



تاثیر آموزش های ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان

آزاده حجرى

کارشناسی ارشد علوم تربیتی ، دانشگاه آزاد میمه

modsdgh65@gmail.com

۰۹۳۶۴۶۱۴۱۷۱

چکیده :

شادکامی به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تاثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از طرفی جامعه ای پویا و زنده تلقی می شود که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. بنابراین می توان گفت؛ شادکامی یکی از مفاهیم و مولفه های اساسی زندگی افراد به ویژه دانش آموزان به شمار می رود که ارتباط تنگاتنگی با موفقیت آموزشی دارد. این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی و با هدف بررسی تاثیر آموزش های ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان پرداخته 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 می تواند نقش مهمی در بهبود شادکامی، دانش آموزان داشته باشد.

واژگان کلیدی: شادکامی، ذهن آگاهی، دانش آموزان.



۱- مقدمه :

یکی از چالش‌های فرا روی انسان در دنیای امروز احساس بهزیستی و شادکامی است، زیرا علیرغم پیشرفتهای چشمگیر فناوری و تأمین آسایش انسان، احساس شادکامی وی افزایش نیافته است. (امانی، ۱۳۹۵) شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی اش است و در برگرنده مفاهیمی از قبیل رضایت از زندگی، عواطف مثبت، نداشتن نشانگان افسردگی و اضطراب است. (قلی پور، ۱۳۹۷) شادکامی یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روانی در جامعه و از مفاهیم و مولفه‌های اساسی زندگی افراد به شمار می‌آید و بسیاری از رشته‌ها از جمله شاخه‌های روانشناسی سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند. مطالعات نظری و تجربی نشان می‌دهد که تاریخچه شادکامی به دهه ۱۹۶۰ میلادی باز می‌گردد و از آن زمان پژوهش‌های مربوط به شادمانی افزایش یافته است.

از نظر آرگایل (۲۰۰۱) شادی هیجان مثبت یا احساسی است که به وسیله خرسندی، احساس بهزیستی و رضایت توصیف می‌شود. وی بین احساس خوشی و شادکامی تمایز قائل می‌شود. به زعم وی، احساس خوشی یکی از رایج‌ترین شیوه‌هایی است که افراد با آن شادکامی خود را تعریف می‌کنند. آرچیل و کروسلند (۱۹۸۷) برای ارائه تعریفی عملیاتی از شادکامی آن را دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت یا احساس خوشی، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی افسردگی و اضطراب.

با توجه به مطالعات انجام شده بر روی شادکامی در دهه اخیر، محققان به بررسی ارتباط بین شادکامی با مجموعه‌ای از متغیرهای شخصیتی، اقتصادی، اجتماعی، وضعیت بهداشتی و متغیرهای دیگر پرداختند. هدف از انجام این پژوهش‌ها، بررسی علل و فرآیندهای مولد آن است که برخی از علل آن نظیر اوقات فراغت، خلق مثبت و حتی عواملی نظیر شخصیت تا حدودی قابل تغییرند. داشتن شادی و خلق خوب پیامدهای کاربردی و عملی در زندگی و عملکرد شغلی و تحصیلی دارد. شادی فعالیت فرد را بر می‌انگیزد، بر آگاهی او می‌افزاید، خلاقیت وی را تقویت می‌کند و روابط اجتماعی وی را تسهیل می‌نماید و موجب سلامتی و طول عمر افراد می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که شادی صرف نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت دارند. (کریمی، ۱۳۹۷)

ذهن آگاهی و حضور ذهن روشی است که مدتهاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتیها و پریشانیهای روانشناختی به کار می‌رود. در دهه اخیر افزایش ناگهانی استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی دیده شده است و روز به روز این رویکرد در حال گسترش است. (Baer, 2003) تمرینهای فکری از سنتهای بودا نشأت گرفته و در بین متخصصان غربی با نام برنامه‌های بالینی مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده میشوند. (Moore, 2003) ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است. (Brown, Ryan, 2003) این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی. این درمان مراجع را قادر می‌سازد که بدون قضاوت در مورد تجربه‌اش، آنها را درک کند، همچنین با به چالش کشیدن و پذیرش باورها و احساساتش روابط خود را با دیگران تغییر دهد، گرچه در این راه ممکن است سختیها و دشواریهای فراوانی وجود داشته باشد اما در حال حاضر یکی از مناسبترین و موفقترین روشهای موجود در درمان به شمار می‌رود.

