

תוכן עניינים

3.....	תקציר
4.....	מבוא
7.....	שיטה
9.....	תוצאות
12.....	דיון
14.....	ביבליוגרפיה

מבוא

ניתן לתאר מיינדפולנס כהליך של תשומת לב ומודעות מתמשכת כלפי תחושות והתנסויות המתרחשות "ברגע הנוכחי", בשילוב עם עמדה לא שיפוטית. מיינדפולנס נחשב כאמצעי להשגת הנאה, חוכמה ומחוברות (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) ואם הוא מתורגל כראוי זה משפר את הבריאות הנפשית והפיזית (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). מיינדפולנס ידוע כמשפר מצבים פסיכולוגיים רבים. לדוגמא, ישנם טיפולים בהפרעות חרדה ומצבי רוח המשלבים היבטים של תרגול מיינדפולנס ומראים השפעות מיטיבות על תוצאות הטיפול (Shapiro et al., 2006).

היכולות הייחודיות של מיינדפולנס, כמו למשל התבוננות, תיאור ופעולה במודעות, ללא שיפוטיות ולא תגובה נמצא קשורה לוויסות רגשי. ויסות רגשי הוא פרקטיקה שבאמצעותה אנשים ממתנים את רגשותיהם בתגובה למכשולים סביבתיים על מנת להשיג את מטרותיהם. נמצא קשר בין קשיים בוויסות רגשי לבין פסיכופתולוגיה ומצב רוח שלילי (Burton, Schertz, Price, Masuda, & Anderson, 2013). כלומר, מיינדפולנס עשויה להשפיע על מצב הרוח באמצעות שיפור המיומנויות של בני אדם ביכולת וויסות הרגשות.

חוקרים אחרים מקשרים בין מיינדפולנס לבין אינטלגנציה רגשית, (Bar-On, 2006), ואשר כוללת בהירות תפיסתית לגבי מצבים רגשיים של האדם. מכיוון שמיינדפולנס כרוכה בתשומת לב יחד עם גישה מקבלת של מצבים פסיכולוגיים, חוקרים משערים שהיא קשורה לבהירות כזו (Shapiro et al., 2006).

באחד המחקרים, החוקרים בחנו האם מיינדפולנס במשך 3 ימים (שעה אחת כל יום) תשפר את מצב הרוח וגם תשפיע על מדדים פיזיולוגיים. במחקר, הנבדקים השתתפו בשלושה מפגשים שכללו אימונים במדיטציית מיינדפולנס או במיינדפולנס מדומה או שויכו לקבוצת ביקורת. החוקרים מדדו דופק, לחץ דם ומשתנים פסיכולוגיים (פרופיל מצבי רוח, חרדה) לפני ההתערבות ואחריה. הממצאים הראו כי התערבות מיינדפולנס הייתה יעילה יותר בהפחתת מצב הרוח השלילי, דיכאון, עייפות, בלבול ודופק, בהשוואה לקבוצות הדמה והבקרה (Zeidan, Johnson, Gordon, & Goolkasian, 2010).

במחקר אחר, החוקרים התעניינו האם למדיטציית מיינדפולנס יש השפעה גם לאחר תרגול בודד. החוקרים בחנו השפעה של תרגול של 25 דקות בהשוואה למדיטציית דמה ובקרה בה הנבדקים האזינו לספרים. למפגש אחד של מיינדפולנס הייתה השפעה משמעותית על תשומת הלב במצב בהשוואה לבקרה. כמו כן, נמצאה גם השפעה מטיבה על מצב הרוח, אך לא על משימות קשב וזיכרון עבודה (Johnson, Gur, David, & Currier, 2015). באופן דומה, במחקר אחר, החוקרים בחנו את ההשפעות המתווכות של מפגש יחיד של מיינדפולנס. השפעות מצב הרוח נבדקו באופן ספציפי באמצעות מדדי חרדה, ודיכאון. הממצאים הראו כי מפגש אחד של תרגול מיינדפולנס הראה השפעות משמעותיות על מדדי מצב הרוח ועל קשב (Gur, 2020).

