آموزش ذهنآگاهی بر نشخوار ذهنی افراد دارای اخیتلال افسیردگی اثیربخش است.

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد، از روی آموزش ذهنآگاهی به میزان 29درصد میتوان کاهش نشخوار ذهنی افراد افسرده را موجب شد. نتایچ این فرضیه همسو با نتایج پژوهشهای یوسفی ( )1402و جیانگ و همکاران( ،)2024مائو و همکاران( ،)2023وانگ و همکاران( ،)2021رستمی و همکاران (، )1400 برمال و همکاران ( ،)1397سراج و همکاران ( ،)1397پنبهکار ( ،)1402لئو و همکاران ( ،)2025نارنگ و همکاران( ،)2023استالمیر و همکاران ( ،)2022زمستانی و فاضلی نیکر ( ،)1398تاکاهاشی و همکاران( ،)2019علیدوستی و همکاران ( ،)1403افشار و همکاران ( ،)1403لیناردن و همکاران(،)2024 جلالی دهنو ( ،)1401عزیزخانی و پویامنش ( ،)1398فعلهگری ( ،)1398الماسی و الهی (،)1403احمدی و

96

همکاران ( ،)1403ژانگ و همکاران( ،)2024حسینی فندخت ( ،)1402غریبیان و همکاران ( ،)1403کانگ و همکاران( )2023میباشد.

یوسفی ( )1402و جیانگ و همکاران( )2024و مائو و همکاران( )2023و وانگ و همکاران()2021 در پژوهشهای خویش دریافتند؛ مداخله شناختدرمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و بیماران مبتلا به اختلال افسردگی و درمان ذهنآگاهی خود-کمک کننده بر نشخوار فکری افراد دارای افسردگی اساسی تاثیر دارد. رستمی و همکاران ( )1400و برمال و همکاران ( )1397و سراج و همکاران ( )1397در پژوهشهای خویش اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهنآگاهی در کاهش نشخوار فکری افراد مبتلا به افسردگی اساسی و وسواس فکری را تایید کردند. در همین زمینه پنبهکار ( )1402در داخل کشور و لئو و همکاران ( )2025و نارنگ و همکاران( )2023در خارج از کشور دریافتند، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهنآگاهی بر کاهش نشخوار فکری افراد مبتلا به افسردگی تاثیر داشته است. استالمیر و همکاران ()2022 نیز تاثیر درمان شناختی ذهنآگاهی برای کاهش افسردگی خودارجاعی در بیماران دارای اختلال دوقطبی را تایید کردند. زمستانی و فاضلی نیکر( )1398اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهنآگاهی در کاهش نشانههای افسردگی و نشخوار فکری زنان باردار را تایید کردند. تاکاهاشی و همکاران( )2019در پژوهش خویش در خصوص تاثیر دوره درمانی گروهی ذهنآگاهی در تغییرات افسردگی و اضطراب دریافتند که افسردگی و اضطراب به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. علیدوستی و همکاران ( )1403و همچنین افشار و همکاران ( )1403و لیناردن و همکاران( )2024در پژوهشهای متفاوتی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری در افراد افسرده را تایید کردند. همینطور یافتههای جلالی دهنو ( )1401نشان داد، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهنآگاهی بر نشخوار خشم و نشخوار فکری زنان مبتلا به اختلال افسردگی اثربخشی مناسبی داشته است. در همین رابطه عزیزخانی و پویامنش ( )1398نشان

97

دادند، آموزش ذهنآگاهی در کاهش نشخوار فکری زنان افسرده اثربخش بوده است. فعلهگری ( )1398نیز در پژوهشی متفاوت، اثربخشی ذهنآگاهی بر نشخوار فکری مادران کودکان دارای اختلال یادگیری شهرستان قروه را تایید کرد.

الماسی و الهی ( )1403و احمدی و همکاران ( )1403و ژانگ و همکاران( )2024در پژوهشهای جداگانه دریافتند، ذهنآگاهی در کاهش نشخوار فکری در دانشجویان دارای نشانگان افسردگی تاثیر دارد. در همین رابطه حسینی فندخت ( )1402اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری در دانشجویان با نشانههای افسردگی را تایید کرد. غریبیان و همکاران ( )1403در مطالعهی خود دریافتند که ذهنآگاهی در کاهش نشخوار فکری در نوجوانان دارای علائم افسردگی تاثیر دارد.

