فرضیه اول: **آموزش ذهن­آگاهی بر نشخوار ذهنی افراد دارای اختلال افسردگی اثربخش است.**

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد، از روی آموزش ذهن­آگاهی به میزان 29 درصد می­توان کاهش نشخوار ذهنی افراد افسرده را موجب شد. نتایچ این فرضیه همسو با نتایج پژوهش­های **یوسفی (1402) و جیانگ و همکاران(2024)، مائو و همکاران(2023)، وانگ و همکاران(2021)، رستمی و همکاران می باشد. یوسفی (1402) و جیانگ و همکاران(2024) و مائو و همکاران(2023) و 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 تاثير دارد. رستمی و همکاران (1400) و برمال و همکاران (1397) و سراج و همکاران (1397) در پژوهش­های خویش اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن­آگاهی در کاهش نشخوار فکری افراد مبتلا به افسردگی اساسی و وسواس فکری را تایید کردند.همینطور یافته­های جلالی دهنو (1401) نشان داد، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشخوار خشم و نشخوار فکری زنان مبتلا به اختلال افسردگی اثربخشی مناسبی داشته است.** در تبیین این ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند که بدون قضاوت و واکنش‌های منفی به افکار و احساسات خود آگاه شود، عواطفش را تنظیم کند و با افزایش خودآگاهی، نشخوار فکری را کاهش دهد. این آموزش‌ها باعث تقویت مهارت‌هایی مانند مشاهده بدون قضاوت و حضور ذهن می‌شوند که در مدیریت بهتر شرایط روانی و کاهش افسردگی نقش مهمی دارند. در نتیجه، ذهن‌آگاهی به عنوان یک مهارت درون‌فردی موثر در بهبود سلامت روان و کاهش افکار منفی شناخته شده است.

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

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد از روی آموزش ذهن­آگاهی به میزان 37 درصد می توان شادکامی پاسخگویان را پیش بینی نمود. نتایج این فرضیه همسو با نتایج پژوهش­های تمنایی­فر و ترفع (1403)، کنبوپا(2025)، **هاشمی مزرعه نو (1402)،** **نصرآبادی و همکاران (1400**)، ابراهیمی­فر (1403، **ولی­زاده و احمدی (1402)میباشد. کرگو و همکاران(2021) دریافتند، میزان ذهن­آگاهی بالا در زنان افسرده، سطح شادکامی ایشان را افزایش می­دهد. یافته­های تمنایی­فر و ترفع (1403) نشان داد، مداخله آموزشی- مشاوره­ای ذهن آگاهی بر شادکامی افراد اثربخش است.** **ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با آگاهی از افکار، هیجانات و احساسات خود، احساس رضایت و شادی بیشتری از زندگی تجربه کنند. در این روش، توجه به زمان حال و عدم قضاوت در مواجهه با احساسات، به افراد اجازه می‌دهد تا عواطف منفی را مدیریت کرده و عواطف مثبت را جایگزین آن‌ها کنند. این شیوه درمانی باعث کاهش استرس و افسردگی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود، به‌ویژه در مواقعی که افراد قادر به مقابله با مشکلات و بحران‌های زندگی هستند.**

**به‌طور کلی، مداخله‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا از افکار منفی فاصله بگیرند و بر زندگی در زمان حال تمرکز کنند، به‌ویژه از طریق تکنیک‌هایی مانند تمرین تنفس عمیق. این شیوه درمانی موجب شادکامی، افزایش امید به زندگی و کاهش احساسات منفی در افراد افسرده می‌شود.**