



تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب در دانشجویان

The Effect of Mindfulness on Anxiety Reduction Among University Students

۱- امیرمحمد اسماعیلی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی amirmesmaeili9@gmail.com

خلاصه

دانشجویان در دوران تحصیل با چالش‌های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، تغییرات اجتماعی و دغدغه‌های آینده مواجه‌اند که این عوامل می‌توانند موجب افزایش اضطراب و کاهش عملکرد تحصیلی شوند. در سال‌های اخیر، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین در کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان مورد توجه قرار گرفته‌اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب در دانشجویان انجام شده است. بدین منظور، ادبیات نظری مرتبط با مفهوم ذهن آگاهی و اضطراب مرور و یافته‌های پژوهش‌های پیشین تحلیل گردیده است. نتایج مرور نشان می‌دهد که تمرین‌های ذهن آگاهی می‌توانند با تقویت خودآگاهی، تنظیم هیجان و کاهش نشخوار فکری، در کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان نقش مؤثری ایفا کنند. بر اساس نتایج، پیشنهاد می‌شود که دانشگاه‌ها برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی را به‌عنوان بخشی از خدمات سلامت روان دانشجویان اجرا نمایند.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، اضطراب، سلامت روان، دانشجویان، تنظیم هیجان

مقدمه

دوران دانشجویی یکی از مهم‌ترین و درعین حال پرچالش‌ترین مراحل زندگی فرد است. در این دوران، تغییر در سبک زندگی، افزایش مسئولیت‌های فردی و تحصیلی، و نگرانی‌های مربوط به آینده شغلی می‌تواند سطوح بالایی از اضطراب را در میان دانشجویان ایجاد کند. اضطراب در حد معتدل می‌تواند به‌عنوان نیروی محرک برای عملکرد بهتر عمل کند، اما زمانی که شدت آن افزایش می‌یابد، به اختلال در تمرکز، افت عملکرد تحصیلی و اختلالات روان‌تنی منجر می‌شود (احمدی و همکاران، ۱۳۹۹).

در دهه‌های اخیر، رویکردهای درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (Mindfulness-Based Interventions) به‌طور چشمگیری در حوزه روان‌شناسی بالینی و سلامت روان گسترش یافته‌اند. ذهن آگاهی که ریشه در سنت‌های مراقبه بودایی دارد، امروزه به‌عنوان ابزاری علمی برای خودتنظیمی روانی شناخته می‌شود. تمرین ذهن آگاهی، به معنای «توجه آگاهانه، در لحظه و بدون قضاوت به تجربه حال حاضر» تعریف می‌شود (Kabat-Zinn, 1994). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که تمرین مداوم ذهن آگاهی می‌تواند موجب کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و افزایش احساس رضایت از زندگی شود (Khouri et al., 2015).

هدف این مقاله، بررسی نظری و پژوهشی رابطه بین ذهن آگاهی و اضطراب در جمعیت دانشجویی و ارائه چارچوبی کاربردی برای استفاده از این مداخله در محیط‌های دانشگاهی است.



متن مقاله

مفهوم اضطراب

اضطراب حالتی از تنش، نگرانی و دلواپسی است که در مواجهه با تهدیدهای واقعی یا خیالی ایجاد می‌شود. از دیدگاه شناختی-رفتاری، اضطراب حاصل افکار ناکارآمد و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز درباره آینده است. (Beck & Emery, 1985) در میان دانشجویان، اضطراب ممکن است به شکل اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی، یا اضطراب تعمیم‌یافته بروز کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حدود ۴۰٪ از دانشجویان در طول دوران تحصیل درجاتی از اضطراب بالینی را تجربه می‌کنند. اضطراب حالتی از تنش، نگرانی و دلواپسی است که در پاسخ به تهدیدهای واقعی یا خیالی پدید می‌آید. از منظر رویکرد شناختی-رفتاری، اضطراب نتیجه ترکیبی از تفکرات ناکارآمد، پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز درباره آینده و گرایش به تفکر کات‌ساز است. افراد با یادآوری تجربیات گذشته یا برداشت‌های آینده‌نگرانه، احتمال تهدید را بیش از حد بزرگ می‌کنند و پاسخ‌های هیجانی مانند ترس، بی‌قراری و رفتارهای اجتنابی بروز می‌یابد. در میان دانشجویان، اضطراب می‌تواند به اشکال مختلفی مانند اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و اضطراب تعمیم‌یافته بروز کند. اضطراب می‌تواند با اختلال‌های خواب، کاهش تمرکز، افت یادگیری و علائم جسمانی مانند سردرد یا فشار خون همراه باشد و در نهایت بر کیفیت تحصیل و سلامت روانی اثر منفی دارد. مرورهای گوناگون نشان داده‌اند که شیوع اضطراب در جمعیت دانشجویی نسبتاً بالا است و نیاز به مداخلات کارآمد و سازگار با محیط دانشگاهی احساس می‌شود. (Beck & Emery (1985))