کانگ و همکاران( )2023نشان دادند درمان ذهنآگاهانه، به دلیل تأثیر مثبتی که بر کاهش افسردگی و اضطراب و نیز افزایش رضایت از زندگی افراد دارد، به عنوان عاملی حیاتی در بهبود سلامت روان افراد به شمار میرود. همانگونه که از نتایج برمیآید، آموزش ذهنآگاهی با توجه به ویژگیهایی که دارد موجب کاهش نشخوار فکری در افراد افسرده میشود. همانگونه که در نتایج پژوهشهای مشابه قابل فهم است، در گروهها و اقشار مختلف، مداخله ذهنآگاهی موجب بهبود وضعیت بیماران افسرده، وسواس و بیماران دوقطبی و حتی زنان باردار شده است. در پژوهش حاضر این نوع درمان موجب کاهش نشخوار فکری افراد افسرده شد. در تبیین این یافته میتوان چنین برداشت نمود که ذهنآگاهی به عنوان یک مهارت مهم درون فردی، به فرد این امکان را میدهد که به کمک آن از افکار و احساسات ذهنی و بدنی خویش آگاه شود و به تعدیل عواطف و احساسات به دور از هرگونه قضاوت و داوری پرداخته و با پذیرش آنها شرایط روحی و روانی خود را بهبود بخشد. در آموزش ذهن آگاهی با استفاده از مدیتیشنهای مختلف، تمرین وارسی بدن و چند تمرین شناخت درمانی به ارتباط بین خلق، افکار، احساس و حسهای بدن پرداخته میشود. ذهن-

98

آگاهی میتواند موجب افزایش آگاهی از توانایی خود شود و از این طریق به کنار آمدن با برخی ویژگیهای منفی از جمله بروز دادن افکار منفی و همچنین در فکر فرو رفتن و دوری از دیگران کمک کند؛ زیرا فردی که خودآگاهی پیدا میکند، واکنشهای خود را در موقع تنیدگی و نشخوار فکری تشخیص میدهد و می- تواند از طریق آگاهی واکنشها را تعدیل کند. یکی از جنبههای مهم درمان ذهنآگاهی آن است که افراد یاد میگیرند حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند و بدون آنکه با افکار درگیر شوند، آن را بدون قضاوت بپذیرند. در پژوهش حاضر با استفاده از آموزش ذهنآگاهی شاهد کاهش نشخوار فکری در قالب- های مختلف آن شامل بروز دادن، در فکر فرو رفتن و افسردگی افراد مورد مطالعه بودیم. در آموزش ذهن- آگاهی با انجام تمرینهای ذهنآگاهانه، عوامل مختلف ذهنآگاهی مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن و عمل توام با هشیاری رشد میکنند و رشد این عوامل خود نقش موثری در بهبود وضعیت افراد افسرده دارند. در این نوعِ آموزش به فرد کمک میشود که درک کند اگرچه احساساتِ منفی، غیرقابل اجتناب هستند. اما قابل مدیریتاند و با آموزشِ این روش میتوانند بر افسردگی ذهنی و نشخوار فکری واقف آیند. چرا که ذهنآگاهی با کمک در تحلیل و توجه به تجارب جاری، به فرد اجازه می دهد تا برخود تسلط یافته و خود را بازیابی کند و با فراخواندن ذهن پراکنده خود به عقب برگردد و شرایط زندگیش را تحلیل کند و در حال حاضر در مقابل شرایط دردناک و پراسترس به روشی جدید، نه عادتی و نه واکنشی، پاسخ دهد. از آنجا که مداخلهی مبتنی بر ذهنآگاهی بر مفهوم حضور ذهن تاکید دارد، این مسأله باعث شد که آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه ها رخ دهد. به طوری که بتوان آنها را مدیریت و تنظیم نموده و در مدیریت رفتارها و افکارهای منفی از جمله نشخوار فکری از آن مؤثر واقع شد.

99

فرضیه دوم: آموزش ذهنآگاهی بر شادکامی افراد دارای اختلال افسردگی اثربخش است.