طاهرزاده و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان دختر پرداختند. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از حیث روش نیمه تجربی (طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل نابرابر) بود جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان خرم آباد می‌باشد که تعداد آنها در زمان انجام تحقیق حاضر ۵۰۰ نفر بود. با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل) به عنوان گروه نمونه انتخاب



شده و مورد مطالعه قرار گرفتند. ابتدا پیش آزمون برای دو گروه کنترل و آزمایش اجرا شد. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای از آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پروتکل حضور ذهن ویلیامز و سیگل (۱۳۸۴) قرار گرفت و نهایتاً پس از آزمون روی دو گروه اجرا شد. به منظور گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. از آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) و تحلیل کوواریانس دو راهه (مانکوا) جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش با کمک نرم افزار SPSS ویراست ۲۱ با میزان آلفا (مقدار خطای) ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که شرکت در کلاس‌های آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان دختر تاثیر دارد. بطوری میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس آزمون با حذف اثر پیش آزمون در سطح معنی داری ($P < 0/01$) بطور معنی داری بیشتر است.

شربفی (۱۴۰۲) در تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی و خلاقیت دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان بوکان پرداختند. روش مورد استفاده در این تحقیق نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. با توجه طرح تحقیق، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر به عنوان نمونه آماری، به روش نمونه‌گیری هدفمند از دبستان گوهر تاج نجات انتخاب شدند و در دو گروه کنترل ۱۵ نفره و آزمایش ۱۵ نفره قرار گرفتند. ابزار پژوهش آزمون شادکامی آکسفورد (فرم کودک) و آزمون خلاقیت از آزمون عابدی (۱۹۹۳) و پروتکل ذهن آگاهی کابات-زین (۲۰۰۳) بود. در نهایت داده‌های گردآوری شده از طریق نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در سطح استنباطی (آزمون کوواریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان دادند که بین گروه کنترل و آزمایش از لحاظ خلاقیت و شادکامی تفاوت معنی داری وجود دارد، به عبارت دیگر، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی و خلاقیت دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان بوکان معنادار بوده است و پس تمرین ذهن آگاهی میانگین خلاقیت و شادکامی دانش آموزان افزایش یافته است.

بلوکی و همکاران (۱۴۰۲) در تحقیق خود به بررسی اثربخشی آموزش گروهی تکنیک‌های ذهن آگاهی بر شادکامی و عزت نفس در بین دانش آموزان دوره اول ابتدایی شهر نیشابور پرداختند. این تحقیق کاربردی به روش توصیفی پیمایشی از شاخه مطالعات میدانی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان دوره اول ابتدایی شهر نیشابور خواهد بود. برای انتخاب نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از افرادی که شرایط ورود به پژوهش را داشته باشند، انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) به طور تصادفی جایگزین خواهند شد. با توجه به متغیرهای پژوهش ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه است که روایی و پایایی آن تست شده است و برای آموزش گروهی تکنیک‌های ذهن آگاهی از شرح جلسات کابات زین، ۱۹۹۸ استفاده شد. آزمون فرضیه‌ها و تجزیه و تحلیل اطلاعات از میانگین و انحراف استاندارد نمرات در سطح توصیفی و از تحلیل کوواریانس چند متغیره به منظور مقایسه میانگین نمرات گروه‌ها در مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده می‌گردد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات پژوهش از نرم افزار SPSS ۲۲ استفاده می‌شود. نتایج نشان داد که، آموزش گروهی تکنیک‌های ذهن آگاهی بر شادکامی و عزت نفس در بین دانش آموزان دوره اول ابتدایی شهر نیشابور رابطه مثبت و معنادار دارد.

