

## Research Paper

# The Effectiveness of Mindfulness –Based Intervention for Children on Psychological Well-Being and Self-Compassion in Children with Special Learning Disabilities



Atousa Akhoondi<sup>1\*</sup>

1. Master of General Psychology, Payame Noor University, Najafabad Branch, Najafabad, Iran.



**Citation:** Akhoondi, A. (2023). [The Effectiveness of Mindfulness –Based Intervention for Children on Psychological Well-Being and Self-Compassion in Children with Special Learning Disabilities (Persian)]. *Journal of Research in child and adolescent psychotherapy*, 1(1):6-19. <https://dx.doi.org/10.22098/rcap.2022>

[10.22098/rcap.2022](https://doi.org/10.22098/rcap.2022)



### Article Info:

Received: 2022/11/01

Accepted: 2023/01/10

Available Online: 2023/03/11

### Key words:

mindfulness -based intervention for children, psychological well-being, self-compassion, special learning disabilities

## ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness -based intervention for children on psychological well-being and self-compassion in children with special learning disabilities.

**Methods:** This experimental study was conducted with a pretest-posttest design with control group. The statistical population was all children with special learning disabilities in Esfahan city in year 2022. In first, 30 child were selected by available sampling method and then randomly divided into experimental and control groups (15 child in group experimental and 15 child in group control). For the children in the experimental group, the mindfulness -based intervention for children was implemented in 8 sessions; each session lasting 90 minutes, but the control group received no training and remained in the waiting list. The instruments used in this study include psychological well-being scale for children (PWB-c) of Opre and et al (2018) and self-compassion scale for children (SCS-C) of Sutton and et al (2018). Data analysis was performed using SPSS-24 software in two sections: descriptive (mean and standard deviation) and inferential (multivariate analysis of covariance).

**Results:** Results of covariance analysis showed that indicated that mindfulness -based intervention for children, significantly improvement psychological well-being and self-compassion of children with special learning disabilities ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** It can be concluded that that mindfulness -based intervention for children can be used as an effective intervention in order to improvement the psychological well-being and self-compassion of children with special learning disabilities. 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.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

One of the most important problems related to learning in students, especially elementary school students, is special learning disabilities (Tatsiopoulou, et al., 2021). According to the The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), learning disability is a disorder in which a person is unable to learn and use academic skills (for at least six months, having at least one case of incorrect or slow reading and difficulty in reading, difficulty in understanding the meaning of the text or sentences read,

difficulty in hashing, difficulty in expressing beliefs in writing, difficulty in mastering the rules of numbers and figures, numerical information or mathematical calculation and reasoning). In addition, a person's academic and occupational performance becomes problematic and his learning problem starts at school age (Arianpour, et al., 2019). It can also be said that learning disorders are considered to be the most important cause of poor academic performance (Moss & Moss-Racusin, 2021) and every year a large number of students have problems in learning course materials and behavior due to this reason. - become This can cause

### \*Corresponding Author:

Atousa Akhoondi

Address: Master of General Psychology, Payame Noor University, Najafabad Branch, Najafabad, Iran.

Tel: +98 (913) 4443025

E-mail: [asaeghe20@gmail.com](mailto:asaeghe20@gmail.com)

students to experience a low quality of life; So that the research literature shows that specific learning disorders can cause disturbances in the quality of life related to the health and psychological well-being of children (Matteucci, et al, 2019). These functions, i.e., psychological well-being and self-compassion, can help children with learning disabilities cope better with their problems. Therefore, using psychological interventions to help these children can be efficient. One of the special interventions for children is mindfulness. Mindfulness has been adapted from cognitive-behavioral therapies and is considered one of the important treatments of the third wave. All the exercises in mindfulness are designed in a way that increases attention to the body. The important role of the body has been proven in new interdisciplinary fields, such as mind-body medicine. Mindfulness is paying attention to things in the present so that we pay attention to them in a different way. Examples of these topics include awareness of breathing, back pain, negative thoughts, and worrying about what you want to do tomorrow, and involve repeatedly and refocusing the mind on the present moment. Every thought or feeling that enters your mind is accepted and accepted as it is. This preventive reaction is for thoughts that make you sad or anxious and helps you to return to a state of balance after experiencing negative emotions (Byron, 2006; quoted by Rostami et al., 2018). Based on the researcher's searches, in the history of research inside and outside the country, no research has been done on determining the impact of mindfulness for children with learning disabilities. Therefore, based on what was said, the question of the research is whether mindfulness -based intervention for children on psychological well-being and self-

compassion in children with special learning disabilities?

