





دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تبریز
دانشکده علوم انسانی و تربیتی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)
رشته روانشناسی

عنوان:

اثربخشی ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و شادکامی در افراد دارای اختلال افسردگی

استاد راهنما:

دکتر راضیه جاملو

نگارش:

شیوا محمدی

تابستان ۱۴۰۴

ساختار پایان نامه

کلیات تحقیق

مبانی نظری

روش شناسی تحقیق

یافته های تحقیق

جمع بندی و پیشنهادات

بیان مسئله

افسردگی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روانی در جهان به شمار می‌رود و بر اساس آمار جهانی بیش از ۳۰۰ میلیون نفر را درگیر ساخته است. این اختلال اغلب در سنین ۲۰ تا ۵۰ سالگی بروز می‌یابد و با علائمی همچون غمگینی پایدار، کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره، بی‌خوابی یا پرخوابی، احساس گناه، ناتوانی در تمرکز و حتی افکار خودکشی همراه است. عوامل زیستی، ژنتیکی و رویدادهای منفی زندگی در شکل‌گیری و تداوم افسردگی نقش مؤثر دارند و در کنار آن، مشکلاتی همچون افت کیفیت زندگی، ناکارآمدی شغلی و روابط اجتماعی نیز مشاهده می‌شود.

یکی از پیامدهای مهم افسردگی، نشخوار فکری است؛ فرایندی شناختی که شامل افکار تکرارشونده، مزاحم و منفی درباره علائم و پیامدهای افسردگی بوده و منجر به تداوم حالات منفی، کاهش عزت‌نفس، افزایش اضطراب و احساس ناکارآمدی می‌شود. در نقطه مقابل، شادکامی به عنوان شاخصی از سلامت روان، با احساس رضایت از زندگی، هیجانات مثبت و فقدان اضطراب و افسردگی تعریف می‌شود. شادکامی عاملی اساسی در رشد شخصیت و پویایی اجتماعی است، اما در جوامع صنعتی امروز و به‌ویژه در افراد مبتلا به افسردگی، میزان آن کاهش یافته است و این امر با مشکلاتی نظیر افزایش طلاق، بزهکاری و کاهش امید به زندگی ارتباط دارد.

بیان مسئله

با توجه به اهمیت این متغیرها، استفاده از رویکردهای درمانی مؤثر ضرورت دارد. ذهن‌آگاهی یکی از درمان‌های موج سوم روان‌شناسی است که ریشه در برنامه کاهش استرس کاباتزین دارد و بعدها در قالب شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توسعه یافته است. این رویکرد بر حضور آگاهانه در لحظه حال و پذیرش غیرقضاوتی تجارب فردی تأکید دارد. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که مداخلات ذهن‌آگاهی در کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و نیز در ارتقای کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی نقش مؤثری ایفا می‌کنند.

اگرچه برخی مطالعات اثرات ذهن‌آگاهی را به‌طور جداگانه بر نشخوار فکری یا شادکامی بررسی کرده‌اند، اما تحقیقات اندکی وجود دارد که به‌طور همزمان اثربخشی این رویکرد را بر کاهش نشخوار فکری و افزایش شادکامی در افراد افسرده ارزیابی کرده باشند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف پر کردن این خلأ علمی، به بررسی این پرسش اساسی می‌پردازد که: آیا آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند بر کاهش نشخوار فکری و افزایش شادکامی افراد مبتلا به اختلال افسردگی مؤثر واقع شود؟

اهداف تحقیق

هدف کلی

تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و شادکامی افراد دارای اختلال افسردگی.

اهداف اختصاصی

تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار فکری افراد دارای اختلال افسردگی

تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی افراد دارای اختلال افسردگی

فرضیه اصلی

آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و شادکامی افراد دارای اختلال افسردگی اثربخش است.

فرضیه اختصاصی

آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار فکری افراد دارای اختلال افسردگی اثربخش است.

آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی افراد دارای اختلال افسردگی اثربخش است.

