| ۲۳۴ | پرسشنامه طرح واره‌های ذهنی یانگ |

فصل اول
کلیات تحقیق

یکی از ویژگی‌های دانشجویان این است که آن‌ها فوق‌العاده کنجکاو و ممکن است هر یک از آنان، صدها سؤال داشته و در پی یافتن پاسخ آن‌ها باشند و حتی نتوانند برای شنیدن پاسخ‌ها، آرام بگیرند. علایق و سؤالات آن‌ها متفاوت است. ممکن است به علوم، موسیقی یا کتاب‌های طنز، ادبیات و غیره علاقمند باشند یا آن‌ها که امکان دارد ساعت‌ها پای تلویزیون بنشینند یا وقت خود را در زمین بازی یا در خواب و خیال بگذارند. با توجه به اهمیت این دوره از یک سو و از سوی دیگر هیجانی که آن‌ها دارند، در تمام اختلال‌های عاطفی آن‌ها نقش به‌سزایی دارد. روان‌گسیختگی، در برگیرنده‌ی تغییرات هیجانی است؛ روان‌آزردگی^۱، به اضطراب وابسته است؛ جامعه‌ستیزی، ریشه در فقدان آشکار هیجان دارد؛ اختلال‌های روانی عمومی و انواع رفتارهای نابه‌نجار، ریشه در مشکلات هیجانی دارد و حتی عقب‌ماندگی ذهنی، غالباً به عنوان عقب‌ماندگی‌های هیجانی در نظر گرفته می‌شود. بر اساس مدل گروس^۲ (۲۰۰۱)، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه‌ای می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی^۳، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به‌کار برده می‌شود و به توانایی فهم هیجان‌ات، تعدیل

۱- Neuroticism

۲- Gross

۳- Emotional components

تجربه و ابراز هیجانات اشاره دارد. پژوهش‌ها نشان داده است که مشکلات تنظیم هیجان در افراد دچار اختلال استرس پس از سانحه، بیشتر است لذا ضروری است که این هیجانات کنترل شوند چرا که تنظیم هیجان به معنای تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجان‌ها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان انجام می‌گیرد (گروس، ۱۹۹۸).

همچنین با توجه به این که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۱ به عنوان بخش زیرین و سخت شناخت‌های افراد که اغلب در دوره‌های تحولی رشد شکل گرفته‌اند، با رفتارهای ناسازگاران در مقاطع بعدی رشد افراد، رابطه برقرار نمود. طرح‌واره‌ها از جمله علل فردی و روان‌شناختی است که در مطالعه‌ی وابستگی به مواد از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیرهای فرد از رویدادها شده و این سوگیری‌ها خود را به صورت نگرش‌های تحریف شده، گمانه‌های نادرست، اهداف و چشم‌داشت‌های غیر واقع‌بینانه نشان می‌دهند، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که به رابطه‌ی فرد با خود یا دیگران ارتباط دارند و به شدت ناکارآمد هستند. یانگ مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها را گردآوری نموده که به آن‌ها طرح‌واره‌های ناسازگار

اولیه می‌گویند (یانگ، ۲۰۰۳).

متغیر دیگری که ممکن است که تاثیر مهمی بر زندگی افراد و بخصوص دانشجویان داشته باشد منبع کنترل است، جولیان راتر^۲ (۱۹۵۴) جزء اولین افرادی است که مفهوم منبع کنترل را بیان نمود. این مفهوم دارای دو بعد بیرونی و درونی است. براین اساس فردی که به منبع کنترل بیرونی معتقد است دارای این طرز فکر است که نتیجه رفتارش تحت تاثیر عوامل بیرونی است و معتقد به شانس و اقبال و... است، اما فردی که دارای منبع کنترل درونی است فردی است که به توانایی‌های خود در کنترل رویدادها اعتقاد دارد. ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند. کابات زین و همکارن (۱۹۹۲) بیان کردند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، تنظیم هیجان و شناخت طرحواره‌های ناسازگارانه اولیه 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.