## 2. Materials and Methods

The research method was based on the objective, applied, and from the point of view of data collection, it was a part of quantitative and semi-experimental research, with a pre-test, post-test design with a control group. The statistical population was all children with special learning disabilities in Esfehan city in year 1400. In first, 30 child were selected by available sampling method and then randomly divided into experimental and control groups (15 child in group experimental and 15 child in group control). For the children in the experimental group, the mindfulness -based intervention for children was implemented in 8 sessions; each session lasting 90 minutes, but the control group received no training and remained in the waiting list. The instruments used in this study include psychological well-being scale for children (PWB-c) of Oprea and et al (2018) and self-compassion scale for children (SCS-C) of Sutton and et al (2018). Data analysis was performed using SPSS-24 software in two sections: descriptive (mean and standard deviation) and inferential (multivariate analysis of covariance).

## 3. Results

Results indicated that mindfulness -based intervention for children, significantly improvement psychological well-being and self-compassion of children with special learning disabilities ( $P < 0.05$ ).

**Table 1. Results of between-subject effects of multivariate covariance analysis of psychological well-being and self-compassion**

Dependent variables	SS	df	MS	F	Sig	Eta	O-power
self-acceptance	7.173	1	7.173	6.045	0.021	0.189	<b>0.658</b>
positive relationships	23.524	1	23.524	14.544	0.001	0.359	<b>0.956</b>
autonomy	18.021	1	18.021	12.144	0.002	0.318	<b>0.918</b>
mastery	14.391	1	14.391	9.669	0.005	0.271	<b>0.849</b>
personal growth	26.862	1	26.862	40.702	0.001	0.610	<b>0.999</b>
purpose in life	122.957	1	122.957	216.363	0.001	0.893	<b>0.999</b>
self-kindness	24.878	1	24.878	20.031	0.001	0.435	<b>0.990</b>
self-judgment	34.220	1	34.220	25.734	0.001	0.497	<b>0.998</b>
common humanity	5.114	1	5.114	4.495	0.044	0.147	<b>0.533</b>
isolation	11.626	1	11.626	11.904	0.002	0.314	<b>0.9133</b>
mindfulness	25.732	1	25.732	49.513	0.001	0.656	<b>0.999</b>
over-Identification	67.865	1	67.865	107.860	0.001	0.806	<b>0.999</b>

#### 4. Discussion and Conclusion

Results indicated that mindfulness -based intervention for children, significantly improvement psychological well-being and self-compassion of children with special learning disabilities. People who have a higher level of mindfulness gain higher grades, are more self-aware of their daily activities, and become increasingly familiar with the automatic features of their minds and cultivate moment-to-moment awareness. [Segal et al., 2002; quoted by Ghasemi Jobneh et al., 2015](#)). Therefore, it is reasonable to say that special awareness of children is effective on psychological well-being in children with special learning disabilities. Also, the existence of mindfulness in people causes the management of emotions and feelings in people and improves psychological health and self-compassion in children ([Rose et al., 2018](#)). Therefore, it is logical to say that special awareness of children is effective on self-compassion in children with special learning disabilities.

#### 5. Ethical Considerations

##### Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

##### Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

##### Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

##### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## اثر بخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهزیستی روانشناختی و شفقت نسبت به خود در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه

آنوسا آخوندی<sup>۱\*</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیامور واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۲۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۰

## چکیده

**هدف:** هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهزیستی روانشناختی و شفقت نسبت به خود در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه بود.