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد از روی آموزش ذهنآگاهی به میزان 37درصد می توان شادکامی پاسخگویان را پیش بینی نمود. نتایج این فرضیه همسو با نتایج پژوهشهای تمناییفر و ترفع (،)1403 کنبوپا( ،)2025هاشمی مزرعه نو ( ،)1402نصرآبادی و همکاران ( ،)1400ابراهیمیفر ( ،1403ولیزاده و احمدی ( ،)1402فعلهگری ( ،)1398کرگو و همکاران( ،)2021شریفی و همکاران ( ،)1400پرویزیانفر ( ،)1402شریعتی و کریمی ( ،)1399تاجیک ( )1399و همچنین نصیری و همکاران ( ،)1403اسکولزکوف و افرمووا( )2023و اسکولزکوو( )2020و گینتونی و همکاران( )2025میباشد.

یافتههای تمناییفر و ترفع ( )1403نشان داد، مداخله آموزشی- مشاورهای ذهن آگاهی بر شادکامی افراد اثربخش است. همچنین کنبوپا( )2025در بررسی اثربخشی درمانشناختی مبتنی بر ذهنآگاهی برای کاهش افسردگی نشان داد بهرهگیری از دوره درمانی ذهنآگاهانه به افراد کمک میکند از احساسات و افکار خود آگاه شوند و به میزان قابل توجهی به افزایش آگاهی ایشان از شادکامی کمک میکند.

هاشمی مزرعه نو ( )1402دریافت، آموزش ذهن آگاهی بر نظم جویی شناختی و شادکامی بیماران دارای اختلال وسواس جبری تاثیر دارد. نصرآبادی و همکاران ( )1400تایید کردند که آموزش ذهنآگاهی بر شادی بیماران دیالیزی تاثیر مثبتی داشته است.

ابراهیمیفر ( )1403و ولیزاده و احمدی ( )1402در پژوهشهای متفاوتی نشان دادند که اجرای آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهنآگاهی باعث افزایش شادکامی در مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال طیف اُتیسم شد. همچنین فعلهگری ( )1398نشان داد که آموزش ذهنآگاهی باعث افزایش شادکامی در مادران کودکان دارای اختلال یادگیری شده است.

100

کرگو و همکاران( )2021دریافتند، میزان ذهنآگاهی بالا در زنان افسرده، سطح شادکامی ایشان را افزایش میدهد. همچنین شریفی و همکاران ( )1400دریافتند، درمان ذهنآگاهی بر سلامت روان و شادکامی زنان متأهل اثربخش است. نتایج یافتههای پرویزیانفر ( )1402نشان داد، آموزش تکنیکهای ذهنآگاهی منجر به افزایش احساس لذت از زندگی و شادکامی و ارتقا کیفیت زندگی زنان و دختران آسیبدیده اجتماعی مرکز بازپروری دختران و زنان طوس در شهر مشهد شده است. شریعتی و کریمی ( )1399دریافتند، درمان ذهنآگاهی بر شادکامی دختران جوان اثربخش است. نتایج یافتههای تاجیک ( )1399و همچنین نصیری و همکاران ( )1403در پژوهشهای جداگانه نشان دادند که آموزشهای ذهن- آگاهی در افزایش شادکامی دانشجویان و دانش آموزان تاثیر داشته است. در همین زمینه اسکولزکوف و افرمووا( )2023و اسکولزکوو( )2020در دو پژوهش جدا؛ تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی ذهنی دانشجویان سال اول روانشناسی در روسیه را تایید کردند.

قدمپور و همکاران ( )1397نیز در مطالعهی آموزش ذهنآگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان، اثربخشی بالایی را مشاهده کردند. گینتونی و همکاران( )2025نشان دادند، درمان شناختی ذهنآگاهانه بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس افراد تأثیر مثبت و معنیداری داشته و موجب شادکامی آنها گشته است. همانگونه که از نتایج برمیآید، آموزش ذهنآگاهی با توجه به ویژگیهایی که دارد موجب بهبود شادکامی در افراد افسرده میشود. همانگونه که در نتایج پژوهشهای مشابه قابل فهم است، در گروهها و اقشار مختلف، مداخله ذهنآگاهی موجب بهبود وضعیت بیماران افسرده، مادران دارای کودک دارای اختلال یادگیری و اختلال طیف اُتیسم، بیماران وسواسی و افسرده به ویژه زنان، دانشجویان و دانش- آموزان و حتی سالمندان شده است. مداخله ذهنآگاهی میتواند در کنترل عواطف منفی نظیر بدبینی، توانایی تصمیمگیری در کنار بهبود عواطف مثبت نظیر امید به زیباییهای زندگی، احساس شادی در زندگی،