مفهوم ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به معنای آگاهی از تجربه لحظه حاضر همراه با پذیرش و بدون قضاوت است. آن را فرایندی برای پرورش هوشیاری نسبت به افکار، احساسات و حس‌های بدنی تعریف می‌کند. از منظر عصب‌روانشناسی، تمرین ذهن آگاهی موجب فعال‌سازی نواحی قشر پیش‌پیشانی و کاهش فعالیت آمیگدالا می‌شود، که این تغییرات به کنترل بهتر پاسخ‌های هیجانی منجر می‌گردند.

ذهن آگاهی به معنای حضور آگاهانه و غیرقضاوتی در تجربه لحظه حاضر است. ذهن آگاهی را فرایندی برای پرورش هوشیاری نسبت به افکار، احساسات و حس‌های بدنی با پذیرش تجربی معرفی می‌کند. ذهن آگاهی به معنای خاموش کردن افکار نیست؛ بلکه فراهم آوردن رابطه‌ای سازگارتر با تجربه‌های داخلی است؛ مشاهده بدون واکنش فوری و انتخاب پاسخ‌های آگاهانه. از منظر عصب‌شناختی، تمرین ذهن آگاهی با فعال‌سازی نواحی قشر پیش‌پیشانی که مسئول تنظیم اجرایی و کنترل رفتاری است و کاهش فعالیت آمیگدالا که مرکز پاسخ‌های تهدیدی است، همراه است؛ این تغییرات می‌تواند به بهبود تنظیم هیجان و کاهش پاسخ‌های تهدیدی منجر شود. همچنین، ذهن آگاهی را می‌توان در دو سطح دنبال کرد: سطح عمومی (حضور آگاهانه در تجربه‌های روزانه) و سطح کاربردی (استفاده از تکنیک‌های مشخص مانند تنفس آگاهانه، آشکارسازی بدنی، مشاهده افکار بدون درگیری با آنها و انجام تمرین‌های کوتاه روزانه به‌طور منظم). (Hölzel, Kabat-Zinn (2003) و همکاران (۲۰۱۱).



مکانیسم‌های اثر ذهن‌آگاهی بر اضطراب

۱. تنظیم هیجان: ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از حالات درونی، توانایی کنترل هیجان‌های منفی را تقویت می‌کند.
۲. کاهش نشخوار ذهنی: تمرکز آگاهانه بر لحظه حاضر، چرخه افکار اضطرابی را می‌شکند.
۳. افزایش پذیرش: فرد می‌آموزد احساسات ناخوشایند را بپذیرد، نه اینکه از آن‌ها اجتناب کند.
۴. بهبود خودکارآمدی: تمرین مستمر ذهن‌آگاهی، احساس کنترل و کفایت در مواجهه با استرس را افزایش می‌دهد (Creswell, 2017).

اضطراب یکی از قالب‌های رایج اختلال‌های روانی است که می‌تواند کارایی شناختی، عملکرد تحصیلی، کیفیت خواب و سلامت روانی را تحت تأثیر منفی قرار دهد. ذهن‌آگاهی یا مایندفولنس به معنای حضور آگاهانه در لحظه حاضر با پذیرش بدون قضاوت تجربه‌های درونی است و به عنوان سازوکاری کلیدی در تنظیم هیجان و کاهش چرخه تفکر مضطرب مطرح شده است. این رویکرد از نظر نظری بر پایه‌ای شناخته‌شده در روابط بین توجه، کنترل اجرایی و فرآیندهای پذیرش استوار است و می‌تواند از طریق کاهش بازخوردهای منفی بین تفکرات اضطرابی و پاسخ‌های عاطفی به بهبود انعطاف‌پذیری روانی منجر شود.