شریعتی و کریمی (۱۳۹۹) در پژوهش خود به بررسی تاثیر آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال شهر سنندج پرداختند. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش را ۳۰ نفر از دختران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال مراجعه کننده به مرکز مشاوره مهرسا و ژیران شهر سنندج در بازه زمانی مهر تا آبان ۱۳۹۷ تشکیل دادند که در نمرات پرسشنامه نشخوار فکری نمرات بالا و در پرسشنامه بهزیستی روانی و شادکامی نمرات پایینی کسب کرده بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ دختر) و گروه گواه (۱۵ دختر) جایگزین شدند. برای گروه آزمایش روش مداخله‌ای تکنیک‌های ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد و نتایج با استفاده



از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش تکنیکهای ذهن آگاهی باعث کاهش نشخوار فکری ($F=17/77, P=0/001$) و افزایش بهزیستی روانی ($F=16/12, P=0/001$) و شادکامی ($F=16/89, P=0/001$) در گروه آزمایش شد و این نتایج در مرحله پیگیری پایدار بود.

هاشمی و ماهور (۱۳۹۵) در تحقیق خود به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان پرداختند. این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه تجربی (طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل نابرابر) می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول منطقه ششم، در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بوده است. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر دانش آموز پسر دوره متوسطه اول بود که به شیوه نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود که در مراحل پیش آزمون و پس آزمون مورد استفاده قرار گرفت. دانش آموزان گروه آزمایش در ۸ جلسه ی آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند. فرض شده بود که آموزش ذهن آگاهی می تواند میزان شادکامی را در دانش آموزان افزایش دهد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک راهه (ANCOVA)، نشان داد که آموزش ذهن آگاهی می تواند باعث افزایش شادکامی دانش آموزان شود ($P<0.05$). میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تاثیر دوره آموزشی نیز ($h^2=0.23$) است؛ یعنی ۲۳ درصد واریانس نمرات کل باقی مانده متاثر از ذهن آگاهی می باشد.

۲- روش شناسی :

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش های ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان 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

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمانهای شناختی- رفتاری نسل سوم یا موج سوم 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 حالت‌های جسمانی خود بیشتر بوده و از ذهنی که به صورت خودکار بر گذشته و آینده متمرکز است رهایی می‌یابد .
(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 می باشد .

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 می شود .

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. مولفه های ذهن آگاهی

افرادی که به مراقبه ذهن آگاهی می پردازند از محیط خود آگاهی کامل داشته و هر لحظه را به آرامی فارغ از هر گونه وابستگی یا منحرف شدن حواس تجربه می کنند. لذا بررسی و کاربرد ذهن آگاهی جدا از ریشه های تاریخی بودایی آن در روان شناسی آغاز گردید و بررسی تجربی ذهن آگاهی خارج از قلمرو روان شناسی تجربی ادامه یافت و در روانشناسی اجتماعی، لنگر (۱۹۸۹) دو حالت از بودن را معرفی نمود که عوامل شناختی و عاطفی را در بر می گیرد: ذهن آگاهی و عدم ذهن آگاهی. طبق نظر لانگر، ذهن آگاهی گسترش حالت انعطاف پذیر ذهن است و زمانی رخ می دهد که فرد مقوله های جدید می آفریند، نسبت به اطلاعات جدید و نو به صورت باز برخورد می کند و از بیش از یک چشم انداز آگاه است. افراد ذهن آگاه در زمان حال بوده، نسبت به زمینه و چشم انداز حساسیت دارند و به شکل فعالانه تمایزات جدیدی ترسیم می کنند. ذهن آگاهی در تضاد با عدم ذهن آگاهی یعنی رفتاری که از روی عادت کاملاً ماهرانه سر زده، اسیر قالب های ذهنی خشک بوده و بدون توجه به زمان یا زمینه روی می دهد، قرار دارد. از آن جایی که این حالت (عدم ذهن آگاهی) با آگاهی کم یا عدم آگاهی صورت می گیرد، غالباً به درک منفردی از اطلاعات منجر شده و توسط قانون یا روال همیشگی اداره می شود. (خلیلی، ۱۴۰۱)

در اکثر تعاریف به عمل آمده آگاهی از لحظه حال، به عنوان یک مولفه گنجانده شده است. آگاهی به عنوان ناظر دائمی بر رویدادهای درونی است و ابزاری است که انسان ها از طریق آن مشاهده می کنند. این مولفه در برگیرنده آگاهی هشیارانه نسبت به محیط درونی یا بیرونی است که بر تجربه لحظه حال تاکید دارد تا رویدادهای گذشته یا آینده.