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

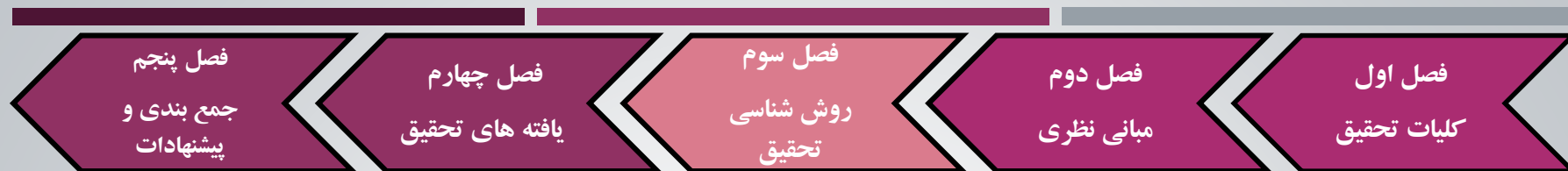
افسردگی: منظور از افسردگی در این پژوهش نمره‌ای است که آزمودنی از سوالات ۱۳ گویه‌ای پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۲) کسب نمود. افرادی که دارای افسردگی هستند، به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شدند.

شادکامی: منظور از شادکامی در این پژوهش نمره‌ای است که آزمودنی از پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد (OHI) کسب نمود.

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

نشخوار فکری: منظور از نشخوار فکری در این پژوهش نمره‌ای است که آزمودنی از پرسشنامه ۲۲ سوالی نشخوار فکری نولن هوکسما و مارلو (۱۹۹۱) کسب نمود.

ذهن آگاهی: منظور از مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در این پژوهش شرکت افراد در ۸ جلسه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بود. جلسات درمان بر اساس راهنمای کتاب شناختی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سگال و همکاران (۲۰۱۸) بود که به صورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طول ۸ هفته برگزار شد



نوع طرح پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) می باشد.

جامعه آماری و نمونه گیری:

جامعه آماری پژوهش، شامل افراد دارای اختلال افسردگی مراجعه کننده به مرکز جامع توانبخشی آسایش در شهر تبریز در نیمه دوم سال ۱۴۰۳ می باشد. نمونه مورد مطالعه ۳۰ نفر و روش نمونه گیری بصورت غیرتصادفی و در دسترس از بین افراد مراجعه کننده به مرکز جامع توانبخشی آسایش تبریز که دارای معیارهای ورود و خروج به پژوهش را دارا باشند ، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شد.



شایان ذکر است که به دلیل مسائل اخلاقی، رضایت آگاهانه از داوطلبان اخذ شد و حق انصراف از پژوهش به آنان داده شد و اطمینان حاصل شد که حریم شخصی آنها محفوظ باشد.

اطلاعات پژوهش حاضر از دو طریق روش کتابخانه‌ای (مطالعه منابع) و میدانی (پرسشنامه ها) جمع اوری شد.

فصل اول
کلیات تحقیق

فصل دوم
مبانی نظری

فصل سوم
روش‌شناسی
تحقیق

فصل چهارم
یافته‌های تحقیق

فصل پنجم
جمع‌بندی و
پیشنهادات

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه افسردگی (BDI-II):

توسط بک در سال (۱۹۷۲) طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه، یک فرم کوتاه ۱۳ سؤالی به صورت خودگزارشی است. در این پرسشنامه چندین گروه سؤال وجود دارد و هر سؤال بیان‌کننده‌ی حالتی در فرد است. این پرسشنامه دارای دو بعد: عاطفه منفی نسبت به خود (سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷ و ۱۰) و بی‌لذتی (سوالات ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳) می‌باشد. قابل ذکر است که سوال هفت در هر دو مولفه محاسبه می‌شود. این پرسشنامه شامل یک مقیاس چهار گویه‌ای است که دامنه‌ی نمره آن از صفر تا ۳ است. از آنجا که در هر مقوله، بالاترین نمره ۳ است، بنابراین دامنه نمره بین صفر تا ۳۹ بود. تعیین درجه‌ی افسردگی افراد به شرح زیر می‌باشد: نمره صفر تا ۴ بدون افسردگی یا کمترین حد از افسردگی

نمره بین ۵-۷ افسردگی در حد خفیف

نمره بین ۸ تا ۱۵ افسردگی در حد متوسط

نمره بین ۱۶ تا ۳۹ افسردگی در حد شدید می‌باشد.

