

תוכן עניינים

2.....	תקציר
3.....	מבוא
3.....	מיינדפולנס
3.....	רקע כללי והגדרות
7.....	מודעות
8.....	ויסות עצמי
9.....	קשב
10.....	מיינדפולנס וזיכרון
10.....	זיכרון עבודה
12.....	זיכרונות שווא
14.....	שיטה
16.....	תוצאות
18.....	דיון ומסקנות
20.....	ביבליוגרפיה

מבוא

במהלך העשורים האחרונים, גובר העיסוק המחקרי, במיוחד בתחומים בריאות הנפש, אך גם בתחומים הנוגעים למדעי המח, בתרומתה של גישה מבוססת מיינדפולנס לביסוס אורח חיים ודפוסי התמודדות בריאים ביחס לגורמי דחק חברתיים (Brown & Ryan, 2003). מיינדפולנס, קשיבות בעברית, זהו מצב מנטאלי של תשומת לב מלאה לחוויית הרגע הנוכחי, ללא שיפוטיות או פיתוח תגובות רגשיות. מיינדפולנס מיוחסת בעיקר לתרבות הבודהיסטית ולתרבויות המטפחות תרגול של מדיטציה כחלק משגרת החיים היומיומית.

ישנן עדויות מחקריות רבות להשפעה של מיינדפולנס על המצב הפיזיולוגי במישורים רבים כגון, וויסות כאב כרוני, שיפור סטרס ומצב רוח רע, קשב, וויסות עצמי. תרגול של מיינדפולנס עשוי להביא לשינויים בפעילות העצבית במח ולתפיסה של גירויים שונים וכיום, ניתן למצוא התערבויות טיפוליות רבות המשלבות טכניקות של אימון מנטאלי ומיינדפולנס כחלק מהמערך הטיפולי במגוון של הפרעות רפואיות ופסיכולוגיות (Chan & Woollacott, 2007). דיוויס וקורזבן (Davis & Kurzban, 2012), מציינים ארבעה מודלים של התערבויות רפואיות המשמשות בטיפול במגוון אוכלוסיות ומשלבות מיינדפולנס: טיפול מבוסס-מיינדפולנס להפחתת דחק, טיפול קוגניטיבי מבוסס מיינדפולנס לדיכאון, טיפול דיאלקטי-התנהגותי וטיפול של קבלה ומחויבות. תרגול של מיינדפולנס עשוי להביא לשינויים בפעילות העצבית במח ולתפיסה של גירויים שונים. היבט מרכזי של השפעות אלו הוא בשיפור פונקציות אקזקטיביות כגון, זיכרון עבודה, ויסות התנהגות עצמית, שיפור ביכולות הקשב ובפעילויות מכוונות מטרות. בנוסף, תרגול מיינדפולנס מסייע כחלק מטיפול בהפרעות בתפקודים מנטאליים כמו, הפרעות חרדה, פוסט טראומה ומצבי דחק, הפרעות אכילה, והתמכרויות (Bishop et al., 2004). דיוויס וקורזבן (2012), מסכמים את סקירת המחקרים שביצעו ומציינים כי למרות העדויות לתרומה של תרגול מיינדפולנס לאנשים עם הפרעות נפשיות, בשיפור בתפקודים קוגניטיביים, בקשב בויסות עצמי בשיפור בזיכרון עבודה והגברת הריכוז, ממצאים אלו עדיין נחשבים לראשוניים ויש לבצע מחקרים סדורים עם הגדרות אופציונאליות ברורות ולמדידה ההבנה של מנגנוני השינוי הנובעים מתרגול מיינדפולנס.

זיכרון עבודה, הינו חלק ממערכת הזיכרון והוא בעל יכולת קוגניטיבית המאפשרת החזקת מידע במודעות, וויסות רגשות. זיכרון עבודה מוגדר כמערכת קשב מוגבלת, המאפשרת שמירה ואחסון של מידע באופן זמני לצרכי ביצוע מטלות קוגניטיביות. זיכרון עבודה כולל מאפיינים קוגניטיביים של קידוד המידע, יכולת שליטה בקשב, שימור המידע ויכולת התנגדות להפרעות. קיבולת זיכרון עבודה הינה מוגבלת ולכן, עומס או ליקוי במערכת זיכרון עבודה יכולים לגרום לפגיעה בתהליכי העיבוד של זיכרון עבודה וכתוצאה מכך, לירידה ברמות תחזוקת המידע, ולפגיעה בתפקודים קוגניטיביים גבוהים. פגיעה או ליקוי במערכת זיכרון עבודה, עשויים לגרום לעלייה ביצירתם של זיכרונות שווא (Peters et al., 2007).

בשל נחיצותו של זיכרון העבודה בתפקוד התקין היומיומי של בני אדם, לביצוע משימות והשגת מטרות, ישנם מחקרים רבים העוסקים בהבנת מרכיבי הזיכרון, פעילותו ותפקודו, בין היתר במטרה לפתח תכניות להתערבויות לטיפול באוכלוסיות הסובלות מתפקוד לקוי של הזיכרון. זרם מחקרי כזה, בוחן את השפעתן של טכניקות שונות של מדיטציה ובאופן ספציפי יותר, תרגול של מיינדפולנס לפרקי זמן שונים, על פעילותו של זיכרון העבודה ועל תפקודים קוגניטיביים הקשורים לו (Chan & Woollacott, 2007).

מיינדפולנס

רקע כללי והגדרות

במהלך העשורים האחרונים, ניתן למצוא עיסוק מחקרי רב, במיוחד בתחומים בריאות הנפש, בתרומתה של גישה מבוססת מיינדפולנס לביסוס אורח חיים ודפוסי התמודדות בריאים ביחס לגורמי דחק חברתיים (Brown & Ryan, 2003). שורשי גישת המיינדפולנס מיוחסים לתרבות הבודהיסטית אך ניתן למצוא את עקרונות היסוד שלה גם במסורות פילוסופיות שונות כמו, הפילוסופיה היוונית, פנומנולוגיה, אקזיסטנציאליזם כמו גם, במסורות מערביות ביסודן כגון, הומניזם וטראנסצנדנטליזם (Broen, Ryan and Creswell, 2007). מקור המונח מיינדפולנס בשפת הפאלי, שפה הודו-אירנית המשמשת כשפת דת שבה נכתבו הכתבים הבודהיסטיים. משמעותה המילולית היא 'לזכור' והיא מסמלת מודעות לרגע ההווה (Bodhi, 2000 בתוך, Brown, Ryan and Creswell, 2007).

קיים קושי בלהגדיר באופן מדויק את המושג מיינדפולנס. בספרות, ניתן למצוא התייחסויות שונות מיינדפולנס, חלקן מתייחסות לתהליכים פסיכולוגים, אחרים כפרקטיקה או טכניקה, ואף כמיומנות נרכשת. החשיבות בהגדרה אופרטיבית למיינדפולנס, היא ביכולת לחקור אותה ולבצע מדידה של אספקטים שונים שלה, ומכאן גם ההגדרות הרבות שלה. מיינדפולנס נתפסת כמצב בו האדם קשוב ומודע למתרחש ברגע הנוכחי. שתי הגדרות מוקדמות ומקובלות בספרות מתייחסות למיינדפולנס כאל "מודעות ברורה של המתרחש לנו ובתוכנו בכל רגע נתון ברצף התפיסה" (Nyanaponika, 1972 בתוך, Bishop et al., 2004), "וכשמירה על תודעת האדם כמכוונת אל ובתוך המציאות הנוכחית (Hanh, 1976). הגדרות מאוחרות יותר מתייחסות למיינדפולנס כאל "התהליך שבו האדם ממקד את מלוא תשומת הלב בחוויה הנוכחית מרגע לרגע" (Marlatt & Kristeller, 1999) וכאל "התמקדות מלאה בדרך ייחודית במטרה כלשהי בהווה באופן בלתי שיפוטי" (Kabat-Zinn, 1994). בישופ ועמיתיו (Bishop et al., 2004), מציעים הגדרה אופרטיבית הניתנת למדידה, ובעלת שני רכיבים: הראשון, נוגע ליכולת של האדם להפעיל באופן מתמשך תהליך של ויסות עצמי של רמת הקשב להתמקד בחוויה הנוכחית ובכך לאפשר הכרה של מתרחש מבחינה מנטאלית בכאן ועכשיו. הרכיב השני, מתייחס ליכולת של האדם לפתח גישה המאופיינת בקבלה של אותן חוויות המתקיימות בהווה, בפתיחות ובסקרנות. מיינדפולנס, זו המודעות למתרחש באותו הרגע, בגוף, בתודעה ובסביבה החיצונית לנו. למרות הריבוי בהגדרות של מיינדפולנס, החוקרים מציינים אלמנטים מרכזיים של מיומנויות מטה-קוגניטיביות ומיומנויות של ויסות עצמי כמרכזיים לתרגול מיינדפולנס ולפיתוח יכולת הקליטה של ההווה באופן בהיר, מאוזן וללא שיפוטיות מוקדמת (Davis & Kurzban, 2012).

ישנן עדויות רבות להשפעות החיוביות של תרגול מיינדפולנס על מצב בריאות הגוף והנפש. למשל, קבוצת חוקרים (De Vibe et al., 2013), בדקה האם להתערבות של תרגול מיינדפולנס יהיה אפקט על מצב בריאותם של סטודנטים בשלושה אספקטים: תפיסת מצבי דחק, רווחה אישית סובייקטיבית ורמת שחיקה. הסטודנטים שהשתתפו בשישה מפגשים שבועיים ותרגלו מיינדפולנס במשך 30 דקות בכל פעם, דיווחו באופן מובהק על רמות נמוכות יותר של דחק ושחיקה ועל רמות גבוהות של רווחה אישית, ביחס לסטודנטים שלא השתתפו בתרגול של מיינדפולנס. כיום, ניתן למצוא התערבויות טיפוליות רבות המשלבות טכניקות של אימון מנטאלי ומיינדפולנס כחלק מהמערך הטיפולי במגוון של הפרעות רפואיות