**روش‌ها:** این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه کودکان دارای اختلال یادگیری ویژه شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ بود. ابتدا به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و سپس به شیوه تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل). گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ذهن آگاهی ویژه کودکان قرار گرفت. در این مدت گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماندند. از مقیاس بهزیستی روانشناختی برای کودکان (PWB-C) اوپری و همکاران (۲۰۱۸) و مقیاس شفقت خود برای کودکان (SCS-C) سوتون و همکاران (۲۰۱۸) به منظور گردآوری اطلاعات استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) انجام پذیرفت.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که اذهن آگاهی ویژه کودکان توانسته است بهزیستی روانشناختی و شفقت خود کودکان را به طور معناداری بهبود بخشد ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ذهن آگاهی ویژه کودکان می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر برای بهبود بهزیستی روانشناختی و شفقت خود کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه مورد استفاده قرار گیرند. بنابراین مداخله مثبتی بر ذهن آگاهی با افزایش مهارت‌های ذهن آگاهانه کودک به بهبود سلامت روان، به ویژه کاهش اختلالات درون‌سازی و برون‌سازی در کودکان به عنوان ابزار مداخله‌ای مهم به روانشناسان کودک معرفی می‌شود.

## کلیدواژه‌ها:

ذهن آگاهی ویژه کودکان، بهزیستی روانشناختی، شفقت خود، ناتوانی‌های یادگیری ویژه.

## مقدمه

یادگیری یکی از بنیادی‌ترین فرایندهای است که در نتیجه‌ی آن، موجودی ناتوان و درمانده در طی زمان و در تعامل و رشد جسمی به فردی تحول یافته می‌رسد که توانایی‌های شناختی و قدرت اندیشه‌ی او حد و مرزی نمی‌شناسد. یکی از مواردی که روی فرایند یادگیری اثر می‌گذارد و به تبع آن استعدادها، علائق، نگرش‌ها، آموزش، کارایی و به طور کلی شخصیت فرد تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد، ناتوانی‌های ویژه یادگیری<sup>۱</sup> است (زرگر و همکاران، ۱۳۹۱). یکی از مهمترین مشکلات مرتبط با یادگیری در دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان ابتدایی، ناتوانی‌های ویژه یادگیری است (تاسیوپولو<sup>۲</sup>

## و همکاران، ۲۰۲۱).

بر اساس در پنجمین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی<sup>۳</sup> (DSM-5) ناتوانی یادگیری، اختلالی است که در آن فرد در یادگیری و استفاده از مهارت‌های تحصیلی (دست کم شش ماه داشتن حداقل یک مورد از موارد خواندن ناصحیح یا آهسته و دشواری در خواندن، مشکل در درک معنای متن یا جملات خوانده شده، مشکل در هجی کردن، مشکل در بیان نوشتاری باورها، مشکل

1. specific learning disorder
2. Tatsiopoulos
3. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)

\* نویسنده مسئول:

آنوسا آخوندی

نشانی: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیامور واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران.

تلفن: ۰۲۵ ۴۴۴۳۰۲۵ (۹۱۳) ۹۸+

پست الکترونیکی: asaeghe20@gmail.com

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

کنار آیند. لذا به کارگیری مداخلات روانشناختی برای کمک به این کودکان می‌تواند کارآمد باشد. یکی از مداخلات ویژه کودکان، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی از درمان‌های شناختی-رفتاری اقتباس گرفته شده است و از درمان‌های مهم موج سوم به شمار می‌رود. تمام تمرین‌های موجود در ذهن‌آگاهی به نحوی طراحی شده‌اند که توجه به بدن را افزایش می‌دهند. نقش مهم بدن در حوزه‌های بین‌رشته‌ای جدید، مثل پزشکی ذهن-بدن به اثبات رسیده است. ذهن‌آگاهی، توجه قاطعانه به امور در زمان حال است تا ما به شکل دیگری به آنها توجه کنیم. نمونه‌هایی از این موضوعات شامل آگاهی از تنفس، درد پشت کردن، افکار منفی و نگرانی درباره آنچه شما می‌خواهید فردا انجام دهید و شامل تمرکز مکرر و مجدد ذهن در زمان حاضر است. هر فکر یا احساسی که در ذهن شما وارد می‌شود، همانگونه که هست مورد تأیید و پذیرش قرار می‌گیرد. این واکنش پیشگیرانه، برای افکاری است که شما را غمگین یا مضطرب کرده و به شما کمک می‌کند تا به حالت تعادل بعد از هیجان‌های تجربه شده منفی باز گردید (بایرون، ۲۰۰۶؛ به نقل از رستمی و همکاران، ۱۳۹۸).

