

## بهوشیاری: راهنمای معلمان

دکتر امی سالتزمن

ترجمه: سحر طاهباز / دکترای روانشناسی سلامت از دانشگاه تهران

Saltzman, A. (2014). *A still quiet place: a mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficult emotions*. New Harbinger Publications.

### بهوشیاری چیست؟

تعاریف متعددی از بهوشیاری مطرح شده اند اما تعریفی که من در این مقاله می خواهم برای کودکان و نوجوانان به کار ببرم به ترتیب زیر است: بهوشیاری به معنای توجه همراه با مهربانی و کنجکاوی به زندگی مان، به اینجا و اکنون، است. تعارض موجود در آموزش مدرن ما در این است که روزانه ده ها بار از دانش آموزان می خواهیم "توجه کنند" اما هرگز به آنها نمی آموزیم چگونه باید این کار را انجام دهند. تمرین بهوشیاری به دانش آموزان یاد می دهد چگونه باید توجه کنند، و این روش توجه کردن هم یادگیری آکادمیک آنها را بهبود می بخشد و هم یادگیری های هیجانی-اجتماعی آنها را.

همه ما به عنوان انسان این توانایی را داریم که به دنیای درونی و بیرونی خود و نیز تعامل این دو با هم توجه کرده و از آنها آگاه باشیم. می توانیم به نفس، بدن، افکار، احساسات، مزه ها، بوها، مناظر، صداها و حتی اعمال و رفتار خود توجه کرده و از تاثیر آنها بر دیگران و محیط مان آگاه باشیم. این توانایی توجه کردن، توانایی ای طبیعی و ذاتی است.

### چرا بهوشیاری اهمیت دارد؟

استرس و یادگیری

همه معلم ها به خوبی می دانند که دانش آموزان گاهی استرس دارند. برای برخی از دانش آموزان صرف زندگی کردن در دنیایی پر سرعت، اشباع شده از رسانه های جمعی و چند تکلیفی (multi-tasking) استرس زاست. برای برخی دیگر از دانش آموزان، داشتن عملکرد خوب، "موفق شدن"، و رفتن به مدارس "خوب" استرس زا به شمار می رود. اما همچنان برای برخی دیگر از دانش آموزان زنده ماندن در محیط خانوادگی و شرایط زندگی چالش برانگیز، آسیب زا و نامناسب استرس زا به شمار می رود. استرس در دانش آموزان مکرراً توانایی آنها را برای یادگیری بازداری می کند و تاکید بر درس و موفقیت تحصیلی، رشد توانایی های اجتماعی - هیجانی لازم برای زندگی اجتماعی موفق را نادیده می گیرد.

اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب، ADHD، اختلالات خوردن، خودزنی، اعتیاد، و سایر رفتارهای خودتخریبی در دانش آموزان رایج اند. نرخ بروز خشونت، قلدری، و وحشیگری رو به افزایش است. از این رو، اغلب دانش آموزان از یادگیری شیوه های تمرکز، رفتارهای کمتر واکنشی و مهربان تر بودن با خودشان سود خواهند برد.

امروزه تحقیقات علمی تاثیر منفی استرس را بر یادگیری نشان داده اند. فرایندهای نورولوژیکی که تعامل استرس و یادگیری را تبیین می کنند اصطلاحاً کارکردهای اجرایی نامیده می شوند که شامل موارد زیر اند:

- رفتار هدفمند
- برنامه ریزی
- جستجوی سازماندهی شده
- کنترل تکانه (کنترل رفتارهای تکانشی، ناگهانی و بدون فکر نظیر داد و فریاد، پرخاش فیزیکی،...) (ولش،

(۲۰۰۵)

تحقیقات نشان داده اند که کارکردهای اجرایی با حافظه کاری، نظم بخشی هیجانات و تاب آوری (resilience) همبستگی دارد (گرینبرگ، ۲۰۱۰؛ گدرکول، ۲۰۰۸؛ شمیگل، ۲۰۰۷).

تحقیقات نشان داده اند استرس و فقر به کارکردهای اجرایی و حافظه کاری ضعیف تری در کودکان می انجامند (اوانز، ۲۰۰۹؛ لوتار، ۲۰۰۳). بیش از ۳۰ سال پژوهش نشان داده است که بهوشیاری، استرس، افسردگی، اضطراب، و خصومت را کاهش داده و کارکردهای اجرایی، شفقت و همدلی را افزایش می دهد (کابات زین، ۱۹۹۲، ۱۹۸۶،

۱۹۸۵، ۱۹۸۲؛ شاپیرو، ۱۹۹۸). مطالعات دیگری نیز نشان داده اند که شفقت خود (self-compassion) مزایای آکادمیکی دارد- به ویژه زمانی که فرد درکی که از عملکرد خود دارد، شکست است (ریگز، ۲۰۰۴).

