

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله

سلیمان یحیی زاده جلودار^۱ و فاطمه ذکریا پور باقری^۲

ذهن آگاهی کودک محور از طریق آگاهی و هشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی، هشیاری غیر قضاوتی، غیر قابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ایست که در یک لحظه ی خاص در محدوده ی توجه یک فرد قرار دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله بود. برای این منظور، طی یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل در سال (۲۰۲۴)، ۳۰ نفر از کودکان ۷ تا ۱۲ ساله به شیوه نمونه گیری در دسترس از مدارس شهرستان بابلسر انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه جایگزین شدند. آزمودنیها در دو مرحله از نظر مشکلات رفتاری و تنظیم هیجان مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA)، نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله موثر است. در تبیین این یافته ها می توان گفت که، ذهن آگاهی به عنوان نوعی ظرفیت یا توانایی است که بر هیجان، احساسات و رفتار شخصی موثر است. انجام تمرینات ذهن آگاهی موجب رشد عوامل مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، رفتارهای غیرواکنشی، و عمل توأم با هوشیاری می شود. و این تاثیرات موجب تنظیم هیجان و کاهش مشکلات رفتاری در کودکان می شود.

کلید واژه: آموزش ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، مشکلات رفتاری، کودکان.

مقدمه

خانواده نخستین نهادی است که در کسب آگاهی ها، مهارت ها و شکل گیری شخصیت نوجوانان تاثیر می گذارد. در این میان عوامل بسیاری می تواند بر رشد و پیشرفت او چه در کودکی و چه در سایر مراحل زندگی تاثیر بگذارد. یکی از عواملی که در گرایش فرزندان به سمت رفتارهای پر مخاطره می تواند تاثیرگذار باشد نوع و روش تربیت فرزند توسط والدین است. شیوه های

۱. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت ... آملی، آمل، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت ... آملی، ایران. (نویسنده مسئول) ys-yahyazadeh@yahoo.com

فرزندپروری را می توان مجموعه ای از رفتارها دانست که تعاملات والد- فرزند را در طول دامنه گسترده ای از موقعیت ها توصیف می کند (گرجی، حاتمی، دهقان و وهابی، ۲۰۱۷). فرزندپروری فرآیندی پیچیده است و شامل رفتارهای ویژه ای است که اگر چه به طور منفرد عمل می کنند، در نهایت بر آینده فرزند تاثیر می گذارند ممکن است زمینه و شیوه هایی که والدین برای کنترل و اجتماعی کردن فرزندان شان استفاده می کند متفاوت باشد چنین به نظر می رسد که نقش اساسی تمام والدین حمایت و آموزش فرزندان است (صلیبی و احمدی، ۲۰۱۶).

از طرف دیگر از نظریه های که بر روابط والدین و فرزندان و تعارض های ما بین آنها تأکید ویژه ای دارد و به تازگی در ایران با استقبال زیادی روبرو شده است، نظریه فرزندپروری ذهن آگاهانه است. لانجر واژه ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر لانجر، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی را به کار می گیرد، آشکار می شود. آن سه ویژگی عبارتند از خلق یک طبقه بندی جدید؛ پذیرا بودن اطلاعات جدید؛ و آگاهی از دید و زوایای دید ژر فتر و بیشتر (ساین و همکاران، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی کودک محور از طریق آگاهی و هشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی از افکار جداناپذیر است (ولز، ۲۰۲۱). از متغیرهای پژوهش که می تواند تحت تاثیر آموزش ذهن آگاهی قرار گیرد، تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری می باشد. تنظیم هیجانی شامل راهبردهایی است که باعث کاهش، افزایش و حفظ هیجان و کنار آمدن فرد با موقعیت های تنیدگی را می شود (جوومن و گوتلیب، ۲۰۱۹). براساس مدل گروس (۲۰۲۲) تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه ای می شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود. مطالعات مختلف نشان داده اند که تنظیم هیجان بر نحوه تجربه و تجلی هیجان تأثیر می گذارد (گروس، ۲۰۲۲). چگونگی ارزیابی سیستم شناختی فرد در هنگام روبه رو شدن با حادثه ی منفی از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ها و ارزیابی درست از موقعیت تشنزا است (سلطانی زاده و منتظری، ۲۰۱۸). مشکلات رفتاری، شرایطی است که در آن، پاسخ های هیجانی و رفتاری در مدرسه با هنجارهای فرهنگی، سنی و قومی تفاوت داشته باشد، به طوری که بر مراقبت از خود، روابط اجتماعی، سازگاری فردی، عملکرد تحصیلی فرد، رفتار در کلاس و سازگاری در محیط نیز تأثیر منفی بگذارد. مشکلات رفتاری شامل پاسخ های قابل

