

Investigating the Effect of Mindfulness-based Intervention for Children on their Mindfulness and Mental Health

*Roshanak Vesali Mahmoud¹, Hassan Ahadi², Mohammad Bagher Kajbaf³, Hamid Taher Neshatdoost⁴

Author Address

1. PhD student of Educational Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan Branch), Isfahan, Iran;
2. Professor and Head of Psychology Department, Azad University (Science and Research Branch), Tehran, Iran;
3. Professor of Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran;
4. Professor and Head of Department of Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran.

*Corresponding Author Address: Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan Branch), Isfahan, Ira.

*Tel: 09122581732; *E-mail: rvesali@ut.ac.ir

Received: 2015 September 6; **Accepted:** 2016 January 17.

Abstract

Objective: The use of mindfulness-based interventions is now common in various psycho-educational and therapeutic investigations for adults and adolescents. However, this intervention is not used for Iranian children. Therefore, this study evaluates the effect of Children Mindfulness-based Intervention on mindfulness and mental health of Iranian school-aged children.

Methods: This is a two group pre-test post-test quasi-experimental research. The population of this study was Iranian school-aged children aged 5-12. Convenience (voluntarily) sampling was used to recruit the participants. A total of 234 participants (116 boys, 118 girls) were randomly assigned to control (n=117) and intervention (n=117) groups. The Intervention group received 9 weeks of mindfulness-based educational-intervention (each session was 45-70 min), while the control group did not receive. The instruments to assess mindfulness and mental-health were CAMM and PCS-17 respectively. ANCOVA procedures were used to analyze the data.

Results: The results showed an increase in children's mindfulness ($F_{(1,229)}=52.70, p<0.001$) and a decrease in total score of mental health ($F_{(1,229)}=21.31, p<0.001$), internalizing ($F_{(1,229)}=18.54, p<0.001$) among the participants in the intervention group. There was also a significant difference between girls and boys in the post-tests of total mental health ($F_{(1,229)}=7.18, p<0.01$), internalizing ($F_{(1,229)}=4.65, p<0.05$) scores in control and intervention groups. As mental health and internalizing scores indicate the intervention program had a statistically significant effect on the participants' mental health and mindfulness. As to gender differences, the results show that girls benefited from the intervention program more than boys on both aforementioned dimensions.

Conclusion: Mindfulness-based intervention for children could be used as an intervention to increase children's mental health and to decrease externalizing and internalizing disorders as it increases their mindfulness.

Keywords: Mindfulness-Based Intervention, Mindfulness, Mental Health, Children.

اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی ویژه کودکان بر ذهن‌آگاهی و سلامت روان آنها

*روشنک وصالی‌ محمود^۱، حسن احمدی^۲، محمدباقر کجاف^۳، حمیدطاهر نشاطدوست^۴

توضیحات نویسندها

۱. دانشجوی دکترای رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران؛

۲. استاد و مدیر گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد (واحد علوم و تحقیقات)، تهران، ایران؛

۳. استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران؛

۴. استاد و مدیر گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران؛

^۴آدرس نویسنده مسئول: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران؛

تلنگ: ۰۹۱۲۵۸۱۷۳۲۲؛ E-mail: r.vesali@ut.ac.ir

تاریخ دریافت: ۸ بهمن ۱۳۹۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۵

چکیده

زمینه و هدف: مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی به عنوان بسته‌ای آموزشی-درمانی در مطالعات زیادی توسط روان‌شناسان در حوزه بزرگ‌سالان و نوجوانان استفاده شده است. این در حالی است که این مداخله در ایران در جمیعت کودکان به کار گرفته نشده است؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی ویژه کودکان بر بهبود ذهن‌آگاهی و سلامت روان کودکان انجام گرفت.

روش بررسی: جامعه آماری پژوهش، شامل کودکان ۵ تا ۱۲ ساله (دانش آموزان دبستانی و پیش دبستانی) ایرانی در سال ۹۴ بود. به همین منظور، به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، ۲۲۴ کودک (۱۱۶ پسر، ۱۱۸ دختر) انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آمایشی (۱۱۷ نفر) و کنترل (۱۱۷ نفر) قرار گرفتند. مداخله به مدت ۹ هفته بر روی کودکان گروه آمایشی صورت گرفت. طرح پژوهش، شباهزایی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و ابزارهای استفاده شده پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی کودکان (CAMM) و فرم ۱۷ سوالی سلامت روان کودک (PSC-17) بود. داده‌های به دست آمده با روش آماری آزمون تحلیل کواریانس (ANCOVA) تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی کودکان منجر به افزایش نمره ذهن‌آگاهی ($F_{(1,124)}=52/70, p<0.001$) و کاهش نمره کلی مقیاس سلامت روان ($F_{(1,124)}=21/31, p<0.001$) و خرد مقیاس درون‌سازی ($F_{(1,124)}=18/54, p<0.001$) در گروه مداخله شد. همچنین، بین دو جنس در گروه مداخله در نمرات پس‌آزمون سلامت روان ($F_{(1,124)}=7/18, p<0.01$) و خرد مقیاس درون‌سازی ($F_{(1,124)}=4/65, p<0.05$) تفاوت معنادار وجود داشت؛ بهطوری که تغییرات نمرات کل سلامت روان و نیز خرد مقیاس درون‌سازی در دختران گروه مداخله بیشتر از پسران بود.