## بهوشیاری به عنوان مبنای یادگیری

پژوهش های متعددی در خصوص آموزش بهوشیاری به کودکان پیش دبستانی تا کودکان ۱۲ ساله نشان داده اند که آموزش بهوشیاری، توجه، کارکردهای اجرایی، و یادگیری و نیز رفتارهای پسندیده اجتماعی و احساس بهزیستی را افزایش می دهد. در زیر به نتایج برخی از این پژوهش ها می پردازیم.

در مطالعه ای که توسط ماریا ناپولی بر روی دانش آموزان پایه های اول، دوم و سوم دبستان انجام شد نشان داده شد که آموزش بهوشیاری به مدت ۱۲ جلسه (دو جلسه در هر هفته)، افزایش معناداری در میزان توجه، مهارت های اجتماعی و کاهش اضطراب امتحان و رفتارهای ناشی از بیش فعالی-عدم تمرکز به وجود آورد (نف، ۲۰۰۵).

لیزا فلوک و همکارانش در مرکز پژوهشی بهوشیاری-آگاهی در دانشگاه UCLA در مطالعه ای بر روی دانش آموزان پایه دوم و سوم که دو بار در هفته به مدت ۸ هفته و هر بار ۳۰ دقیقه تمرین بهوشیاری می کردند نشان داد که دانش آموزانی که با کارکردهای اجرایی ضعیفی دوره را شروع کرده بودند در انتهای دوره کنترل بهتری روی رفتارهای خود پیدا کرده و مهارت های فراشناختی شان بهبود یافته بود. این یافته نشان می دهد که آموزش و تمرین بهوشیاری- آگاهی برای دانش آموزانی که مشکلاتی در کارکردهای اجرایی دارند مفید واقع می شود (ناپولی، ۲۰۰۵).

مطالعه دیگری که توسط امی سالتزمن با همکاری گروه روانشناسی دانشگاه استنفورد بر روی دانش آموزان پایه های چهارم تا هفتم و والدینشان انجام شد نشان داد که پس از ۱ ساعت تمرین بهوشیاری برای ۸ هفته متوالی، توانایی دانش آموزان برای توجه کردن را افزایش داده و اضطراب آنان را کاهش داد (فلوک، ۲۰۱۰).

در مطالعه دیگری که توسط گینا بیگل روی نوجوانان انجام شد، نشان داده شد که آموزش بهوشیاری علائم اضطراب، افسردگی، علائم جسمانی را کاهش داده و عزت نفس و نیز کیفیت خواب نوجوانان را بهبود بخشید (بیگل، ۲۰۰۹).

دوره آموزشی "کاهش استرس بر اساس بهوشیاری (MBSR) "Mindfulness-Based Stress Reduction با هدف آموزش مهارت بهوشیاری طراحی شده و امروزه هم به بزرگسالان و هم به کودکان و نوجوانان آموزش داده می شود. این دوره دوره ای ۸ هفته ای است و شامل تمرین های عملی است که همگی به تقویت مهارت بهوشیاری کمک می کنند.

Biegel, G. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77 (5), 855–866.

Chambers, R. (2008). The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32 (3).

Evans, G. (2009). Childhood Poverty, Chronic Stress, and Adult Working Memory. *PNAS*, 106, 6545-6549.

Flook, L. (2010). Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, 26 (1), 70 -95.

Gathercole, S. (2008). Attentional and executive function behaviours in children with poor working memory. *Learning and Individual Differences*, 18 (2), 214-223.

- Greenberg, M. (2010). *Promoting Resilience in Children and Youth, Preventive Interventions and Their Interface with Neuroscience*. Annals of the New York Academy of Sciences. Vol 1094: Resilience in Children, 139 -150.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* 4,33-47
- Kabat-Zinn, J. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190.
- Kabat-Zinn, J. (1986). Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.
- Kabat-Zinn, J. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Luthar, S.S. (2003). The Culture of Affluence: Psychological Material Wealth. *Child Development*, 74, 1581-1593.
- Napoli, M. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1).
- Neff, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Riggs N.R. (2004). Concurrent and 2-Year Longitudinal Relations Between Executive Function and the Behavior of 1st and 2nd Grade Children. *Child Neuropsychology (Neuropsychology, Development and Cognition: Section C)*, 9 (4), 267-276.
- Schmeichel, B. J. (2007). Attention control, memory updating, and emotion regulation temporarily reduce the capacity for executive control. *Journal of Experimental Psychology*, 136, 241–255.

Shapiro, S. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21 (6), 581-599.

Welsh, M. (2005). Association between Formal Operational Thought and Executive Function as measured by the Tower of Hanoi-Revised. *Learning and Individual Differences*, 15 (3), 177-188.