قبول کودک یا نوجوان به عوامل تنش زای محیطی نمی شوند، این اختلالات بر اساس داده های حاصل از منابع مختلف در مورد کارکردهای هیجانی یا رفتاری فرد، شناسایی می شوند و باید حداقل در دو موقعیت متفاوت، که یکی از آنها مدرسه است، بروز کنند (قدمپور، شهبازی راد، محمدی، عباسی، ۱۳۹۸).

در همین راستا گودفرین و هیرینگن (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان دادند که بعد از هشت جلسه آموزش ذهن آگاهی کودک محور، سازگاری اجتماعی کودکان افزایش و مشکلات رفتاری کودکان کاهش یافت. همچنین باگلز و رستیفو (۲۰۲۲) در پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش ذهن آگاهی توانست مشکلات درونی سازی شده و برونی سازی شده کودکان را کاهش دهد و خود والدین هم گزارش دادند که مشکلات برونی سازی شده آنان کاهش پیدا کرد. همچنین سندرز (۲۰۲۲) پژوهشی نشان داد که آموزش ذهن آگاهی یک مداخله مؤثر است نه تنها برای خانواده های دارای کودکانی با اختلال های روانی که نیازمند مراقبت های روانی هستند بلکه برای والدینی که تنیدگی والدینی یا مشکلات ناشی از فرزندپروری را تجربه می کنند، نیز مؤثر است. تاوانشد و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی که بر روی ۷۴ والد و ۷۲ کودک هدف در ده گروه اجرا شد، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی را بر اجتناب تجربی و استرس والدگری بررسی کردند که در پس آزمون و پیگیری کاهش معناداری در اجتناب تجربی و استرس والدگری گزارش شد که بیانگر میزان کمتری از اجتناب تجربی هیجان های خود و فرزندشان بود به علاوه کاهش تنیدگی والدینی که در پیگیری نیز معنادار بود اما افزایش نیافت. با توجه به آنچه گفته شد، ما به دنبال پاسخگویی به این سوال بودیم که آیا آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله مؤثر است؟

روش

این پژوهش از نوع مطالعات نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه کودکان ۷ تا ۱۲ ساله در مدارس، شهرستان بابلسر در سال (۲۰۲۲) بودند، که در برنامه های ذهن آگاهی شرکت می کنند. نمونه آماری در این پژوهش شامل ۳۰ نفر از کودکان (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) که به شیوه نمونه گیری در دسترس (از مدارس) انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه جایگزین شدند. آزمودنیها در دو مرحله با ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه مشکلات رفتاری کودکان کانرز (فرم والدین) و پرسشنامه تنظیم هیجان کودکان گارنفسکی و کرایچ مورد ارزیابی قرار گرفتند.

فرم والدین مقیاس کانرز (۱۹۷۸) دارای ۴۸ گویه است که به وسیله والدین کودک تکمیل می گردد. والدین، سوالات را در فرم هایی که بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده با استفاده از ۴ گزینه نمره گذاری می کنند لذا دامنه نمرات هر سوال از صفر (اصلاً صحیح نیست، یا هرگز، به ندرت) تا ۳ (کاملاً صحیح است، یا اغلب اوقات، تقریباً همیشه) متغیر است. زیر آزمون های فرم کوتاه ویژه والدین بر اساس تحلیل عوامل به این شرح می باشد (۲۴ گویه تحت عوامل زیر دسته بندی گردیده و سایر گویه ها در عامل شخصی قرار نگرفته اند). دامنه نمرات هر سوال از صفر (اصلاً صحیح نیست، یا هرگز، به ندرت) تا ۳ (کاملاً صحیح است، یا اغلب اوقات، تقریباً همیشه) متغیر است. بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۱۴۴ خواهد بود. نمره بین ۰ تا ۴۸: مشکلات رفتاری در کودکان پایین است. نمره بین ۴۸ تا ۷۲: مشکلات رفتاری در کودکان متوسط است. نمره بالاتر از ۷۲: مشکلات رفتاری در کودکان بالا است. روایی و پایایی مقیاس در مطالعات متنوع در کشور های مختلفی گزارش شده است. گویت، کانرز و اولریچ (۱۹۷۸) همبستگی درونی را بین ۰/۴۱ تا ۰/۵۷ گزارش کرده اند (جیاناریس، گولدن و گرین، ۲۰۰۱). در تل آویو مارگالیت (۱۹۸۳) میانگین همسانی درونی را ۰/۹۰ گزارش کرده است.