اساس دیدگاه کابات‌زین ذهن‌آگاهی را به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است؛ البته توجه در این تعریف، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی. بنابراین، ذهن‌آگاهی یک چارچوب متعادل ذهنی است که از بزرگ‌نمایی‌های هیجانی و هیجان‌ات ناگوار جلوگیری می‌کند و فرصتی فراهم می‌سازد که فرد از حالت‌های هیجانی ناخوشایند و بروز ناپایداری هیجان‌ها فاصله بگیرد (کابات‌زین، ۲۰۰۶؛ به نقل از کرد و مهدی‌پور، ۱۳۹۷). بنابراین بر اساس آنچه گفته شد تشخیص ناتوانی‌های یادگیری ویژه در سال‌های قبل از ورود به مدرسه کار دشواری است، در بیشتر موارد شروع ناتوانی‌های یادگیری ویژه در فاصله زمانی پیش از دبستان تا کلاس دوم مشخص می‌شود.

1. Moss & Moss-Racusin
2. specific learning disorders (SpLD)
3. psychological well-being
4. Matteucci
5. self-acceptance
6. positive relationships
7. autonomy
8. mastery
9. personal growth
10. purpose in life
11. Fernández-Abascal & Martín-Díaz
12. self-Kindness
13. common Humanity
14. mindfulness
15. secure attachment framework
16. aetiology
17. mental health
18. Cleare

در تسلط بر قواعد اعداد و ارقام، اطلاعات عددی یا محاسبه و استدلال ریاضی) مشکل دارد. علاوه بر این، عملکرد تحصیلی و شغلی فرد دچار مشکل می‌شود و مشکل یادگیری وی در سن مدرسه شروع می‌شود (آریان‌پور و همکاران، ۱۳۹۹).

همچنین، مشکل چنین دانش‌آموزانی توسط سایر مشاغل از قبیل ناتوانی‌های عقلانی، مشکلات دیداری یا شنوایی، سایر اختلالات عقلانی و عصبی، شرایط ناگوار روان-اجتماعی، ناآشنایی یا آشنایی کم با زبانی که تدریس می‌شود، یا پایه تحصیلی ضعیف توجیه نشود. همچنین می‌توان گفت که اختلالات یادگیری مهم‌ترین علت عملکرد ضعف تحصیلی محسوب می‌شوند (موس و موس-راسوسین، ۲۰۲۱) و هر ساله تعداد زیادی از دانش‌آموزان به این علت در فراگیری مطالب درسی و رفتار خود دچار مشکل می‌شوند. این امر می‌تواند باعث شود که دانش‌آموزان کیفیت زندگی پایینی را تجربه کنند؛ به طوری که ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که اختلالات یادگیری خاص<sup>۲</sup> می‌تواند باعث اختلال در کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و بهزیستی روانشناختی<sup>۳</sup> کودکان شود (ماتوسی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس نظریه ریف، بهزیستی روانشناختی به عنوان نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته (پذیرش خود<sup>۵</sup>)، داشتن روابط رضایت بخش و با کیفیت بالا (رابطه مثبت با دیگران<sup>۶</sup>)، استقلال و تعیین سرنوشت (استقلال<sup>۷</sup>)، توانایی مدیریت زندگی و استفاده موثر از فرصت‌ها، ایجاد زمینه‌های متناسب با نیازها و ارزش‌های شخصی (تسلط محیطی<sup>۸</sup>)، باز بودن در برابر تجربیات جدید (رشد فردی<sup>۹</sup>) و اعتقاد به اینکه زندگی شخصی معنادار است (داشتن هدف در زندگی<sup>۱۰</sup>) تعریف شده است (ریف، ۱۹۸۹؛ به نقل از فرناندز-آباسکال و مارتین-دباز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، شفقت خود از سه عنصر اصلی مهربان با خود<sup>۱۲</sup> (درک خود در مقابل انتقاد از خود)، حس انسانیت مشترک<sup>۱۳</sup> (دیدن تجربه خود به عنوان تجارب انسانی بزرگتر به جای تنها بودن) و ذهن‌آگاهی<sup>۱۴</sup> (پذیرش احساسات دردناک و حضور در لحظه، نه یکی شدن با احساسات دردناک) تشکیل شده است. به عبارتی دیگر شفقت به خود سازه‌ای چندوجهی است که در درون یک چهارچوب دلبستگی ایمن<sup>۱۵</sup> رشد می‌کند و نقش مهمی در زیباشناسی<sup>۱۶</sup> و سلامت روان<sup>۱۷</sup> افراد دارد که به عنوان انگیزه افراد برای جلوگیری از رنج خود و دیگران و حساسیت نسبت این درد و رنج برای پیشگیری و تسکین آن تعریف شده است (کلره<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

این کارکردها یعنی بهزیستی روانشناختی و شفقت خود می‌توانند به کودکان دارای ناتوانی یادگیری کمک کنند که بهتر با مشکلاتشان

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

خواهد شد و آنها اختیار کامل دارند که در پژوهش شرکت نکنند یا در هر مرحله که بخواهند مختارند که از ادامه پژوهش انصراف دهند. در این تحقیق از آمار توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. نرم افزار تحلیل داده‌ها SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. ابزارهای مورد استفاده جهت جمع‌آوری اطلاعات عبارت بودند از:

**مقیاس بهزیستی روانشناختی برای کودکان<sup>۱</sup> (PWB-c):** این مقیاس توسط اوپری<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۸) شامل ۳۷ سوال تهیه است که برای کودکان ۸ تا ۱۲ مناسب است و ۶ مولفه شامل تسلط محیطی با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷؛ رشد فردی با سوالات ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲؛ داشتن هدف در زندگی با سوالات ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ و ۱۷؛ پذیرش خود با سوالات ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۲؛ استقلال با سوالات ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸؛ ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، رابطه مثبت با دیگران با سوالات ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵ و ۳۶ را اندازه‌گیری می‌کند. سوالات به صورت طیف ۴ درجه‌ای از تقریباً هرگز تا بسیار زیاد می‌باشد به این صورت که تقریباً هرگز نمره ۱، گاهی نمره ۲، زیاد نمره ۳ و بسیار زیاد ۴ نمره تعلق می‌گیرد. برای بررسی روایی مقیاس با روش تحلیل عاملی بررسی و مقادیر شاخص برازش مقایسه‌ای و خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب<sup>۳</sup> به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۳ به دست آمده است و همچنین برای بررسی پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شده است (اوپری و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

**مقیاس شفقت خود برای کودکان<sup>۴</sup> (SCS-C):** این مقیاس توسط سوتون<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۸) تهیه شده و ۱۲ سوال دارد و برای کودکان ۸ تا ۱۲ سال تهیه شده است و شش خرده مقیاس مهربانی با خود<sup>۶</sup> با سوالات ۲ و ۶؛ قضاوت نسبت به خود<sup>۷</sup> (خودانتقادی) با سوالات ۱ و ۱۱؛ اشتراکات انسانی<sup>۸</sup> با سوالات ۵ و ۱۰؛ انزوا<sup>۹</sup> با سوالات ۸ و ۱۲؛ ذهن‌آگاهی<sup>۱۰</sup> با سوالات ۳ و ۷؛ همانند سازی افراطی<sup>۱۱</sup> با سوالات ۴ و ۹ را اندازه‌گیری می‌کند.

1. Psychological Well-Being Scale for Children (PWB-c)
2. Oprea
3. root mean square error of approximation (RMSEA)
4. Self-Compassion Scale for Children (SCS-C)
5. Sutton
6. self-kindness
7. self-judgment
8. common humanity
9. isolation
10. mindfulness
11. over-Identification

معمولاً شروع این ناتوانی‌ها، پیش از کلاس اول دبستان نشانگر نوعی تأخیر رشدی در زبان یا تأخیر در یادگیری مفاهیم جدید و یا تأخیر در عملکرد در مقایسه با همسالان پیش دبستانی است. شروع ناتوانی‌های یادگیری ویژه در اوایل ورود به مدرسه معمولاً به شکل نمره‌های پایین و یادگیری ضعیف مشخص می‌شود. شناخت نوع ناتوانی‌های یادگیری ویژه و ریشه‌یابی آن‌ها و ارائه مداخله به ویژه در دوره دبستان و در درس‌های اصلی می‌تواند در رفع این، اختلال کمک مؤثری باشد. بنابراین پژوهشی که بتواند با مداخله غیردارویی و کم هزینه به این کودکان کمک کند از اهمیت و ضرورت پژوهشی برخوردار است. از سوی دیگر، بر اساس جستجوهای پژوهشگر، در پیشینه پژوهش در داخل و خارج کشور، تاکنون پژوهشی پیرامون تعیین تاثیر ذهن آگاهی ویژه کودکان دارای ناتوانی یادگیری انجام نگرفته است. لذا بر اساس آنچه گفته شد سوال پژوهش این است، که آیا آیا ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهزیستی روانشناختی و شفقت نسبت به خود در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه موثر است؟

### روش پژوهش

روش پژوهش بر مبنای هدف، کاربردی و از منظر گردآوری داده‌ها جزء تحقیقات کمی و از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود.

**جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری کلیه کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ بودند. به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین کودکان دبستانی ۳۰ کودک انتخاب و در ۲ گروه ذهن آگاهی ویژه کودکان (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، عدم استفاده از دارو درمانی و روان‌درمانی در ۶ ماه گذشته از ملاک‌های ورود به پژوهش بود. همچنین عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف خانگی، غیبت بیش از یک سوم جلسات آموزشی، شرکت همزمان در دیگر دوره‌ها و مداخلات درمانی همزمان با پژوهش از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی در این پژوهش، به شرکت‌کنندگان پژوهش توضیح داده شد که آنان در پژوهش روانشناختی شرکت می‌کنند. همچنین به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات مرتبط با آن‌ها به صورت کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. علاوه بر این ضمن پاسخ به تمام سوالات شرکت‌کنندگان در مورد پژوهش به آنان اطمینان داده شد که نتایج پژوهش به صورت آماری و نتیجه‌گیری کلی منتشر



## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

آمد.

## جلسات درمانی

ذهن آگاهی ویژه کودکان تعداد ۸ جلسه آموزش ذهن مخصوص کودکان است که گروه آزمایش آموزش می‌بینند. روایی این بسته آموزشی در پژوهش‌های **وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶ الف)** و **وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶ ب)** تایید و رواسازی شده است.

پاسخ هر سوال در یک طیف ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز ۱ نمره، تقریباً هرگز ۲ نمره، گاهی ۳ نمره، تقریباً همیشه ۴ نمره و همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد. سوالات ۱، ۴، ۸، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره-گذاری می‌شوند. در پژوهش توسط سازندگان پایایی مقیاس بررسی و ضرایب در دامنه ۰/۸۱ تا ۰/۸۳ به دست آمده است (**سوتون و همکاران، ۲۰۱۸**). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست

**جدول ۱. جلسات آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان اقیانوس از (وصالی محمود و همکاران، ۱۳۹۶ الف؛ وصالی محمود و همکاران، ۱۳۹۶ ب)**