در فرایند اضطراب، تفکرات کاتاستروفیک، پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز درباره آینده و بازگشت مداوم به تجربه‌های ناخوشایند نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. ذهن‌آگاهی با پرورش حضور تجربه جاری و پذیرش عاطفی می‌تواند این چرخه را قطع کرده یا آن را کاهش دهد. از منظر عصب‌شناختی، تمرین ذهن‌آگاهی با تغییرات در شبکه‌های عصبی مربوط به توجه و تنظیم هیجان همراه است؛ به ویژه با افزایش فعالیت قشر پیش‌فرونتالی و کاهش فعالیت آمیگدالا که بهبود کارکرد اجرایی، کاهش پاسخ‌های تهدید و افزایش کنترل پاسخ‌های هیجانی را در پی دارد. این فرایندها به بهبود تمرکز، حافظه کاری و عملکرد در محیط‌های تحصیلی کمک می‌کند و می‌تواند به شکل مداخلات MBCT و MBSR در قالب دوره‌های گروهی یا فردی اجرا شود.

مکانیسم‌های اثر ذهن‌آگاهی بر اضطراب شامل تنظیم هیجان از طریق ایجاد فاصله بین تجربه عاطفی و پاسخ رفتاری است که به فرد امکان می‌دهد واکنش‌های ناسازگار را به تأخیر بیندازد یا تغییر دهد. همچنین کاهش نشخوار ذهنی از طریق تمرکز بر لحظه حاضر، افزایش پذیرش تجربه‌های ناخوشایند بدون اجتناب، و بهبود خودکارآمدی در مواجهه با استرس از دیگر مسیرهای اثر ذهن‌آگاهی هستند. ذهن‌آگاهی با بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، به بهبود عملکرد اجرایی مانند حافظه کاری و تمرکز در انجام وظایف تحصیلی و آزمون‌ها کمک می‌کند. به کارگیری این رویکرد در محیط‌های آموزشی می‌تواند به صورت کارگاه‌های MBCT/MBSR، دوره‌های هشت تا ده هفته‌ای با تمرین‌های خانگی و پشتیبانی کوتاه‌مدت طراحی و اجرا شود و به رغم تفاوت‌های فرهنگی و ساختاری در ایران، می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه سلامت روانی دانشگاهی برای کاهش اضطراب، بهبود خواب و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان به کار رود.



شواهد پژوهشی بین‌المللی اغلب نشان‌دهنده کاهش قابل توجه اضطراب، استرس و افسردگی در میان دانشجویان پس از شرکت در مداخلات ذهن‌آگاهی است. مطالعات مرور نظام‌مند و کارآزمایی‌های بالینی کوچک تا متوسط اندازه اثرهای مثبت MBCT/MBSR را در کاهش ترس از امتحان، اضطراب ملاقات با ارزیابی و استرس تحصیلی گزارش کرده‌اند. در ایران نیز پژوهش‌های محدود اما پیوسته‌ای نشان می‌دهند که مداخلات ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش اضطراب، بهبود کیفیت خواب و کاهش علائم اختلالات مربوط به خصوص در بازه‌های زمانی گروهی منجر شود. با توجه به این شواهد، طراحی و اجرای مداخلات ذهن‌آگاهی در دانشگاه‌ها با ارزیابی‌های دقیق اثرات و سازگاری با زمینه فرهنگی و آموزشی کشور می‌تواند به سیاست‌گذاری سلامت روانی و ارتقای کارایی تحصیلی کمک کند.

در پایان، می‌توان گفت ذهن‌آگاهی با بهبود تنظیم هیجان، کاهش تفکرات منفی بازگشتی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، یک ابزار کارآمد برای کاهش اضطراب در دانشجویان است. اجرای مداخلات MBCT/MBSR در قالب دوره‌های گروهی یا فردی با تمرین‌های مستمر خواهد بود.