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان کودکان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۷) از روی نسخه اصلی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان به منظور استفاده در جامعه کودکان تدوین شده است. یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۳۶ ماده می باشد و از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می کنند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هر یک از خرده مقیاس ها از طریق جمع نمره ماده ها به دست می آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع تنش زا و منفی می باشد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۷). مشهدی، حسنی و میردورقی (۲۰۱۲) روایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کردند. همچنین در پژوهش مصطفائی و همکاران (۲۰۱۸) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برای کل مقیاس به دست آمد.

تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده های از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و از آمار استنباطی با رعایت مفروضه های از تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد.

یافته ها

در جدول ۱ شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی ارایه شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی

بعد از مداخله		قبل از مداخله			
sd	M	sd	M		
۱/۷۶	۳۳/۴۷	۲/۶۲	۲۹/۴۰	آزمایش	راهبردهای مثبت تنظیم هیجان
۳/۰۴	۲۸	۳/۰۷	۲۸/۲۰	کنترل	
۲/۹۷	۲۳/۱۳	۱/۵۹	۲۸/۱۳	آزمایش	راهبردهای منفی تنظیم هیجان
۲/۸۸	۲۶/۱۳	۳/۴۴	۲۶/۸۷	کنترل	
۷/۷۳	۳۸/۳۳	۲/۰۳	۵۴	آزمایش	مشکلات رفتاری
۳/۱۲	۵۲/۷۳	۳/۱۳	۵۳/۱۳	کنترل	

همان طور که جدول ۱ نشان می دهد، میانگین و انحراف معیار راهبردهای مثبت تنظیم هیجان در گروه آزمایش در قبل از آموزش ذهن آگاهی برابر $29/40 \pm 2/62$ بعد از آموزش ذهن آگاهی $33/47 \pm 1/76$ ، میانگین و انحراف معیار راهبردهای منفی تنظیم هیجان در گروه آزمایش در قبل از آموزش ذهن آگاهی برابر $28/13 \pm 1/59$ بعد از آموزش ذهن آگاهی $23/13 \pm 2/97$ ، میانگین و انحراف معیار مشکلات رفتاری در گروه آزمایش در قبل از آموزش ذهن آگاهی برابر $38/33 \pm 7/73$ می باشد که بیانگر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله است.

مطابق نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای تحقیق، سطوح احتمال (مقدار P) در کلیه متغیرهای تحقیق بزرگتر از سطح خطا ۰/۰۵ بود این موضوع نشان می دهد که توزیع داده ها نرمال بود. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های گروه ها در متغیرهای پژوهش نشان داد که f بدست آمده معنی دار نیست. چون میزان سطح معنی داری (Sig) بدست آمده برای تمامی متغیرهای تحقیق بیشتر از

۰/۰۵ بدست آمده است، می توان چنین استنباط کرد که واریانس ها همگن است. بنابراین تساوی واریانسها بر قرار است و اجرای کوواریانس امکانپذیر است. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در بین متغیرهای تصادفی کمکی و متغیر وابسته نشان داد که بین متغیرهای وابسته (قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی) رابطه خطی و مثبتی وجود دارد (سطح معناداری کمتر از مقدار پیش فرض ۰/۰۵ می باشد). با توجه به مقدار آزمون لامبدا-ویلکز ($p = ۰/۰۰۱$, $F(۳,۲۳) = ۰/۲۲$) نتیجه می گیریم که فرضیه مشابه بودن میانگین های دو گروه بر اساس متغیرهای وابسته (تنظیم هیجان، مشکلات رفتاری) رد می شود و تحلیل کوواریانس چند متغیری به طور کلی معنادار است. جدول شماره ۲ خلاصه تحلیل کواریانس تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری در گروه های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه تحلیل کواریانس تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری در گروه های
آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل

منبع	SS	df	MS	F	Sig.	اثر	توان
بین گروهی	۲۱۶/۶۱	۱	۲۱۶/۶۱	۵/۳۹	۰/۰۲	۰/۴۷	۱
راهِبردهای مثبت تنظیم هیجان							
راهِبردهای منفی تنظیم هیجان	۵۰/۹۴	۱	۵۰/۹۴	۵۹/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱
مشکلات رفتاری	۱۶۴۸/۹۷	۱	۱۶۴۸/۹۷	۵۹/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱
بین گروهی							

بحث و نتیجه گیری

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله موثر است. در همین راستا رحمتی و مرادی (۲۰۲۲) در پژوهشی نتیجه گرفت که درمان ذهن آگاهی با بهره گیری از فونونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می تواند اضطراب و تنظیم هیجانی را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین محمدی و صوابی نیری (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه های تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد شناختی و منع بیانی و مؤلفه های خودپنداشت کودکان (رفتار، وضعیت عقلانی و تحصیلی، ظاهر جسمانی و ویژگی ها، اضطراب، محبوبیت، شادی و رضایت تاثیر مثبت دارد. در تبیین این یافته می توان گفت که، برنامه ی ذهن آگاهی، موجب پرورش توجه آگاهانه در کودکان می شود. اگر توجه آگاهانه به تنظیم هیجانی نسبت داده شود، ممکن است بهبودهای ایجاد شده در تنظیم هیجانی ناشی از افزایش کلی تجارب هیجانی مثبت و کاهش تجارب هیجانی منفی باشد. افزایش تجارب هیجانی مثبت با استفاده از تمرین های ذهن

آگاهی، منجر به تسکین اضطراب و دیگر استرس های روانشناختی می گردد و بنابراین تنظیم بهتر هیجانات را در پی خواهد داشت. از طرف دیگر ذهن آگاهی با کاهش هیجانات منفی، مهارت تنظیم هیجانی را در کودکان افزایش می دهد. کاهش هیجانات منفی ناشی از افزایش پذیرش افراد در خصوص محرک های برانگیزاننده آن است. پذیرش، باعث چرخش توجه فرد به طرف جنبه های کمتر ناراحت کننده ی محرک های برانگیزاننده هیجان منفی می شود و بنابراین هیجانات منفی را کاهش می دهد (سمپل و لی، ۲۰۲۳). هایز و فلدمن (۲۰۰۴) دریافته اند که هیجانات می توانند به وسیله اجتناب و یا با درگیری بیش از حد تنظیم شوند. اجتناب از تجارب کنونی می تواند شامل سوگیری انتخابی اطلاعات، تحریف های شناختی، ناپایداری هیجانی، انحراف توجه یا عدم درگیری باشد. درگیری بیش از حد نیز در برگیرنده ی نشخوار، نگرانی مزمن، وسواس ها، امیال قوی یا رفتارهای اجباری است.

هردوی این راهکارهای تنظیم هیجان، نیازمند انحراف توجه از تجارب زمان حال به طرف تجارب مبتنی بر خاطرات گذشته یا پیشگویی های مبتنی بر آینده است. تفکر مبتنی بر گذشته ویژگی خلق افسرده است (مثل احساس گناه، شرم، خود سرزنشی) در حالی که تفکر مبتنی بر آینده با خلق اضطرابی مرتبط است (مثل نگرانی های وسواسگونه، شکست های پیشگویانه و نتایج فاجعه آمیز). افراد اغلب، افکار انتخاب شده از گذشته، انتظارات غیرواقع بینانه از زمان حال و ترس ها و امیال در مورد آینده را با هم جمع کرده و از آنها یک تصویر می سازند. این تصویر، واقعیت را منعکس نمی کند. با زندگی کردن درون این تصاویر، سوءتعبیرهای شناختی ساخته شده و افراد آشفته گی هیجانی را تجربه می کند. توجه به زمان گذشته و آینده از توجه قابل دسترسی به زمان حال می کاهد. در برنامه ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی افراد یاد گرفتند که در زمان حال زندگی کنند و با انحراف توجه خود از تجارب مبتنی بر گذشته و آینده به تجارب زمان حال، راهبردهای کارآمد و مؤثری را برای تنظیم هیجان به کار ببرند. به علاوه ذهن آگاهی به افراد کمک می کند به آنچیزی که وجود دارد توجه کنند بدون اینکه بخواهند آن را تغییر دهند یا از آن اجتناب کنند. بدین ترتیب افکار و هیجانات قوی کمتر برانگیخته می شوند و فرد متوجه می شود که مجبور نیست درگیر آنها شود یا از آنها اجتناب کند. بنابراین شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا هیجانات خود را بهتر مدیریت کنند (هولاس و جانکوسکی، ۲۰۲۲).