نتیجه‌گیری: مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی با افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهانه کودک به بهبود سلامت روان، بهویژه کاهش اختلالات درون‌سازی و برون‌سازی در کودکان به عنوان ابزار مداخله‌ای مهم به روان‌شناسان کودک معرفی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ذهن‌آگاهی، سلامت روان، کودک.

رشد است (۱۳). من جمله پژوهش‌های اندکی که بر روی کودکان در این زمینه صورت گرفته‌اند می‌توان به مطالعه ناپولی و همکاران (۱۴) اشاره کرد که نشان داد مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی رفتارهای بیش‌فعالی و کاهش توجه (ADHD) را کاهش می‌دهد. علاوه‌براین، مطالعه شونر-ریچل و لالور (۱۵) نیز نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی باعث کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و مقابله‌ای در کودکان می‌شود. به علاوه، مطالعات جویس و همکاران (۱۶) و لیهر و دیاز (۱۷) نیز حاکی از کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب و به عبارت دیگر افزایش سلامت روانی در کودکان پس از مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بود.

با درنظر گرفتن مطالعات فوق، فرض می‌شود که به کارگیری مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی ویژه کودکان از طریق ایجاد و پرورش توانایی توجه کافی و ارائه پاسخ مناسب به مسائل و مشکلات زندگی روزانه منجر به افزایش ذهن‌آگاهی کودکان شود. به علاوه، انتظار می‌رود به دنبال انجام این مداخله، اختلالات روانی آن‌ها کاهش یافته یا به عبارت دیگر سلامت روان آن‌ها بهبود یابد؛ بدین‌طريق، حال و آینده سالمتری از نظر روانی برای ایشان تأمین و از مشکلات بزرگسالانی آن‌ها کاسته شود. با توجه به این که تاکنون در ایران چنین پژوهشی بر روی کودکان در سنین پیش از نوجوانی صورت نگرفته است، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی ویژه کودکان بر ذهن‌آگاهی و سلامت روان کودکان (۱۲-۵ ساله) ایرانی انجام گرفت.

۲ روش بررسی

باتوجه به روش نمونه‌گیری و گمارش آزمودنی‌ها در گروه‌ها پژوهش حاضر طرح شبه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود که در آن از یک گروه آزمایش با مداخله آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی کودکان و یک گروه گواه استفاده شد. متغیر مستقل گروه دارای دو سطح مداخله و گواه (که هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد)، متغیر مستقل ثانویه جنس و متغیرهای وابسته ذهن‌آگاهی و سلامت روان بودند.

جامعه‌آماری پژوهش حاضر کودکان ۵ تا ۱۲ ساله (دانشآموزان دبستانی و پیش‌دبستانی) ایرانی در سال ۹۴ بودند. در این پژوهش، برای انتخاب افراد نمونه از روش نمونه‌گیری دردسترس استفاده شد. بدین‌طريق که ۸ دبستان و پیش‌دبستان دخترانه و پسرانه (۴ دخترانه و ۴ پسرانه) از شهرهای تهران، اراک، نسیم‌شهر و فراهان در دو استان تهران و مرکزی انتخاب شدند؛ سپس در هر کدام جلسه‌ای جهت معرفی این مداخله تشکیل شد و کودکان یا والدین‌شان در صورت تمایل و داوطلبانه به ثبت‌نام در این دوره پرداختند. در هر مدرسه از بین اسامی کودکان ثبت‌نام شده، افرادی که دارای ملاک‌های ورود بودند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و گواه (هر کدام ۸ تا ۱۳ نفر) قرار گرفتند. همه افراد شرکت‌کننده اعم از گروه‌های مداخله یا گواه پرسشنامه‌ها را در اولین و نیز در آخرین جلسه مداخله تکمیل کردند. به ازای شرکت در دوره هزینه‌ای اخذ یا پرداخت نگردید، اما به ازای تکمیل پرسشنامه‌ها هدایایی متناسب با سن کودکان مشکل از کتاب و دفتر ارائه شد. علاوه‌براین، آموزش‌دهندگان متعهد شدند که در طی چندماه آینده همین دوره را برای گروه گواه نیز اجرا کنند. ملاک ورود برای این پژوهش عبارت بود از اینکه سن افراد حداقل پنج سال