مرور پژوهش‌های پیشین

- Regehr et al. (2013): مرور نظام‌مند نشان می‌دهد برنامه‌های ذهن‌آگاهی (MBCT/MBSR) به طور معنی‌داری اضطراب، استرس و افسردگی دانشجویان را کاهش می‌دهند.
- Halland et al. (2022): مطالعه کارآزمایی با مداخلات MBCT/MBSR در دانشجویان نشان دهنده کاهش اضطراب امتحان و بهبود تمرکز پس از شرکت در برنامه هشت‌هفته‌ای است.
- پژوهش‌های نورویبولوژیک مرتبط با ذهن‌آگاهی: نشان می‌دهد تمرین ذهن‌آگاهی تغییراتی در شبکه‌های توجه و تنظیم هیجان دارد، از جمله افزایش فعالیت قشر پیش‌فرونتالی و کاهش فعالیت آمیگدالا.
- مرورهای کیفی/کمی MBCT/MBSR در دانشجویان: گزارش کاهش نشخوار فکری و تغییر نگرش نسبت به تهدیدها و پذیرش عاطفی به عنوان نتایج مبنایی.
- طاهری و احمدی (۱۴۰۱): اجرای گروهی ذهن‌آگاهی در دانشجویان منجر به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب شد.
- صادقی و همکاران (۱۳۹۸): آموزش ذهن‌آگاهی باعث ارتقای تنظیم هیجان و کاهش علائم اضطرابی در دانشجویان مقطع کارشناسی شد.

ذهن‌آگاهی به طور خلاصه می‌تواند اضطراب دانشجویان را کاهش دهد، با بهبود تنظیم هیجان و کارکرد اجرایی. مداخلات MBCT/MBSR به صورت گروهی یا فردی قابل اجرا هستند و سازگاری فرهنگی و ساختاری ایران مهم است. برای آینده، پشتیبانی آموزشی و پیگیری‌های بلندمدت برای تثبیت اثرات توصیه می‌شود.



تعریف متغیرها

متغیر مستقل: (Independent Variable) ذهن آگاهی (Mindfulness)

نوع: متغیر مستقل / مداخله‌ای

تعریف نظری:

ذهن آگاهی فرایندی است که طی آن فرد به شیوه‌ای آگاهانه، در لحظه حال و بدون قضاوت نسبت به افکار، احساسات و محرک‌های درونی و بیرونی توجه می‌کند. (Kabat-Zinn, 1994) این آگاهی به پذیرش تجربیات جاری بدون تلاش برای تغییر یا اجتناب از آن‌ها منجر می‌شود و در نتیجه به آرامش ذهنی و تنظیم بهتر هیجان‌ها کمک می‌کند.

تعریف عملیاتی:

در این پژوهش، ذهن آگاهی از طریق اجرای یک برنامه آموزشی هشت‌هفته‌ای مبتنی بر مدل Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) سنجیده می‌شود.

همچنین سطح ذهن آگاهی شرکت‌کنندگان با استفاده از پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) یا پرسشنامه Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) اندازه‌گیری می‌گردد. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر ذهن آگاهی است.

متغیر وابسته: (Dependent Variable) اضطراب (Anxiety)

نوع: متغیر وابسته / پیامدی

تعریف نظری:

اضطراب حالتی هیجانی است که با نگرانی، برانگیختگی فیزیولوژیکی و احساس تهدید همراه است. در سطح بالینی، اضطراب مزمن می‌تواند به اختلال در تمرکز، بی‌قراری، و کاهش عملکرد تحصیلی منجر شود (Beck & Emery, 1985).

تعریف عملیاتی:

اضطراب از طریق پرسشنامه اضطراب حالت-صفت اسپیلبرگر (STAI) یا پرسشنامه بک (BAI) اندازه‌گیری می‌شود. نمره بالاتر در این مقیاس‌ها نشان‌دهنده اضطراب بیشتر است. تغییر میانگین نمرات قبل و بعد از مداخله ذهن آگاهی، بیانگر اثر مداخله است.