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که آموزش ذهن آگاهی بر مشکلات رفتاری در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله مؤثر است. در همین راستا چانک و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی تحت عنوان تأثیرات برنامه

کاهش تنیدگی مبنی بر ذهن آگاهی را روی اضطراب، حالات مثبت ذهن، تنیدگی و خودکارآمدی ذهن آگاهی قبل و بعد از یک مداخله هشت هفته ای مورد مطالعه قرار دادند، نتایج نشان داد که نمرات پس آزمون اضطراب به طور معناداری پایین تر از نمرات پیش آزمون بود، و سطح خودکارآمدی ذهن آگاهی وحالات مثبت ذهنی نسبت به نمرات پیش آزمون افزایش یافته است. در پژوهش پوتارست و بارتمنز (۲۰۱۹) اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر روی ۱۴ والد دارای کودک با انواع اختلال های روانی بررسی شد، نتایج حاکی از افزایش میزان آموزش ذهن آگاهی با بیشترین در این پژوهش و افزایش ذهن آگاهی عمومی و اندازه اثر (۱/۳) مهارت های اجتماعی و کاهش میزان اجتناب تجربه ای والدین و استرس والدگری و علایم درونی سازی و برون سازی هم در کودک و هم در والدین بود.

در تبیین این یافته می توان گفت که، ذهن آگاهی به عنوان نوعی ظرفیت یا توانایی ذاتی بشر در نظر گرفته می شود گرچه می توان آن را از طریق طیفی از تمرین ها مانند مدیتیشن و مداخلاتی مانند ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس کابات زین (۲۰۱۸) افزایش داد. به نظر بائر ذهن آگاهی را می توان به عنوان یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است. این کار با هماهنگ شدن تجربه لحظه به لحظه و ارائه بینش مستقیم در مورد نقش ذهن در ایجاد دلواپسی های بی مورد، که در نتیجه این دلواپسی ها مسئولیت پذیری نیز کاهش می یابد، انجام می شود. انجام تمرینات ذهن آگاهی موجب رشد عوامل مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن، و عمل توأم با هوشیاری می شود.

رشد این عوامل خود موجب سازگاری و در نتیجه سلامت روان فرد می شود. در حقیقت وقتی ذهن آگاهی افزایش می یابد توانایی افراد برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت هایی چون اضطراب افزایش می یابد، در نتیجه می توان خود را از الگوهای رفتاری خودکار رها نمود و بوسیله درک و دریافت مجدد، دیگر با حالت هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نشد، بلکه از اطلاعات برخواسته از این حالت ها استفاده کرد و با هیجانات همراه بود و در نتیجه مشکلات رفتاری دانش آموزان را کاهش داد (ارک و کراسه، ۲۰۲۲). نداشتن امکان دوره پیگیری تا چند ماه پس از اتمام جلسات درمانی که میزان پایداری اثربخشی این آموزش ها را مشخص می سازد، یکی از محدودیت های پژوهش حاضر بود. باتوجه به نتایج فرضیه ها پیشنهاد می شود با توجه به تاثیر ذهن آگاهی در متغیرهایی مانند تنظیم هیجان و مشکلات رفتاری، مسئولین نهادها و سازمان ها آموزشی بیشتر از پیش در جریان نقش و اهمیت ذهن آگاهی قرار بگیرند و دوره هایی مطابق با مدل مداخلاتی در محیط های

زندگی و تحصیلی برگزار شود. همچنین با توجه به تأثیرات مثبتی که این شیوه آموزش بر دانش آموزان دارد، پیشنهاد می‌شود تکنیک‌های تخصصی آموزش و پرورش اقدام به برگزاری دوره‌های آموزشی از طریق ذهن آگاهی کنند تا دانش آموزان از فواید آن بهره‌مند شوند.