این پرسشنامه از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است. در پژوهش حاضر، افرادی که نمره ۱۶ و بالاتر در پرسشنامه افسردگی را کسب کردند، به عنوان فرد افسرده در پژوهش شرکت داده شدند.

فصل اول
کلیات تحقیق

فصل دوم
مبانی نظری

فصل سوم
روش‌شناسی
تحقیق

فصل چهارم
یافته‌های تحقیق

فصل پنجم
جمع‌بندی و
پیشنهادات

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه نشخوار فکری:

پرسشنامه نشخوار فکری توسط نولن- هوکسما و مارو در سال (۱۹۹۱) برای سنجش نشخوار فکری طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۲ سوال می‌باشد و بر اساس طیف چهار گزینه‌ای (هرگز=۱ تا همیشه=۴) لیکرت با سوالاتی مانند (سعی می‌کنید شخصیت خود را بررسی کنید تا بفهمید که چرا افسرده اید) به سنجش نشخوار فکری می‌پردازد. این پرسشنامه دارای سه خرده‌مقیاس بروز دادن (بازتاب)، در فکر فرو رفتن و افسردگی می‌باشد.

دامنه نمره بین ۲۲ تا ۸۸ است و نحوه نمره‌گذاری بدین شرح است که:

نمره بین ۲۲ تا ۳۳ میزان نشخواری فکری پایین است.

نمره بین ۳۳ تا ۵۵ میزان نشخواری فکری متوسط است.

نمره بالاتر از ۵۵ میزان نشخواری فکری بالا است.

ضریب آلفای کرونباخ آلفا برابر ۸۸/۰ درصد به عنوان شاخصی از همسانی درونی برای مقیاس پاسخ‌های نشخواری محاسبه شد. نتایج تحلیل رگرسیون سلسه‌مراتبی نشان داد که نشخوار فکری پس از کنترل اثرات سن، جنس و میزان اضطراب به طور معنی‌داری از ۳۰٪ از تغییر در واریانس افسردگی را پیش‌بینی کرد. با وجود تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی یافته‌های پیشین در مورد رابطه‌ی نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ی ایرانی نیز تایید شد.



پرسشنامه سلامت خانواده اصلی (FOS):

این پرسشنامه توسط هاوشتات، اندرسون، پیرسی، کوچران و فاین در سال ۱۹۸۵ تهیه شد. مقیاس خانواده اصلی یک ابزار ۴۰ سوالی است که ادراک و استنباط شخص را از میزان سلامت خانواده اصلی در دو بعد استقلال و صمیمیت به عنوان دو مفهوم کلیدی بررسی می‌کند. ۲۰ سوال مربوط به مولفه استقلال و ۲۰ سوال نیز مربوط به مولفه صمیمیت است. هریک از ۴۰ پرسش این پرسشنامه بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم)، درجه بندی شده است. کمترین نمره هریک از مولفه‌ها ۲۰ و بیشترین نمره‌اشان نیز ۱۰۰ است. کمترین نمره کل پرسشنامه نیز ۴۰ و بیشترین نمره کل پرسشنامه نیز ۲۰۰ می‌باشد. کرمی (۲۰۰۹) پایایی این مقیاس را با روش بازآزمایی در مرحله مقدماتی ۸۹/۰، در بازآزمایی ۸۹/۰ و در مرحله نهایی ۹۲/۰ گزارش کرده است. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۸۶/۰ برآورد شده است. در این پژوهش نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای مولفه استقلال مقدار ۹۱/۰، برای مولفه صمیمیت مقدار ۸۷/۰ و برای کل پرسشنامه مقدار ۹۲/۰ بدست آمد.