با توجه به فن آوری و تحول در زندگی افراد در جامعه و بخصوص تغییراتی که در اثر این تحولات در زندگی افراد ایجاد شده است دانشجویان با طرحواره‌های ناسازگاری اولیه مواجه

۱- Young

۲- Julian Rotter

بودند یانگ (۱۹۹۹) طرحواره‌ها را هسته اصلی اختلالات شخصیت و مشکلات منش شناختی و بسیاری از اختلالات مزمن می‌داند و از آن‌ها به عنوان طرحواره‌های ناسازگار اولیه یاد می‌کند و برای آن‌ها خصوصیات زیر را در نظر می‌گیرد - در دوران کودکی یا نوجوانی شکل می‌گیرند- الگوها یا درون مایه‌های عمیق و فراگیری هستند - در تمام طول زندگی تداوم دارند- از خاطرات، هیجانات، شناخت‌واره‌ها و احساسات بدنی تشکیل شده‌اند - در باره خود و رابطه با دیگران هستند - به شدت نا کارآمدند(یانگ، ۱۹۹۹). استیفنس و جوگ دو (۱۹۸۴) طرحواره «ساختارهای شناختی مجرد و انتزاعی هستند که حامل دانش تعمیم یافته ما از وقایعند»، به نظر لانگ طرحواره‌ها در واقع عملکردهای کلیشه ای و از پیش تعیین شده ما در موقعیت های شناخته شده اند و متغیر دیگری که دانشجویان با آن مواجه هستند منبع کنترل می باشد. منبع کنترل به میزان اعتقاد فرد در مورد کسب پاداش از طریق کوشش شخصی اطلاق می شود. افرادی که از منبع کنترل درونی برخوردارند بر این باورند که اداره سرنوشت آنها در دست خودشان است. دانشجویانی که این خصوصیت را دارند، معتقدند که غرامت آنها بستگی به عادات مطالعه خودشان دارد. افرادی که از منبع کنترل بیرونی برخوردارند، بر این باورند که سرنوشتشان در دست دیگران است. دانشجویانی که این ویژگی را دارند، معتقدند که نمرات آنها بسته به بخت و اقبال یا حال و

هوای مدرس است. مفهوم منبع کنترل دقیقاً معادل مفهوم اراده و آزادیست. این امکان وجود دارد که فرد معتقد باشد اعمالش اموری آزاد و عاری از جبر است و دومین حال، تمامی آن اعمال ناموثر واقع خواهد شد. با وجود این منبع کنترل درونی با احساس مهار هشیار بر زندگی ارتباط مشخص و آشکاری دارد (کریمی و جمهوری، ۱۳۸۴). آقای و همکاران (۲۰۱۳) بیان می‌کند که منبع کنترل کنترل داخلی و خارجی است به طوری که در کنترل داخلی یک فرد مسئولیت اقدامات خود را بر عهده دارد اما در منبع کنترل بیرونی فرد اعمال و پدیده به خود اشاره نمی‌کند، اما او آنها را به شانس و افراد قدرتمند و معتبر اشاره دارد. دبوراکاب^۱ کلارک^۲ (۲۰۱۵) کسانی که از منبع کنترل درونی بر خوردارند معتقدند که زندگی نتایج تلاش خود فرد است در حالی که افرادی نتایج زندگی را به شانس نسبت می‌دهند از کنترل بیرونی برخوردارند بررسی متون و مطالعات روان شناختی، نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (سیچیتی^۳، اکرم و ایزارد^۴، ۱۹۹۵). هیجان، در تمام اختلال‌های عاطفی نقش به‌سزایی دارد. روان‌گسیختگی، در برگیرنده‌ی تغییرات هیجانی است، روان‌آزردگی، به اضطراب وابسته است، جامعه‌ستیزی، ریشه در فقدان آشکار هیجان دارد،

۱- Deborah work

۲- Clark

۳- Sychty

۴- Ackerman, & Izard

اختلال‌های روانی عمومی و انواع رفتارهای نابهنجار، ریشه در مشکلات هیجانی دارد و حتی عقب ماندگی ذهنی، غالباً به عنوان عقب ماندگی‌های هیجانی در نظر گرفته می‌شود (گروس^۱، ۱۹۹۸).

جیمز - لانگه در این باره بیان می‌کند هیجان‌هایی که احساس می‌شوند، ادراک دگرگونی‌های بدنی است. طبق این نظریه چیزی که ما به صورت هیجان تجربه می‌کنیم برچسبی است که به پاسخ‌های خودمان می‌زنیم. برای مثال، چون می‌گریزیم پس می‌ترسیم (رحیمی نسب، ۱۳۹۳).

همچنین نتایج تحقیق محققان دیگر در این زمینه، برای نمونه حیدری و همکاران (۱۳۷۸) نشان دادند که بی‌علاقگی، ناامیدی، افسردگی، افت تحصیلی با منبع کنترل بیرونی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به این شرایط مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر الگوی شناختی^۲ به عنوان یکی از درمان‌های شناختی - رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می‌شود، می‌تواند به دانشجویان کمک کند چرا که ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (اوست^۳، ۲۰۰۸). کابات - زین ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف کرده است مارشال لینهان^۴ برای اولین بار به ضرورت گنجاندن ذهن آگاهی به عنوان یکی از مولفه‌های اساسی

۱ - Gross

۲ - Mindfulness

۳ - Ost

۴ - Marshall Linnaeus

درمان‌های روانشناختی تاکید کرد (کابات-زین، ۲۰۰۳).

ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آن که به رویدادها بطور غیر ارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد. با تفکر و تأمل پاسخ دهد مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر الگوی شناختی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی همچنین شواهد و ادبیات تحقیق نمایانگر اثرات مفید آموزش ذهن آگاهی در تندرستی است (سیگل، ۲۰۱۰).

مالتی و دی^۲ (۲۰۰۴) در تحقیقی پیرامون طرحواره‌های ناسازگارانه اولیه بیان می‌کند که طرحواره‌های ناسازگارانه اولیه در طول زندگی ثابت و پابرجا هستند و اساس ساخت‌های شناختی فرد را تشکیل می‌دهند و به فرد کمک می‌کنند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون سازمان دهند و اطلاعات دریافتی را پردازش کنند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۰). لذا با توجه به اهمیت متغیرهای بررسی شده این تحقیق به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر الگوی شناختی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، منبع کنترل و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان موثر است؟

با توجه به اینکه در عصر حاضر توجه ویژه‌ای به روش‌های

۱ - Kabat-Zinn

۲ - Siegel

۳ - Maltby & Day

غیردارویی شده است و یکی از این روش‌ها آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر الگوی شناختی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است به طوری که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: بودن در حال حاضر، هدمند، بدون قضاوت. این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می‌شود. بدین ترتیب متوجه می‌شویم که زندگی ما فقط در حال حاضر رخ داده و گره‌گشایی می‌شود. اگر کاملاً حضور نداشته باشیم نمی‌توانیم تشخیص دهیم که دقیقاً چه امکاناتی وجود دارد؟ چطور می‌توانیم به امکانات دسترسی داشته باشیم؟ و چگونه تغییر شکل و رشد ایجاد کنیم؟ از طرفی ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می‌باشد. حضور ذهن صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش می‌بیند و در می‌یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است. وقتی فرد در می‌یابد که ذهن دائماً

در حال تعبیر و تفسیر است قادر می‌شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آنها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آنها را دریابد. تمرین حضور ذهن این توانایی را به فرد می‌دهد که دریابد « افکار صرفاً افکار هستند » و زمانی که می‌فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند راحت‌تر می‌تواند آنها را رها کند. انسان همواره پیامها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می‌شنود. بسیار مهم است که وی از پیام‌هایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می‌شنود آگاه باشد، درگیر افکارش نشود و بتواند آنها را رها کند. علاوه بر این فرد با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود در می‌یابد که خوشحالی، کیفیتی نیست که وابسته به عناصر بیرونی و تغییرات دنیای بیرون باشد و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کند و در نتیجه رفتارهای خودکاری را که برای رسیدن به موقعیت‌های لذت آور یا فرار از موقعیت‌های دردناک انجام می‌دهد، کنار بگذارد و به رهایی برسد (کلدی^۱ و همکاران، ۱۳۹۰). از آن جایی که نتایج این پژوهش می‌تواند مورد استفاده سازمان آموزش عالی، مراکز علمی و همچنین پژوهشگران علاقمند در حیطه علوم انسانی قرار گیرد.