منابع

- رحمتی، فاطمه و مرادی، شهناز. (۲۰۲۲). بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و اضطراب در دانش آموزان دختر ابتدایی شهر مهران. هفدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- سلطانی زاده، محمد، منتظری، مریم. (۲۰۱۸). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تنظیم هیجان کودکان مبتلا به دیابت نوع یک. مجله دیابت و متابولیسم ایران. دوره ۱۸، شماره ۲، ص ۹۷-۱۰۹.
- صلیبی، ژاسنت و احمدی، عارفه سادات. (۲۰۱۶). رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و کمالگرایی مادران با سازگاری عاطفی و اجتماعی دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. سال چهارم، شماره اول، ص ۱۶۲-۱۳۹.
- قدمپور، علی. شهپازی‌راد، اکبر. محمدی، فائزه. عباسی، محمد. (۱۳۹۸). اثربخشی بازی درمانی بی‌رهنمود بر کاهش اختلالات رفتاری کودکان پیش‌دبستانی. روانشناسی تربیتی. ۱۱ (۳۸)، ۱-۱۵.
- گرچی، رضا؛ حاتمی، مریم؛ دهقان، اعظم و وهابی، رقیه. (۲۰۱۷). رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین و رفتارهای پرخطر دانش آموزان آسیب دیده شنوایی. تعلیم و تربیت استثنایی، سال پانزدهم، شماره ۴، ص ۲۵-۳۰.
- محمدی، یاسمن و صوابی نیری، وحید. (۲۰۲۲). اثربخشی درمان ذهن آگاهی کودک محور بر تنظیم هیجان و بهبود خودپنداشت کودکان دارای والدین طلاق. سلامت روان کودک دوره ۱۰، شماره ۲، ص ۶۷-۵۱.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2022). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research Therapy*, 44, 1849-1858.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2022). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. (Mindfulness in Behavioral Health) Springer Science & Business Media.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Calldwell, R., Gasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., Gill, M., Bruke, A., & Koopman, C. (2020). *The effects of a mindfulness based stress reduction program on stress, mindfulness self efficacy and positive states of mind*. *Journal of Stress of Health*. 20(3), 141-147.
- Gross J J. (2022). *Emotion regulation: Conceptual foundation*. In JJ Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3-24). New York: Guilford; Press.
- Howlas, P., & Jankowski, T. (2022). A Cognitive Perspective on Mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48(3): 232-43.
- Joormann J; & Gotlib IH. (2019). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cognitive and emotion*; 24, 281-298.
- Potharst ES, Baartmans JM. (2019). Mindful parenting training in a clinical versus non-clinical setting: an explorative study. *Mindfulness*:1-15.
- Sanders MR. (2022). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual review of clinical psychology*;8:345-79.
- Semple, R.J., & Lee, J. (2023). *Mindfulness based cognitive therapy for anxious children*. New York: New Harbinger Publications, Inc.
- Singh, N., Nirbhay, Lancioni, E., Giulio, Winton, S., V., Alan, Curtis, W., John, Wahler, G., Robert, Sabaavi, Mohamed, Singh, Judy and Kristen, Ma Aleavey. (2018). Mindful Staff increase Learning reduce aggression in adults With developmental disabilities, *Research in developmental Disabilities*, Volume 23, Pages 18-28.
- Townshend K, Jordan Z, Stephenson M, Tsey K. (2021). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JB database of systematic reviews and implementation reports*;14(3):139-80.
- Wells, A. (2021). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*: The Guilford Press.

The effectiveness of Mindfulness Training on Emotion Regulation and Behavioral Problems in 7-12 Year Old Children

Soleyman Yahyazadeh Jolofar¹, & Fatemeh Zakariyapoorbarheri²

Child orientation mindfulness is determined based on, at the moment, persevering and nonjudgmental awareness and include continued vigilance toward physical sensation, perceptions, affects, thoughts and imaginations. The aim of the present study was to investigate the effectiveness of mindfulness training on emotion regulation and behavioral problems in children aged 7 to 12 years. To do this, through a semi-experimental design with a pre-test-post-test design with a control group 30 children (15 in the control group and 15 in the experimental group) aged 7 to 12 in schools in Babolsar city in 2024, who were selected by convenience sampling were selected and were randomly assigned to two groups. Participants were assessed based on behavior Problems and emotion Regulation in two stages. The results of multivariate analysis of covariance (MANCOVA) showed that mindfulness training has a positive effect on emotion regulation and behavioral problems in 7-12-year-old children. It can be concluded that mindfulness as the kind of capacity or ability that affect emotion feelings and personal behavior. Mindfulness practices lead to the growth of different factors of mindfulness such as observation, being unjudgmental, unreflective and cautiousness behavior. This effectiveness lead to emotion regulation and decreasing behavior problems.

Key word: mindfulness training, emotion regulation, behavioral problems, children.

1 Dept of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran
(Corresponding author). ys-yahyazadeh@yahoo.com

2 Dept of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran