

## هشیاری: راهنمای معلمان

دکتر امی سالتزمن

ترجمه: سحر طاهباز

### هشیاری چیست؟

تعاریف متعددی از هشیاری مطرح شده اند اما تعریفی که من در این مقاله می خواهم برای کودکان و نوجوانان به کار ببرم به ترتیب زیر است: هشیاری 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 هشیاری 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 هشیاری 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 بازدار 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،...) (۱)

تحقیقات نشان داده اند که کارکردهای اجرایی با حافظه کاری، نظم بخشی هیجان‌ات و تاب آوری (resilience) همبستگی دارد (۲،۳،۴).

تحقیقات نشان داده اند استرس و فقر به کارکردهای اجرایی و حافظه کاری ضعیف تری در کودکان می انجامند (۵،۶). بیش از ۳۰ سال پژوهش نشان داده است که هشیاری، استرس، افسردگی، اضطراب، و خصومت را کاهش داده و کارکردهای اجرایی، شفقت و همدلی را افزایش می دهد (۷،۸،۹،۱۰،۱۱). مطالعات دیگری نیز نشان داده اند که شفقت خود (self-compassion) مزایای آکادمیکی دارد- به ویژه زمانی که فرد در کی که از عملکرد خود دارد، شکست است (۱۳).

### هشیاری به عنوان مبنای یادگیری

پژوهش های متعددی در خصوص آموزش هشیاری به کودکان پیش دبستانی تا کودکان ۱۲ ساله نشان داده اند که آموزش هشیاری، 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 هشیاری 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 (۱۴).

لیزا فلوک و همکارانش در مرکز پژوهشی هشیاری-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 هشیاری 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 هشیاری-آگاهی برای دانش آموزانی که مشکلاتی در کارکردهای اجرایی دارند مفید واقع می شود (۱۵).

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 هشیاری برای ۸ هفته متوالی، توانایی دانش آموزان برای توجه کردن را افزایش داده و اضطراب آنان را کاهش داد (۱۶).

در مطالعه دیگری که توسط گینا بیگل روی نوجوانان انجام شد، نشان داده شد که آموزش هشیاری علائم اضطراب، افسردگی، علائم جسمانی را کاهش داده و عزت نفس و نیز کیفیت خواب نوجوانان را بهبود بخشید (۱۷).

دوره آموزشی "کاهش استرس بر اساس هشیاری (Mindfulness-Based Stress Reduction) (MBSR) با هدف آموزش مهارت هشیاری 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 هشیاری کمک می کنند.

- 1- Welsh, M. "Association between Formal Operational Thought and Executive Function as measured by the Tower of Hanoi-Revised" *Learning and Individual Differences* (2005) Vol 15, Issue 3, 177-188
- 2- Gathercole, S. "Attentional and executive function behaviours in children with poor working memory" *Learning and Individual Differences* (2008) Vol 18, Issue 2, 214-223
- 3- Schmeichel, B. J. "Attention control, memory updating, and emotion regulation temporarily reduce the capacity for executive control" *Journal of Experimental Psychology*, 2007, General, 136: 241–255
- 4- Greenberg, M. "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
- 5- Evans, G. "Childhood Poverty, Chronic Stress, and Adult Working Memory" *PNAS* (2009) 106: 6545-6549.
- 6- Luthar, S. S. "The Culture of Affluence: Psychological Material Wealth" *Child Development* (2003) 74: 1581-1593.
- 7- Kabat-Zinn, J. "An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results" *Gen. Hosp. Psychiatry* (1982) 4:33-47
- 8- Kabat-Zinn, J. "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders" *Am. J Psychiatry* (1992) 149:936-943

- 9- Kabat-Zinn, J. "The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain" *J. Behav. Med.* (1985) 8:163-190
- 10- Kabat-Zinn, J. "Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance" *Clin.J.Pain* (1986) 2:159-173
- 11-** Shapiro, S. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students" *Journal of Behavioral Medicine* (1998) Volume 21, Number 6: 581-599
- 12-** Chambers, R. "The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect" *Cognitive Therapy and Research* (June 2008) Volume 32, No. 3
- 13-** Riggs N.R. "Concurrent and 2-Year Longitudinal Relations Between Executive Function and the Behavior of 1st and 2nd Grade Children" *Child Neuropsychology* (2004) (Neuropsychology, Development and Cognition: Section C), Volume 9, Number 4: 267-276
- 14- Neff, K. "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure" *Self and Identity* (2005) 4, 263-287.
- 15- Napoli, M. "Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy" *Journal of Applied School Psychology* (2005) Vol. 21(1)
- 16- Flook, L. "Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children" *Journal of Applied School Psychology* (2010) 26: 1, 70 -95
- 17- Biegel, G. "Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent.Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial" *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (2009) Vol. 77, No. 5: 855–866