توجه، حالت دیگری از هشیاری است که با آگاهی مرتبط است و تحت عنوان حساسیت افزایش یافته نسبت به دامنه محدودی از تجربه تعریف می شود. با این حال توجه افزایش یافته یک جنبه مبهم نیز دارد. سطوح بالای توجه به لحظه حاضر با سطوح بالای اختلال خلقی و استرس مرتبط بوده است. علاوه بر این، اسناد و مدارک پژوهشی مربوط به رابطه بین توجه افزایش یافته به خود و حتی حالات خلقی منفی و حتی اختلالات بالینی گزارش شده است. مثلاً توجه معطوف به خود را می توان با سطوح بالای افسردگی، اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و مصرف الکل مرتبط دانست. توجه، حساسیت افزایش یافته نسبت به تجربه های محدود است به این معنا که تجربه فراتر از آن یا مورد غفلت واقع شده و یا طرد می شود. آگاهی با ذهن آگاهی همسویی بیشتری دارد زیرا در برگیرنده نظارت دائمی بر کلیه تجارب می باشد. علاوه بر آگاهی از لحظه حاضر، چگونگی آگاهی فرد نیز ممکن است پیامدهایی برای سلامتی داشته باشد.

دومین مولفه ذهن آگاهی، روشی است که آگاهی از تجربه کنونی را هدایت می کند: غیر قضاوتی، با نگرش پذیرش یا شفقت نسبت به تجربه خود. هیز (۱۹۹۴) پذیرش را تحت عنوان «تجربه کامل رویدادها بدون هرگونه مقاومت، همانگونه که خود هستید» تعریف می کند که در ضمن آن فرد نسبت به واقعیت زمان حال، بدون آن که در حالت باور یا عدم باور باشد گشوده است. در طول حالت پذیرش، فرد از قضاوت، تعبیر و تفسیر کردن و یا بسط ذهنی رویدادهای درونی خودداری کرده و در صدد تغییر، اجتناب و یا فرار از تجارب درونی بر نمی آید.

ظاهراً پذیرش بیش از همه در مورد تجارب منفی یا پدیده های درونی کاربرد دارد (یعنی افکار، احساسات، خاطره ها و حالات جسمانی). در همین رابطه پژوهش ها کاهش در استرس و افزایش در میل به نوآوری را به میانجی گری پذیرش نشان می دهد. مثلاً کاهش افسردگی تنها به دنبال پذیرش زیاد حاصل می شود. اگرچه در بسیاری از تعاریف به عمل آمده از ذهن آگاهی عناصر آگاهی و پذیرش غیرقضاوتی منعکس گردیده است، تمایز بین این دو سطح کلی مورد تاکید قرار گرفته است. غالباً چنین فرض می شود که آگاهی مبتنی بر زمان حال لزوماً موجب ایجاد پذیرش زیاد شده و بالعکس افزایش پذیرش غیرقضاوتی به افزایش آگاهی می انجامد. با این وجود، این که تغییرات در یکی از این دو تا چه حد باعث میزان بروز تغییر در دیگری می شود موضوعی قابل بحث است.



۳-۲. تاثیر ذهن آگاهی بر شادکامی

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 می کند 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 گزارش های خود از شرکت کنندگان 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 متآنالیز 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 می دهد. تحقیقات نشان می دهد که ماده خاکستری (ناحیه ای 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 می یابند. از طرف دیگر، آمیگدال که نحوه احساس استرس، ترس و اضطراب را تنظیم می کند، از نظر اندازه کاهش می یابد.

۴- نتیجه گیری

شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی اش است و در برگیرنده مفاهیمی از قبیل رضایت از زندگی، عواطف مثبت، نداشتن نشانگان افسردگی و اضطراب است. یافته ها نشان می دهد که شادکامی رابطه ای مستقیم با نتایج مطلوبی دارد که در زندگی به دست می آوریم. شادکامی، زمانی به دست می آید که فعالیت های زندگی افراد، بیشترین همگرایی یا همسو بودن را با تمایلات، توانایی و کارآمدی او در زمینه های مختلف داشته. تحت چنین شرایطی، احساس نشاط و شادکامی به وجود می آید.

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمانهای شناختی- رفتاری نسل سوم یا موج سوم در جهت افزایش شادکامی قلمداد می شود. ذهن آگاهی از طریق توجه هدفمند، در اینجا و هم اکنون و توجه عاری از قضاوت نسبت به تجارب لحظه به لحظه پدیدار میشود. وقتی ذهن در عمل مورد مشاهده قرار میگیرد، افکار خود به خود ناپدید میشوند. افراد بر اساس عادت آموخته اند که در زندگی و در موقعیتهای مختلف، بسیاری از تجارب ناخوشایند خود را انکار کنند؛ در حالی که در ذهن آگاهی به آنها آموخته میشود که به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند، آنها را همانطور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان و واکنشهایشان به تجارب ناخوشایند، آگاهی داشته باشند. هدف آموزش تکنیکهای ذهن آگاهی، کاهش اجتناب تجربی و افزایش انعطاف پذیری روانشناختی از طریق پذیرش احساسات ناخوشایند غیرقابل اجتناب و پریشان کننده مانند اضطراب، بی کفایتی، افسردگی است؛ از این رو، پرورش ذهن آگاهی به منظور خنثی کردن درگیری مفرط با



شناختها و مشخص کردن ارزشهای شخصی مرتبط با اهداف رفتاری است و فرد تشویق میشود تا در حالی که به سوی اهداف ارزشمند خود در حرکت است، با تجربیاتش به طور کامل و بدون مقاومت ارتباط برقرار کند و آنها را بدون قضاوت در مورد درستی یا نادرستی شان، در هنگام ظهور بپذیرد. این امر باعث افزایش انگیزه برای تغییر با وجود موانع غیرقابل اجتناب میشود و شخص را ترغیب میکند تا در جهت تحقق اهداف ارزشمند زندگی خود، تلاش کند و این امر به بهبود کیفیت زندگی به ویژه در حوزه روانی آن منتهی شده و به فرد حس خوشایند و رضایت دست میدهد

منابع

- امانی، رزیتا. (۱۳۹۵). شادکامی در دوران سالمندی: نقش عزت نفس، روانشناسی پیری، ۲(۱)، ص ۸۰-۷۳
- اکبرزاده، ی. (۱۴۰۱). ذهن آگاهی یا مایندفولنس چیست؟ ذهن آگاهی در روانشناسی، <https://mantegh.me>
- بلوکی، زهرا و حیدری، محمد و شیرازیان، فرزانه و سیرجانی، پریسا. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی آموزش گروهی تکنیک های ذهن آگاهی بر شادکامی و عزت نفس در بین دانش آموزان دوره اول ابتدایی شهر نیشابور، سومین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و فرهنگی، همدان
- خلیلی یگانه، ملیکا. (۱۴۰۱). بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی دانش آموزان متوسطه دوم دبیرستان مفید تهران، فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، دوره ۱۴، شماره ۱۸
- شریعتی، سمیرا، کریمی، بهروز. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش تکنیک های ذهن آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران مجرد. خانواده درمانی کاربردی، ۱۱(۱)، ۱۲۵-۱۴۷
- شریفی، زینب. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی و خلاقیت دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان بوکان، مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره: ۵، شماره: ۵۰
- طاهرزاده، طیبیه و ملک نژاد، حدیث و ملک نژاد، سکینه. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان دختر، فصلنامه مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه شناسی، دوره: ۷، شماره: ۱
- قلی پور، نسیم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان مدارس آموزش از راه دور، مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ۳(۲۰)، ص ۶۴-۵۱
- کریمی، جواد. (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با شادکامی دانش آموزان متوسطه، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه پیام نور تبریز
- هاشمی، سیداسماعیل، و ماهور، حسین. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان شناسی)، ۲۶(۲)، ۱۱۱-۱۲۰.

Baer, R. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 125- 143*

Brown, KW., Ryan, RM. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 84, 822- 848.*



Moore, p. (2003). *Introducing Mindfulness to Clinical Psychologists in Training: An Experiential Course of Brief Exercises*. *Incline Psychos Med Settings*, 15,331-337.

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.