تقریباً ۳۰ درصد از جمعیت جهان را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند (۱) و حدود ۱۰ الی ۲۰ درصد از آن‌ها مبتلا به اختلالات روانی (اکثرًا اضطراب، افسردگی و سلوک) تشخیص داده می‌شوند (۲). برخلاف تصور عمومی، ناخوشی‌های روانی-عاطفی مشکل شایع‌تر یا محدود به جمعیت بالغ و بزرگسال کشورها نیست، بلکه کودکان و نوجوانان بیش از سایر جمعیت آسیب‌پذیر، اما بسیار کمتر از بزرگسالان از حمایت و مراقبت‌های لازم برخوردارند (۳). طبق تخمین سازمان بهداشت جهانی، از بین تمامی ناخوشی‌های کودکی ۲۳ درصد مربوط به اختلالات روانی است (۲). علاوه‌بر کودکانی که مطابق معیارهای DSM اختلال روانی قابل تشخیص دارند، تعداد زیادی کودک در معرض خطر آسیب‌های آینده یا به خاطر مشکل رفتاری، فشار عاطفی یا روانی نیازمند کمک هستند؛ اما هنوز به مرحله‌ای نرسیده‌اند که معیارهای مذکور درباره آن‌ها صدق کند (۳). حدود نیمی از کودکانی که در کودکی از اختلالات روانی رنج می‌برند در بزرگسالانی نیز مجددًا به این اختلالات مبتلا خواهند شد (۴). بررسی تاریخچه بزرگسالانی که دچار مشکلات روانی هستند نشان می‌دهد که این افراد دوران کودکی نابسامانی داشته‌اند یا نابسامانی‌های رفتاری و هیجانی را پشت سر گذاشته‌اند (۵). با توجه به موارد فوق، اقدام به کاهش اختلالات روانی و درنتیجه برقراری سلامت روانی در بین کودکان باعث جلوگیری از اتلاف انرژی و هزینه و نیز به صرفه خواهد بود که عملاً در نهایت برای جامعه سودآور خواهد شد (۶). منظور از سلامت روانی، درجه‌ای از تعادل است که فرد در مواجهه با مشکلات اجتماعی و سازگاری اجتماعی با محیط پیرامون خود، بین رفتارهای خود برقرار می‌کند و رفتار منطقی از خود بروز می‌دهد (۷). از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کرده و به عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت داشته و در حیطه کاری یا تحصیلی خود مفید و سازنده باشد. سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را دو حالت سلامتی کامل جسمانی و روانی-اجتماعی می‌داند و معتقد است که سلامتی تنها فقدان بیماری یا ناتوانی نیست (۸). البته قابل ذکر است که سلامت روانی، سلامت جسمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۹).

در چند دهه اخیر، شاهد استفاده فزاینده‌ای از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بوده‌ایم که مهارت‌های ذهن‌آگاهانه برای ارتقای سلامت روانی و به طورکلی سلامتی را آموزش می‌دهند. ذهن‌آگاهی، نوع خاصی از توجه است که توسط کابات-زین معرفی شده است (۱۰). سلتزم (۱۱) ذهن‌آگاهی را برای کودکان توجه‌کردن با مهربانی و کنجدکاوی بر این‌جا و آکنون، و سپس انتخاب رفتار مناسب برای پاسخ‌دهی به جای عکس العمل نشان دادن، تعریف می‌کند. پژوهش‌های مختلف-اغلب بر روی بزرگسالان، من جمله پژوهش کینگستون و همکاران (۱۲) نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی با سلامت روانی همبسته است و با وجود این متغیر نشانه‌های روان‌نژادی کاهش می‌یابد. اگرچه اکثر مداخلات و مطالعات ذهن‌آگاهانه بر جمعیت بزرگسال انجام گرفته‌اند، اما استفاده از این روش‌ها بر روی کودکان نیز در سال‌های اخیر رو به

حاصل جمع نمرات تمامی سؤالات آزمون که اگر ۱۵ یا بیشتر از آن باشد نشان دهنده وجود مشکلات روانی-رفتاری یا به عبارت دیگر عدم سلامتی روان کودک است. نمرات سؤالاتی که پاسخ داده نشده‌اند ۰ در نظر گرفته شده و اگر چهار سؤال یا بیشتر بدون پاسخ مانده باشد، نمره پرسشنامه معتبر نیست. روایی همسانی درونی این مقیاس بهوسیله کلهر و همکاران (۲۱) و در ایران در مطالعه رستمی و همکاران (۲۲)، اعتبار آن نیز ۰/۷۴-۰/۷۶-۰/۸۲ است (۲۱) به دست آمده است. همچنین، میزان حساسیت یا نرخ مثبت صحیح آن ۰/۴۲-۰/۸۸ و تشخیص یا نرخ منفی صحیح آن ۰/۹۱-۰/۶۱ است (۲۱).

محتوای جلسات مداخله آموزشی: جلسه اول-تنفس: معرفی ذهن‌آگاهی و نیز شرکت‌کنندگان به یکدیگر، تنظیم توانقات و دستورالعمل‌های گروهی، انجام تمرینات خوردن و گوش‌سپاری ذهن‌آگاهانه و گفت‌وگو درباره آن، تنفس، گوش‌سپاری ذهن‌آگاهانه پایانی، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن برای کودکان.

جلسه دوم- شروعی دوباره: با هدف حمایت و پشتیبانی از شرکت‌کنندگان برای انجام تمرین‌های روزانه از طریق گفت‌وگو درباره تجربه انجام و موانع سد راه آن؛ جست‌وجو درباره وقایع خوشایند زندگی، تمرینات گوش‌سپاری و خوردن، حرکت جلبک‌های دریایی، تنفس، وقایع خوشایند و گفت‌وگو درباره آن، گوش‌سپاری، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن.

جلسه سوم- مشاهده افکار و ذهن نامه‌بران: با هدف ادامه حمایت و تشویق شرکت‌کنندگان برای انجام تمرین‌های روزانه؛ ایجاد توانایی مشاهده افکار در شرایط دشوار و رقابتی و گفت‌وگوی ذهن نامه‌بران^۶، تمرینات گوش‌سپاری و خوردن و گفت‌وگو راجع به ترجیحات خوردن، مرور تکالیف منزل، تمرین ذهن‌آگاهی و مشاهده افکار و گفت‌وگو درباره آن، ملاقات با ذهن نامه‌بران. تمرین نه نقطه و گفت‌وگو درباره آن، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن.

جلسه چهارم- احساسات و تجربه‌های ناخوشایند: با هدف بررسی افکار و احساسات مرتبط با وقایع ناخوشایند و گفت‌وگو درباره مقاومتی که در مقابل آنها وجود دارد؛ کمک به رشد هوش هیجانی کودکان. تمرین‌های گوش‌سپاری و خوردن، مرور تکالیف منزل، وقایع خوشایند و گفت‌وگو درباره آن، گفت‌وگو درباره درد و رنج، مروری بر ذهن نامه‌بران، حرکات موزون، یوگای کششی انگشتان و گفت‌وگو درباره آن، ذهن‌آگاهی احساسات، نقاشی یا شعر احساسات، گفت‌وگوی یوگای خجالتی، گفت‌وگو با احساسات، گفت‌وگوی نیمه دوره، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن.

جلسه پنجم- پاسخ و عکس‌العمل: با هدف مرور و بسط ظرفیت شرکت‌کنندگان؛ کاوش در موضوعات مراقبت از خود و حفظ تعادل؛ افزایش توانایی پاسخ‌دهی به جای عکس‌العمل، انجام تمرین‌های

و حداکثر دوازده سال تمام باشد و ملاک‌های خروج نیز تحت روان‌دارودرمانی بودن، ابتلا به اختلالات ارتباطی (مانند اوتیسم) و وجود عقب‌ماندگی ذهنی و نبودن در محدوده سنی مورد نظر بود. جلسات مداخله در مهرماه سال ۹۴ به مدت ۹ هفته و هر هفته یک جلسه آغاز شد. زمان هر جلسه ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. علاوه‌براین، در پایان هر جلسه تکالیفی برای انجام در منزل به کودکان داده می‌شد که باید روزانه آن‌ها را به مدت ۵-۱۰ دقیقه انجام می‌دادند. هفت‌هفتم به عنوان هفت‌هشتم استراحت و بدون تشکیل جلسه مداخله اعلام گردید. سپس نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون آن از طریق نرم‌افزار آماری SPSS و با آزمون تحلیل کواریانس تحلیل شد.

ابزار سنجش متغیر ذهن‌آگاهی در این پژوهش عبارت بود از پرسشنامه پذیرش و ذهن‌آگاهی کودکان^۱ (CAMM^۱). این پرسشنامه که بهوسیله گریکو (۱۸) ساخته شده است، نشان‌دهنده جنبه‌های اساسی توجه، آگاهی و پذیرش در ذهن‌آگاهی است. به عبارت دیگر، کودکان با پاسخ‌دهی به گویه‌های این مقیاس میزان مشاهده تجربه‌های درونی و میزان عملکرد آگاهانه خود و پذیرش بدون قضاوت تجربیات درونی خود را مشخص می‌کنند. این مقیاس دارای ۲۵ گویه است که آزمودنی براساس مقیاس پنج‌گزینه‌ای (هرگز=۰، بهدرت=۱، گاهی=۲ و اغلب=۳ و همیشه=۴) به آن پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون ۰ و حداکثر آن ۱۰۰ است. هر چه فرد نمرة بالاتری کسب کند، بدین معناست که وی ذهن‌آگاهی و پذیرش بیشتری دارد (۱۸). روایی همسانی درونی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ آن (۰/۸۷-۰/۸۴) و در ایران در پژوهش اسماعیلیان و همکاران (۰/۸۵) به دست آمده است. علاوه‌براین، اعتبار همزمان مقیاس (با پرسشنامه اجتناب و پیوند‌جویی کودک)^۲ (۰/۴۷-۰/۴۷) و (با این سرکوب شناختی^۳) (۰/۳۶-۰/۳۶) گزارش شده است (۱۹). متغیر سلامت روان نیز با پرسشنامه مقیاس سلامت روان کودکان^۴ (PSC-17) سنجش شد. این مقیاس برای تسهیل در تشخیص مشکلات شناختی، هیجانی و رفتاری کودکان و شروع به هنگام درمان به کار می‌رود. مقیاس مذکور (فرم PSC-17) دارای ۱۷ گویه است که در سال ۱۹۹۹ بهوسیله گاردنر (۲۰) از فرم PSC-35 استخراج و ارائه شد. هر گویه دارای سه آیتم پاسخ‌گویی است: هرگز=۰، گاهی=۱ و اغلب=۲. این پرسشنامه دارای سه خرده‌مقیاس و بیشگاهی درون‌سازی^۵ (گویه‌های ۲، ۶، ۹، ۱۱)، و بیشگاهی برونسازی^۶ (گویه‌های ۴، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴ و ۱۶) و توجه^۷ (گویه‌های ۱، ۳، ۷، ۱۳ و ۱۷) است. کسب نمرة ۵ یا بیشتر از آن در خرده‌مقیاس درون‌سازی حاکی از وجود اختلالات خلقی و اضطراب، کسب نمرة ۷ و بیشتر از آن در خرده‌مقیاس توجه نشان‌دهنده ابتلا به اختلالات نقص‌توجه مانند ADHD و ADD است؛ به دست آوردن نمرة ۷ و بیشتر از آن در مقیاس برونسازی نشان از وجود اختلال سلوک (وجود رفتارهای پرخاشگرانه و مقابله‌ای) است. نمرة کلی پرسشنامه عبارت است از

¹. Child Acceptance and Mindfulness Measure

². Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth

³. Measurement of Cognitive Suppression

⁴. Pediatric Symptom Checklist- 17

⁵. Internalizing

خوردن، تکانه‌ها، مرور تکالیف منزل، تمرين پاسخ به جای عکس العمل و گفت‌و‌گو درباره آن، حرکت باران، همه‌باهم، مهریانی و گفت‌و‌گو درباره آن، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن، اشاره به این‌که جلسه بعدی جلسه آخر دوره خواهد بود.

جلسه هشتم - اتمام دوره: با هدف ترویج و رشد دوستداشتن. انجام تمرين‌های گوش‌سپاری و خوردن، مرور تکالیف منزل، تمرين منتخب کودکان، نامه به یک دوست، نماد، گفت‌و‌گوی نهایی دوره، گوش‌سپاری نهایی، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن.

۳ یافته‌ها

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد و برای تعیین اثربخشی مداخله از آزمون تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده شد. یافته‌های توصیفی و استنباطی به تفکیک متغیر وابسته، قبل و بعد از مداخله در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. نتایج مربوط به تحلیل کواریانس اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی و سلامت روان (و خرده‌مقیاس‌های آن)

متغیر وابسته	گروه	پیش‌آزمون میانگین (انحراف استاندارد)	پس‌آزمون میانگین (انحراف استاندارد)	F	مقدار p
ذهن‌آگاهی	گواه	۳۸/۹۱ (۱۱/۴۱)	۵۲/۱۷ (۱۴/۲۴)	۵۲/۷۰	$p < 0/001$
سلامت روان (نمره‌کل)	گواه	۹/۴۲ (۴/۸۷)	۷/۴۹ (۳/۷۹)	۲۱/۳۱۲	$p < 0/001$
خرده‌مقیاس اختلالات برون‌سازی	گواه	۲/۳۶ (۲/۵۵)	۱/۸۱ (۱/۷۷)	۱/۵۱۵	$p = 0/097$
خرده‌مقیاس اختلالات درون‌سازی	گواه	۳/۵۸ (۲/۹۹)	۲/۳۱ (۲/۱۵)	۱۸/۵۴۲	$p < 0/001$
خرده‌مقیاس توجه	گواه	۳/۳۲ (۲/۵۸)	۳/۵۱ (۲/۴۶)	۰/۴۱۹	$p = 0/518$

نمرات پس‌آزمون خرده‌مقیاس توجه و برون‌سازی تفاوت معناداری وجود ندارد.

علاوه‌براین، تحلیل کواریانس نشان داد که جنس آزمودنی‌ها و نیز تعامل جنس و گروه تنها در نمرات پس‌آزمون خرده‌مقیاس سلامت روان ($p < 0/001$; $F_{(1/229)} = 7/18$) و درون‌سازی ($p < 0/001$; $F_{(1/229)} = 13/53$) و درون‌سازی ($p < 0/001$; $F_{(1/229)} = 7/18$) اثر معناداری ایجاد کرده است؛ یعنی، با توجه به میانگین‌های دو جنس، با وجود اینکه نمرات سلامت روان و درون‌سازی پسران گروه مداخله از دختران کمتر بود، اما تغییرات این نمرات در دختران گروه مداخله بیشتر از پسران بود (نمودار ۱ و ۲).

گوش‌سپاری و خوردن، مرور تکالیف منزل، گفت‌و‌گوی تئوري هیجان، بهسازی عواطف، گفت‌و‌گوی وقایع خوشایند، یوگا، گفت‌و‌گوی چاله‌ها و خیابان‌های متفاوت، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن.