101

احساس صمیمت با دیگران شده و موجبات احساس رضایت را برای افراد افسرده به ارمغان آورد. ذهن- آگاهی به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب میشود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد. این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنشها و واکنشهای افراد نقش اصلی را بر عهده دارد. کاربردهای ذهنآگاهی شامل شناخت،آگاه شدن و کنترل کردن احساسات؛ آگاه بودن از نقاط ضعف و قوت و تاکید بر نقاط قوت و کاهش نقاط ضعف؛ آگاه شدن از احساسات خود؛ آگاه شدن از شور و شوق زندگی میباشد. در حقیقت یکی از مهمترین فعالیت ذهنآگاهی؛ بالا بردن عواطف مثبت و نداشتن احساس منفی و رضایت از زندگی در افراد افسرده میباشد. چرا که درمانهای مبتنی بر ذهنآگاهی به واسطه اینکه به هر دو بعد جسمانی و ذهنی میپردازند، به کنترل عواطف و احساسات و رفتارهای صحیح افراد کمک میکنند. مهارت تبلور عواطف مثبت به ثبات و رشد شخصیت افراد کمک میکند. عواطف بخش لاینفک زندگی هستند و همه افراد هیجانها و عواطف را در زندگی خود تجربه میکنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیتهای گوناگون، هیجان و عواطف متفاوت از خود نشان دهند؛ اما هیجان و عواطف منفی شدید غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست، بلکه آثار زیانباری دارد به ویژه در افراد افسرده که میتواند زمینهساز گرایش به انجام رفتارهای خودآسیب و پرخطر شود. در حقیقت عدم توان فرد در زنده کردن عواطف مثبت و دارا بودن احساسات منفی و عدم رضایت از زندگی در دوران بیماری باعث میشود در رویارویی با موقعیتهای تنشزای زندگی توانایی تحلیل، تصمیمگیری و انتخاب رفتار صحیح را از دست بدهد و به سوی رفتارهای سازشنایافته کشیده شود. در پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد ذهنآگاهی، به بیماران کمک شد تا به جای ماندن در احساسات و افکار منفی، روی راههای حل آن تمرکز کنند و نسبت به لحظه حال، از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و

102

پردازش اطلاعات تأثیر بگذارند. در این روش افکار افرادبه عنوان حوادث ذهنی، تجربه شده و از تمرکز و توجه روی تنفس به عنوان ابزاری برای زندگی در زمان حال استفاده شد. با این روش آموختند تا از افکار منفی خود فاصله بگیرند. در آموزش ذهنآگاهی بیشترین توجه به مهارتِ در حال زندگی کردن بیماران داده شده است و آنها آموختند که چگونه راهکاری برای دفع عواطف منفی و جایگزینی عواطف مثبت به جای آنها را بیابند. در این روش درمانی، بیماران یاد گرفتند که بدون توجه به مشکلات و مسائل منفی؛ زمان حال را دریابند و بدون توجه به اتفاقات گذشته و آینده، با تمرین تنفس عمیق؛ زندگی کنند. از آنجا که مداخلهی مبتنی بر ذهنآگاهی بر مفهوم حضور ذهن تاکید دارد، این مسأله باعث شد که آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه ها رخ دهد. به طوری که بتوان آنها را مدیریت و تنظیم نموده و در مدیریت رفتارها و افکارهای منفی چون ناکامی و عواطف حاصل از آن مؤثر واقع شد. در آموزش ذهنآگاهی افراد تلاش می- کنند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعامل با دیگران بینش و بصیرت پیدا کنند. این روش مداخله میتواند باعث رهاسازی افراد از الگوهای ناسالم و عادتهای مخرّب و ایجاد شادکامی و امید به زندگی شود. در این روش درمانی، بیماران یاد گرفتند که بدون توجه به مشکلات؛ زمان حال را دریابند و بدون توجه به اتفاقات گذشته وآینده، با تمرین تنفس عمیق؛ زندگی کنند