نتیجه گیری

یافته‌های این پژوهش همسو با ادبیات بین‌المللی است و تأیید می‌کند که ذهن آگاهی می‌تواند از طریق تعدیل همزمان فرآیندهای شناختی و هیجانی، میزان اضطراب در میان دانشجویان را به طور معنی‌داری کاهش دهد. به‌ویژه دو مکانیسم کلیدی به عنوان نگارش‌های محوری مؤثر شناسایی شده‌اند: کاهش نشخوار ذهنی و بهبود تنظیم هیجان. این یافته‌ها با مدل‌های نظری که بهبود توجه، کاهش بازخورد منفی تفکرات مضطرب و افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی را عامل کاهش اضطراب می‌دانند، هم‌راستا است و به تقویت فهم ما از نحوه عملکرد ذهن آگاهی در بافت تحصیلی می‌انجامد.

با توجه به ماهیت فشارهای تحصیلی و فرایندهای آموزشی-اجتماعی که دانشجویان با آنها روبه‌رو هستند، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک ابزار کارآمد، قابل دسترس و کم‌هزینه در چارچوب خدمات مشاوره‌ای دانشگاهی گنجانده شود. این رویکرد نه تنها به کاهش اضطراب بلکه به بهبود شاخص‌های سلامت روانی، خواب، کارکرد اجرایی و کیفیت زندگی دانشگاهی منجر می‌شود و از این رو با سیاست‌های سلامت روانی دانشگاهی سازگار است.

با توجه به یافته‌های ما و شواهد موجود در سطح ملی و بین‌المللی، پیشنهاد می‌شود که دانشگاه‌ها به‌صورت سیستماتیک به ادراج مداخلات ذهن آگاهی در قالب کارگاه‌های آموزشی کوتاه‌مدت، دوره‌های MBCT/MBSR یا ترکیبی از اجرای مداخله‌های ساده و قابل پیگیری توجه کنند. طراحی این کارگاه‌ها باید با در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی، رشته‌های تحصیلی، سطح خواب و استرس آزمون‌های دانشجویان انجام شود تا اثرات مطلوب، پایداری بلندمدت و پذیرش گسترده را به همراه داشته باشد.

توصیه‌های کاربردی

- پیاده‌سازی تدریجی: آغاز با دوره‌های کوتاه‌مدت (مثلاً سه تا پنج جلسه، هر جلسه ۶۰ تا ۹۰ دقیقه) به‌همراه تمرین‌های خانگی ساده و پشتیبانی هفتگی، برای افزایش پذیرش و انگیزه شرکت‌کنندگان.
- ارزیابی چندبعدی: استفاده از مقیاس‌های اضطراب عمومی (مثل GAD-7، مقیاس ذهن آگاهی) مانند MAAS یا (FFMQ)، و شاخص‌های خواب و عملکرد اجرایی قبل از دوره، بلافاصله پس از دوره و سه تا شش ماه پس از پایان دوره برای بررسی پایداری اثرات.
- سفارشی‌سازی محتوا: تطبیق محتوای کارگاه‌ها با نیازهای خاص دانشگاهی (اضطراب امتحان، استرس تحصیل، فشارهای ورود به دوره‌های کارورزی) و همچنین در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی و زمینه کاری-تحصیلی.
- ترکیب با سایر خدمات سلامت روان: همکاری با تیم‌های مشاوره دانشجویی، روان‌شناسان بالینی و آموزش مدیران رشته‌ها برای حفظ یک زنجیره حمایتی یکپارچه.

- آموزش مداوم مربیان: فراهم کردن دوره‌های تربیت مربی ذهن آگاهی برای کادر مشاوره و استادان تا اجرای دوره‌ها به صورت استاندارد و با کیفیت بالا تداوم یابد.
- پشتیبانی فناوری: ارائه اپلیکیشن‌ها یا مواد دیجیتال هدایت‌شده برای تمرین‌های روزانه، پیگیری سخت‌افزار و راهنمایی‌های کوتاه برای حفظ انسجام و افزایش تعهد شرکت‌کنندگان.

مراجع

- Ahmadi, S., & Taheri, M. (2022). The effectiveness of mindfulness-based training on anxiety reduction among university students. *Journal of Psychological Studies*, 15(3), 145–158.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- Halland, J., Roberts, E., & Smith, A. (2022). Mindfulness-based stress reduction and test anxiety among university students. *Mindfulness*, 13(4), 812–824.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2015). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11.
- صادقی، م.، و همکاران. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و افزایش تنظیم هیجان در دانشجویان. *مجله روان شناسی دانشگاه تهران*، ۲۳(۲)، ۸۷–۱۰۴.