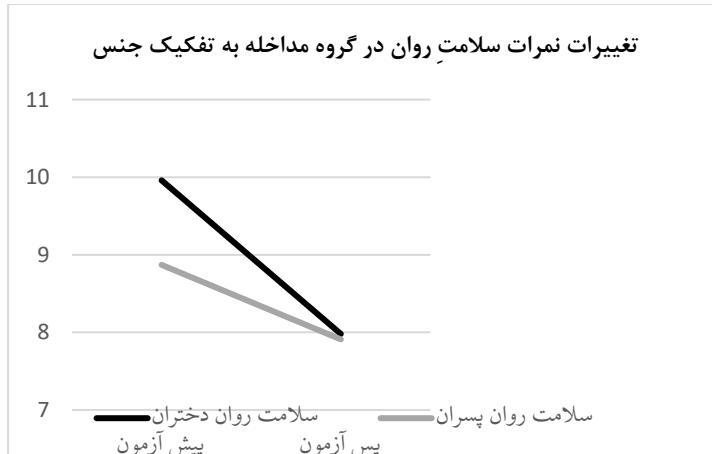
جلسه ششم - پاسخ‌دهی و ارتباط: با هدف مروری بر تجربه کودکان در ارتباط با چاله‌ها (واکنش) و خیابان‌ها (پاسخ‌ها)ی متفاوت؛ جست‌وجو در ورود و خروج به گفت‌و‌گوهای دشوار؛ معرفی قلب مهریان^۱ به عنوان درمانی برای ذهن نامهریان. تمرين‌های گوش‌سپاری و خوردن، مرور تکالیف منزل، وارسی بدن، ارتباطات دشوار و گفت‌و‌گو درباره آن‌ها، راه‌رفتن ذهن‌آگاهانه، گفت‌و‌گوی قلب مهریان، گوش‌سپاری پایانی، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی انجام آن.

جلسه هفتم - ارتباط و عشق: با هدف ادامه‌دادن به بسط ظرفیت پاسخ‌دهی با قلب مهریان به جای ابراز عکس‌العمل؛ معرفی مهریانی به عنوان تمرينی ویژه برای رشد قلب مهریان، تمرين‌های گوش‌سپاری و

جدول ۱. نتایج مربوط به تحلیل کواریانس اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی و سلامت روان (و خرده‌مقیاس‌های آن)

مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های مداخله دلالت بر این دارد که میانگین نمرات ذهن‌آگاهی در مرحله پس‌آزمون به‌دبیال مداخله افزایش و میانگین نمرات سلامت روان، درون‌سازی و برون‌سازی کاهش داشته است. نتایج آزمون تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه مداخله و گواه از نظر ذهن‌آگاهی ($p < 0/001$; $F_{(1/229)} = 52/70$)، سلامت روان ($p < 0/001$; $F_{(1/229)} = 21/31$) و خرده‌مقیاس درون‌سازی ($p < 0/001$; $F_{(1/229)} = 18/54$) معنادار است. به عبارت دیگر، بر طبق میانگین‌های دو گروه، نمرات ذهن‌آگاهی افراد گروه مداخله در مقایسه با افراد گروه گواه به‌طور معناداری افزایش و نمرات سلامت روان و خرده‌مقیاس درون‌سازی کاهش یافته است؛ اما، بین دو گروه مداخله و گواه در

¹. Kind heart



نمودار ۱. میانگین نمرات سلامت روان دختران و پسران در گروه مداخله



نمودار ۲. میانگین نمرات خرده‌مقیاس درون‌سازی دختران و پسران در گروه مداخله

این اختلالات بیشتر دارای علل فیزیولوژیک هستند. به علاوه، مدت دوره مداخله در پژوهش ناپولی و همکاران ۲۴ هفته بود که بسیار بیشتر از زمان مداخله این پژوهش است؛ بنابراین ممکن است کاهش رفتارهای بیش فعالی و بی‌توجهی نیازمند مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی طولانی‌تری باشد.