במחקרים אשר נידונו עד כה, מיינדפולנס נבדק באמצעות תרגול מיינדפולנס אשר נמשך זמן ארוך יחסית. מחקרים חדשים, התחילו לבחון האם יתרונות של מיינדפולנס עשויים להתרחש גם כאשר הנבדקים נחשיפים למדיטצייה זו למשך זמן קצר של עשר דקות. באחד המחקרים, סטודנטים הוקצו באופן אקראי לקבלת הדרכה קצרה במיינדפולנס, הערכה מחדש של רגש או דיכוי רגש לפני שעברו אינדוקציה למצב רוח עצוב. הממצאים הראו כי ההתאוששות ממצב רוח עצוב היתה מהירה יותר בקרב הקבוצה אשר עברה

מטידציה במיינדפולנס (Keng, Tan, Eisenlohr-Moul, & Smoski, 2017). במחקר אחר, בחנו את ההשפעה של התערבות מיינדפולנס הנמשכה 15 על כאב הנגרם בניסוי על ידי משימה בה נבדקים מכניסים את היד למים קרים. התוצאות של המחקר הראו כי בהשוואה לשימוש באסטרטגיות ספונטניות, התערבות המיינדפולנס הקטינה משמעותית את חווית הכאב של המשתתפים (Liu, Wang, Chang, Chen, & Si, 2013).

בנוסף למיינדפולנס, מחקרים מוצאים כי ישנה השפעה של מוזיקה על מצב הרוח. כך למשל, באחד המחקרים, משתתפים הקשיבו לקטע מוסיקה עצובה שבחרו בעצמם. הממצאים הראו כי הנבדקים חשו יותר מצב רוח שלילי לאחר ההאזנה למוזיקה (Garrido, & Schubert, 2015).

דבר אחד זה להיות מסוגלים להבין את הכוונה הרגשית של המוסיקאי או המלחין, ודבר אחר הוא לחוות בפועל רגשות בעקבות ההאזנה למוזיקה. היסטורית, היה קיים ויכוח רב האם המאזינים חווים למעשה רגש בתגובה למוזיקה. העמדה הקיצונית (ההשקפה הקוגניטיביסטית) היא שמוסיקה למעשה לא מעוררת רגשות (Konečni, 2008). במקום זאת, כאשר מתרחשות תגובות רגשיות, הן תוצאה של גורמים שלא קשורים למוזיקה, כמו למשל, אדם עשוי לכעוס אם השכן מנגן מוזיקה בקול רם בזמן שהאדם מנסה לישון. נכון לעכשיו, עם זאת, יש הרבה הסכמה כי המאזינים חווים תגובה רגשית כאשר הם מאזינים למוזיקה (Swaminathan, & Schellenberg, 2015).

מחקרים מוצאים כי יש קשר בין הרגש שהאנשים מזהים במוזיקה מסוימת, לבין הרגש אותו הם מרגישים בתגובה לאותה מוזיקה (Garrido & Schubert, 2015). למשל, כאשר אנשים מאזינים למוזיקה עצובה, הם נוטים להרגיש עצב (Garrido & Schubert, 2015). אנשים משתמשים במוזיקה גם על מנת לשלוט ברגשות. במגוון קבוצות גיל, נמצא כי אנשים מדווחים כי הם משתמשים במוזיקה באופן מודע כדי לווסת את את הרגשות שלהם ולשפר את מצב הרוח, להירגע, ליצור הסחת דעת ולשפר את המוטיבציה (Chen, Zhou, & Bryant, 2007). למעשה, מוזיקה עשויה להיות גירוי יעיל במיוחד בניסויים: לאחר מצב רוח עצוב אשר נגרם במעבדה, נבדקים אשר בוחרים להאזין למוזיקה שמחה, מדווחים על שיפור מצב הרוח במידה רבה יותר מאשר מניפולציות אחרות (Sleigh & McElroy, 2014).

מחקרים מוצאים בנוסף כי האזנה למוזיקה יכולה גם להוריד את רמות העוררות לרמות אופטימליות כאשר ישנם גורמי לחץ. לדוגמה, משתתפים אשר האזינו למוזיקה מרגיעה הראו התאוששות מהירה יותר ממתח שלאחר מכן בהשוואה למשתתפים אשר האזינו לצלילי הטבע או פשוט נחו, כפי שנמדד באמצעות רמות קורטיזול ברוק (Thoma, La Marca, Brönnimann, Finkel, Ehlert, & Nater, 2013).

מבחינת סוגי התגובות הרגשיות שהמוזיקה מעוררת, תגובה רגשית אחת נפוצה יחסית היא תחושה