فصل اول
کلیات تحقیق

فصل دوم
مبانی نظری

فصل سوم
روش‌شناسی
تحقیق

فصل چهارم
یافته‌های تحقیق

فصل پنجم
جمع‌بندی و
پیشنهادهای

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه شادکامی آکسفورد:

پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است که در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۶) ساخته شده است. سوالات پرسشنامه براساس طیف چهار درجه‌ای (هرگز= صفر تا همیشه= ۳) نمره گذاری می‌شود و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است؛ این پرسشنامه شادکامی شامل ۳ خرده‌مقیاس درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی می‌باشد. دامنه نمره بین صفر تا ۸۷ است و نحوه نمره‌گذاری بدین شرح است که:

نمره بین صفر تا ۲۲ میزان شادکامی پایین است.

نمره بین ۲۲ تا ۴۲ میزان شادکامی متوسط است.

نمره بالاتر از ۴۲ میزان شادکامی بالا است.

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل، مارتین و کراسلند ساخته شد. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت با بررسی‌های نهایی مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) پدید آمد. همچنین در سال‌های بعد این پرسشنامه تغییراتی یافت و با نام oxford happiness questionnaire یا با اختصار OHQ منتشر شد.



جهت سنجش اعتبار ابزار اندازه‌گیری از اعتبار محتوایی و جهت سنجش پایایی ابزار از آلفای کرون‌باخ استفاده و مورد تایید واقع شد.

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. بخش اول آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و بخش دوم آمار استنباطی و آزمون فرضیه‌ها بود. به گونه ای که پس از تایید پیش فرض‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

فصل اول کلیات تحقیق	فصل دوم مبانی نظری	فصل سوم روش شناسی تحقیق	فصل چهارم یافته های تحقیق	فصل پنجم جمع بندی و پیشنهادهات
------------------------	-----------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------------

آمار توصیفی

توزیع پراکندگی وضعیت نمرات نشخوار ذهنی و شادکامی پاسخگویان دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون:

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
نشخوار ذهنی	پیش آزمون	آزمایش	۲۶/۵۸	۳۶/۱۷
		کنترل	۴۶/۵۸	۴۸/۱۷
	پس آزمون	آزمایش	۴۶/۳۵	۳۹/۲۱
		کنترل	۸۶/۵۸	۶۲/۱۷

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
شادکامی	پیش آزمون	آزمایش	۴/۱۹	۱۷/۲۱
		کنترل	۳۳/۱۷	۲۳/۱۶
	پس آزمون	آزمایش	۴۵	۵۲/۱۶
		کنترل	۳۳/۱۸	۱۷/۱۹



بررسی نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون شاپیرو-ویلک:

متغیر	گروه	آزمون	درجه آزادی	سطح معنی داری
نشخوار ذهنی	پیش آزمون	آزمایش	۱۵	۰۷/۰
		کنترل	۱۵	۰۹/۰
	پس آزمون	آزمایش	۱۵	۰۵۸/۰
		کنترل	۱۵	۰۷/۰
شادکامی	پیش آزمون	آزمایش	۱۵	۰۶/۰
		کنترل	۱۵	۰۶/۰
	پس آزمون	آزمایش	۱۵	۰۷/۰
		کنترل	۱۵	۰۶/۰

مطابق جدول ملاحظه می‌شود که سطح معنی‌داری آزمون فوق در مورد هر دو متغیر نشخوار ذهنی و شادکامی دو گروه در پیش و پس آزمون در سطح، نرمال می‌باشند.

(p<0.05)



در این بخش جهت آزمودن فرضیه ها از آزمون کواریانس استفاده شده است . ابتدا پیش فرض شیب رگرسیون و لون جهت همگنی بررسی شد.

فرضیه اول: آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی افراد دارای اختلال افسردگی اثربخش است.

نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار ذهنی پاسخگویان

مقیاس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
پیش آزمون	۲۶/۸۹۲	۱	۲۶/۸۹۲	۴۴/۲	۱۳/۰	۰۸/۰
گروه	۸۴/۴۰۸۳	۱	۸۴/۴۰۸۳	۱۷/۱۱	۰۰۲/۰	۲۹/۰
خطا	۱۹/۹۸۶۳	۲۷	۳/۳۶۵			



میانگین و انحراف استاندارد نمرات نشخوار ذهنی پاسخگویان دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
نشخوار ذهنی	آزمایش	۴۹/۳۵	۹۳/۴
	کنترل	۸۳/۵۸	۹۳/۴

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد بین نمره نشخوار ذهنی پاسخگویان دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد ($P < 0.05$ ، $F = 17/11$ ، $\eta^2 = 0.29$) (مجذور اتا) و از روی آموزش ذهن‌آگاهی به میزان ۲۹ درصد می‌توان نشخوار ذهنی پاسخگویان را پیش‌بینی نمود. مطابق جدول نمره نشخوار ذهنی پاسخگویان گروه آزمایش (آموزش ذهن‌آگاهی) با میانگین ۴۹/۳۵ به صورت معنی‌داری پایین‌تر از گروه کنترل با میانگین ۸۳/۵۸ می‌باشد. در نتیجه آموزش ذهن‌آگاهی به طور معنی‌داری بر کاهش نشخوار ذهنی پاسخگویان اثربخش بوده است.

فصل اول کلیات تحقیق	فصل دوم مبانی نظری	فصل سوم روش‌شناسی تحقیق	فصل چهارم یافته‌های تحقیق	فصل پنجم جمع‌بندی و پیشنهادهات
------------------------	-----------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------------

امار استنباطی

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

نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر بهبود شادکامی پاسخگویان

مقیاس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
پیش آزمون	۸۳/۶۰۶	۱	۸۳/۶۰۶	۹۵/۱	۱۷/۰	۰۶/۰
گروه	۸۶/۵۱۱۴	۱	۸۶/۵۱۱۴	۵۱/۱۶	۰۰۰/۰	۳۷/۰
خطا	۴۹/۸۳۶۴	۲۷	۷۹/۳۰۹			

میانگین و انحراف استاندارد نمرات شادکامی پاسخگویان دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	آزمایش	۷۴/۴۴	۵۴/۴
	کنترل	۵۸/۱۸	۵۴/۴



نتایج تحلیل کواریانس نشان داد بین نمره شادکامی پاسخگویان دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد ($P < 0.05$, $F = 51/16$, $\eta^2 = 0.37$) و از روی آموزش ذهن‌آگاهی به میزان ۳۷ درصد می‌توان شادکامی پاسخگویان را پیش‌بینی نمود. مطابق جدول نمره شادکامی پاسخگویان گروه آزمایش (آموزش ذهن‌آگاهی) با میانگین ۷۴/۴۴ به صورت معنی‌داری بالاتر از گروه کنترل با میانگین ۵۸/۱۸ می‌باشد. در نتیجه آموزش ذهن‌آگاهی به طور معنی‌داری بر بهبود شادکامی پاسخگویان اثربخش بوده است.



نمره میانگین نشخوار فکری در گروه آزمایش در پیش آزمون ۵۸.۲۶ و در پس آزمون ۳۵.۴۶ می باشد.

در گروه کنترل نیز در پیش آزمون ۵۸.۴۶ و در پس آزمون ۵۸/۸۶ می باشد.

نمره میانگین شادکامی در گروه آزمایش در پیش آزمون ۱۹.۴ و در پس آزمون ۴۵ می باشد. در گروه کنترل نیز در پیش آزمون ۱۷.۳۳ و در پس آزمون ۱۸.۳۳ می باشد.



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

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد، از روی آموزش ذهن‌آگاهی به میزان ۲۹ درصد می‌توان کاهش نشخوار ذهنی افراد افسرده را موجب شد. نتایج این فرضیه همسو با نتایج پژوهش‌های یوسفی (۱۴۰۲) و جیانگ و همکاران (۲۰۲۴)، مائو و همکاران (۲۰۲۳)، وانگ و همکاران (۲۰۲۱)، رستمی و همکاران می‌باشد. یوسفی (۱۴۰۲) و جیانگ و همکاران (۲۰۲۴) و مائو و همکاران (۲۰۲۳) و وانگ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش‌های خویش دریافتند؛ مداخله شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی 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 (۱۴۰۰) و برمال و همکاران (۱۳۹۷) و سراج و همکاران (۱۳۹۷) 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 (۱۴۰۱) 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 فرضیه 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 ۳۷ درصد می‌توان شادکامی پاسخگویان را پیش‌بینی نمود. نتایج این فرضیه همسو با نتایج پژوهش‌های تمنایی‌فر و ترفع (۱۴۰۳)، کنبوپا (۲۰۲۵)، هاشمی مزرعه‌نو (۱۴۰۲)، نصرآبادی و همکاران (۱۴۰۰)، ابراهیمی‌فر (۱۴۰۳)، ولی‌زاده و احمدی (۱۴۰۲) می‌باشد. کرگو و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند، میزان ذهن‌آگاهی بالا در زنان افسرده، سطح شادکامی ایشان را افزایش می‌دهد. یافته‌های تمنایی‌فر و ترفع (۱۴۰۳) نشان داد، مداخله آموزشی- مشاوره- ای ذهن‌آگاهی 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 می شود، به ویژه در مواقعی که افراد قادر به مقابله با مشکلات و بحران های زندگی هستند.

به طور کلی، مداخله های ذهن آگاهی می تواند به افراد کمک کند تا از افکار منفی فاصله بگیرند و بر زندگی در زمان حال تمرکز کنند، به ویژه از طریق تکنیک هایی مانند تمرین تنفس عمیق. این شیوه درمانی موجب شادکامی، افزایش امید به زندگی و کاهش احساسات منفی در افراد افسرده می شود.



نتایج پژوهش حاضر نشان داد، آموزش ذهن‌آگاهی به افراد دارای اختلال افسردگی موجب کاهش نشخوار فکری و افزایش شادکامی در بین آنها شده است.



- ۱- با توجه به اینکه پژوهش حاضر محدود به بیماران دارای اختلال افسردگی بود؛ در نتیجه از تعمیم نتایج به سایر افراد باید احتیاط نمود.
- ۲- با توجه به اینکه پژوهش حاضر محدود به شهر تبریز بود؛ در نتیجه از تعمیم نتایج به سایر شهرها باید احتیاط نمود.
- ۳- با توجه به اینکه پژوهش حاضر در کلینیک خصوصی اجرا شد، تنظیم جلسات درمان به هشت جلسه کاهش داده شد.
- ۴- ابزار سنجش متغیرها در این پژوهش پرسشنامه بود و از مصاحبه برای دریافت اطلاعات بیشتر از بیماران استفاده نشد.



- ۱- پیشنهاد می‌شود نتایج پژوهش در اختیار روانشناسان و مشاورین که در حوزه اختلالات افسردگی کار می‌کنند، قرار گرفته تا از نتایج این پژوهش استفاده کنند.
- ۲- پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی بیمارانی که در مراحل اولیه تشخیص بیماری افسردگی هستند، نیز اجرا شود.
- ۳- پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی بیمارانی که دچار سایر اختلالات نظیر اضطراب، استرس و سایر بیماری‌های روانی هستند، نیز اجرا شود.
- ۴- پیشنهاد می‌شود که از این شیوه درمانی در کنار سایر روشهای اثربخش روان‌درمانی و دارودرمانی استفاده شود.



- ۱- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، مطالعه بر روی سایر گروه‌ها انجام شود.
- ۲- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، به مطالعه بر روی افراد دارای اختلال افسردگی در سایر شهرها پرداخته شود.
- ۳- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی تعداد جلسات درمانی افزایش یابد.
- ۴- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی برای سنجش متغیرها از سایر روش‌ها نظیر مصاحبه استفاده شود.

با تشکر از حسن توجه شما