در مجموع، انجام تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی با توجه به استرس‌های زندگی مدرن، پر رقابت و پرسrust (۱۱) برای کودکان در قرن حاضر ضروری به نظر می‌رسد. چرا که این مداخله موجب افزایش آگاهی کودک به خود، دیگران و موقعیت‌ها در «زمان کنونی» به جای گذشته و آینده می‌شود. بدین ترتیب کودکان می‌آموزند که هر لحظه با «نگاهی نو» به خود و محیط، از طریق پاسخ‌های سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت به جای عکس‌العمل‌های سریع به موقعیت‌ها «پاسخ» بدهند و این امر باعث بهبود فعالیت‌ها و روابط اجتماعی شده و از ناکارآمدی‌ها و ناکامی‌های احتمالی که باعث بروز پرخاشگری، افسردگی و اضطراب و رفتارهای مقابله‌ای می‌شوند می‌کاهد. همچنین، در طی زمان این مداخله کودکان می‌آموزند که چگونه «بدون قضاوت» و با پذیرش به خواسته‌های محیطی پاسخ مناسب بدهند و بدین طریق از پرخاشگری و نقض حقوق کاسته می‌شود.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی کودکان بر ذهن‌آگاهی و سلامت روان ایشان صورت پذیرفت که نتایج آن نشان داد این مداخله بر افزایش توانایی ذهن‌آگاهی، سلامت روان و برخی خرده‌مقیاس‌های آن در ایشان مؤثر است. از آنجایی که خرده‌مقیاس درون‌سازی متشکل از اختلالات افسردگی و اضطراب است، به نظر می‌رسید که مداخله مذکور باید بیشترین اثر را بر کاهش نمرات این بخش از سلامت روان کسب کند؛ این فرضیه تأیید شد و نتیجه آن با پژوهش‌های مشابه پیشین (۱۶، ۱۷) بر روی کودکان در همین محدوده سنی منطبق است. علاوه بر این، یافته‌های این پژوهش با نتیجه بررسی‌های مشابه جویس و همکاران (۱۶)، لیهر و دیاز (۱۷) و اسماعیلیان و همکاران (۲۰) بر روی کودکان در زمینه افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش مشکلات روانی از قبیل اضطراب و افسردگی همسو و با پژوهش شانرت-ریشل و لالور (۱۵) در زمینه کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و مقابله‌ای و نیز پژوهش ناپولی و همکاران (۱۴) در زمینه کاهش رفتارهای بیش فعالی و نقص توجه مغایر بود. دلیل عدم بهبود رفتارهای بیش فعالی و نقص توجه شاید این باشد که

آن و نیز اهمیت کارکرد آن در بهبود سلامت روان کودکان ارائه شود. باید در نظر داشت که این بررسی بر نمونه دردسترس صورت گرفت و نمونه بررسی شده در مقیاس جمعیت کودکان ایرانی حجم کوچکی داشت، فلذًا تعمیم اطلاعات حاضر از این پژوهش باید با احتیاط انجام شود و بهتر است مطالعه مشابه با حجم نمونه بزرگتر در این زمینه انجام شود. همچنین، انجام مطالعه‌های مشابه با جلسات پیگیری چندماهه بهمنظور بررسی ماندگاری اثرات مداخله پیشنهاد می‌شود.

۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج بدست آمده در این پژوهش می‌توان گفت مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی کودکان بر روی متغیرهای ذهن‌آگاهی و سلامت روان اثرگذار بوده و با وجود ماهیتی سرگرم‌کننده و بی‌خطر برای کودکان جذابیت کاربردی داشته و توصیه می‌شود که در مدارس و کلینیک‌های توان بخشی روانی برای افزایش ذهن‌آگاهی کودکان و ارتقای سلامت روان آن‌ها بالاخص کودکان مبتلا به اختلالات درون‌سازی و بروون‌سازی به کار گرفته شود.

۶ تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از زحمات صادقانه آقای دکتر محمد ربیعی‌نژاد و خانم‌ها فاطمه‌کشوری و فاطمه شیشه‌خوانی که در اجرا و انجام پژوهش، نگارنده را یاری نمودند و نیز تمامی کودکان شرکت‌کننده در این مطالعه و اولیاء مدرسه‌ایشان تشکر و قدردانی می‌شود.

قابل ذکر است که در این پژوهش تفاوت معناداری بین دو جنسیت در افزایش متغیر ذهن‌آگاهی دیده نشد که با نتایج مطالعه کتر و توzer در زنان و مردان (۲۲) مغایر بود؛ به عبارت دیگر، دریافت مداخله مذکور بر متغیر ذهن‌آگاهی، در دختران و پسران به میزان مساوی اثربخش بود. دلیل این برابری می‌تواند سن افراد حاضر در این پژوهش باشد که تنها شامل دوران کودکی بود. در رابطه با متغیر سلامت روان، با وجودی که پسران سلامت روان بیشتری از دختران را گزارش کردند و در پایان مداخله نیز سلامت روان آن‌ها بیشتر از دختران بود، اما دختران در مداخله عملکرد بهتری را نشان دادند. بررسی علت نتیجه اخیر اگرچه نیاز به پژوهش‌های آنی بیشتری دارد اما به طور اجمالی و براساس آن‌چه در حین مداخله دیده شد شاید بتوان دلیل آن را ویژگی‌های برنامه‌ریزی‌پذیرانه بیشتر دختران، دقت عمل بیشتر در برنامه‌های درمانی و انجام به موقع و مستاقانه تکالیف دانست. دختران در این پژوهش تمرینات کلاسی و روزانه خود را به موقع و کامل انجام می‌دادند و مستوی‌لیت‌پذیری بیشتری در قبال اتمام مؤثر دوره در آن‌ها مشاهده می‌شد. علاوه‌بر این، دختران بیشتر به مریبیان دوره رجوع و درباره تمرینات سؤال می‌کردند.

باتوجه به مطالب بیان شده و نقش مداخله ذهن‌آگاهی در بهبود سلامت روان کودکان ۵ تا ۱۲ ساله، پیشنهاد می‌شود که در مدارس و کلینیک‌های آموزش‌پرورش و بخش آموزش‌های روانی^۱ وزرات بهداشت، آموزش‌هایی برای والدین، مریبیان، معلمان، مشاوران و دانش‌آموزان مقاطع دبستان و پیش‌دبستان درباره ذهن‌آگاهی، تمرینات

References

1. United Nations Children's Fund (UNICEF): The State of the World's Children 2014 In Numbers. UNICEF. [\[Link\]](#)
2. Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, Conti G, Ertem I, Omigbodun O, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet.* 2011;378(9801):1515–25. [\[Link\]](#)
3. Kaveh MH, Shojazadeh D, Shahmohammadi D, Eftekhar-Ardebili H, Rahimi A, Bolhari J. The role of teachers in elementary schools mental health: The results of an interventional study. *Payesh Journal.* 2003;2(2):95-103. [\[Persian\]](#) [\[Link\]](#)
4. Kim-Cohen J, Caspi A, Moffitt TE, Harrington H, Milne BJ, Poulton R. Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Arch Gen Psychiatry.* 2003;60(7):709–17. [\[Link\]](#)
5. Cartwright-Hatton S, McNally D, White C, Verduyn C. Parenting skills training: an effective intervention for internalizing symptoms in younger children? *J Child Adolesc Psychiatr Nurs.* 2005;18(2):45–52. [\[Link\]](#)
6. Bonin E-M, Stevens M, Beecham J, Byford S, Parsonage M. Costs and longer-term savings of parenting programmes for the prevention of persistent conduct disorder: a modelling study. *BMC Public Health.* 2011;11:803. [\[Link\]](#)
7. Navaabi nejad Sh. Norml and Abnormal Children. Tehran: Anjoman Olia and Morabian Publications; 1997. [\[Persian\]](#) [\[Link\]](#)
8. World Health Organization. Investing in mental health. WHO. 2003. [\[Link\]](#)
9. Mykletun A, Bjørkeset O, Overland S, Prince M, Dewey M, Stewart R. Levels of anxiety and depression as predictors of mortality: the HUNT study. *Br J Psychiatry.* 2009;195(2):118–25. [\[Link\]](#)
10. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based INTERVENTIONS IN CONTEXT: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice.* 2003;10(2):144–56. [\[Link\]](#)
11. Saltzman A. A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions. New Harbinger Publications; 2014. [\[Link\]](#)
12. Kingston J, Chadwick P, Meron D, Skinner TC. A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *Journal of Psychosomatic Research.* 2007;62(3):297–300. [\[Link\]](#)
13. Burke CA. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *J Child Fam Stud.* 2010;19(2):133–44. [\[Link\]](#)
14. Napoli DM, Krech PR, Holley LC. Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology.* 2005;21(1):99–125. [\[Link\]](#)
15. Schonert-Reichl KA, Hymel S. Educating the heart as well as the mind: social and emotional learning for school and life success. *Education Canada.* 2007;47(2):20–5. [\[Link\]](#)
16. Joyce A, Etty-Leal J, Zazryn T, Hamilton A. Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: A pilot study. *Advances in School Mental Health Promotion.* 2010 ;3(2):17–25. [\[Link\]](#)
17. Liehr P, Diaz N. A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing.* 2010;24(1):69–71. [\[Link\]](#)
18. Greco LA, Dew SE, Ball S. In: Measuring Acceptance, mindfulness, and related processes - Empirical findings and clinical applications across child, adolescent, and adult samples. Dew SE, Baer RA, editor. Washington, D.C: Association for Behavior and Cognitive Therapies; 2005. Acceptance, mindfulness, and related processes in childhood - Measurement issues, clinical relevance, and future directions.
19. Greco LA, Lambert W, Baer RA. Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychol Assess.* 2008;20(2):93–102. [\[Link\]](#)
20. Esmailian N, Tahmasian K, Dehghani M, Mootabi F. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on depression symptoms in children with divorced parents. *Journal of Clinical Psychology.* 2013;5(3):47-57. [\[Persian\]](#) [\[Link\]](#)
21. Gardner W, Murphy M, Childs G, Kelleher K, Pagano M, Jellinek M, et al. The PSC-17: a brief Pediatric Symptom Checklist with psychosocial problem subscales. A report from PROS and ASPN. *Ambulatory Child Health.* 1999;5:225-36. [\[Link\]](#)
22. Rostami R, Mirjalili R, Piri M, Zareei J, Sadeqi V. Psychosocial disorders among 3-10 year-old children by Pediatric Symptom Checklist (PSC). 2012; Available from: [\[Link\]](#)

23. Katz D, Toner B. A systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness-based treatments for substance use disorders. *Mindfulness*. 2013;4(4):318–31. [\[Link\]](#)