جلسه	هدف، محتوی و تکالیف منزل
<b>اول: تنفس</b>	<p>هدف جلسه:</p> <p>معرفی ذهن آگاهی و نیز کودکان به یکدیگر</p> <p>محتوی جلسه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفی ذهن آگاهی و نیز شرکت کنندگان به یکدیگر</li> <li>- تنظیم توافقات و دستورالعمل‌های گروهی</li> <li>- انجام تمرینات خوردن و گوش سپاری ذهن آگاهانه و گفتگو درباره آن</li> <li>- تنفس با سنگ</li> <li>- گوش سپاری ذهن آگاهانه پایانی.</li> </ul> <p>تکالیف منزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- روزانه حداقل یک بار تمرین تنفس با سنگ را انجام دهید</li> <li>- ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: دندان‌های خود را به صورت ذهن آگاهانه مسواک بزنید.</li> </ul>
<b>دوم: شروعی دوباره</b>	<p>هدف جلسه:</p> <p>حمایت و پشتیبانی از شرکت کنندگان برای انجام تمرین‌های روزانه</p> <p>محتوی جلسه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- گفتگو درباره تجربه انجام تمرین‌های روزانه و موانع سد راه آن؛ جستجوی وقایع خوشایند زندگی</li> <li>- تمرینات گوش سپاری و خوردن</li> <li>- حرکت جلبک‌های دریایی</li> <li>- تنفس</li> <li>- وقایع خوشایند و گفتگو درباره آن</li> <li>- گوش سپاری</li> </ul> <p>تکالیف منزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- روزانه حداقل یک بار تمرین تنفس با مهره‌ها را انجام دهید</li> <li>- ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: (۱) به وقایع خوشایند - چه کوچک باشند و چه بزرگ - توجه کنید. ببینید آیا می‌توانید به خوشایندی و احساسات، افکار و حواس بدنی مرتبط با آن توجه کنید. (۲) کفش‌های خود را با ذهن آگاهی بپوشید.</li> </ul>
<b>سوم: مشاهده افکار و ذهن نامهربان</b>	<p>هدف جلسه:</p> <p>ادامه حمایت و تشویق کودکان برای انجام تمرین‌های روزانه؛ ایجاد توانایی مشاهده افکار در شرایط دشوار و رقابتی و نیز گفتگوی ذهن نامهربان (unkind mind)</p> <p>محتوی جلسه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرینات گوش سپاری و خوردن و گفتگو راجع به ترجیحات خوردن</li> <li>- مرور تکالیف منزل</li> <li>- تمرین مشاهده ذهن آگاهانه افکار و گفتگو درباره</li> <li>- ملاقات با ذهن نامهربان</li> <li>- تمرین نه نقطه و گفتگو درباره آن</li> </ul> <p>تکالیف منزل:</p>

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

-تمرین تماشای افکار را حداقل روزی یکبار انجام دهید

- ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: (۱) توجه کنید که ذهن نامهربان چه زمانی فعال می‌شود و می‌گوید. (۲) یک خوراکی را به صورت ذهن آگاهانه بخورید.

هدف جلسه:

بررسی افکار و احساسات مرتبط با وقایع ناخوشایند و گفتگو درباره مقاومتی که در مقابل آنها وجود دارد؛ و کمک به رشد هوش هیجانی کودک

محتوی جلسه:

- تمرین‌های گوش سپاری و خوردن
- مرور تکالیف منزل
- وقایع خوشایند و گفتگو درباره آن
- گفتگو درباره درد و رنج
- مروری بر ذهن نامهربان
- حرکات موزون
- یوگای کششی انگشتان و گفت درباره آن
- ذهن آگاهی احساسات
- نقاشی یا شعر احساسات
- گفتگوی یوگای خجالتی
- گفتگو با احساسات
- گفتگوی نیمه دوره
- تکالیف منزل:

#### چهارم: احساسات و تجربه‌های ناخوشایند

- هر روز به تمرین حساسات گوش کنید.

- حداقل دو شعر(هایکو) یا نقاشی بنویسید/بکشید که تجربه احساس شما در هنگام گوش سپاری به تمرین احساسات را نشان دهد و جلسه بعد آن را با خود به کلاس بیاورید

- ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: (۱) مشاهده کنید که چگونه خواستن اینکه اتفاقات جور دیگری بیفتند غمگینی را افزایش می‌دهد. (۲) ذهن آگاهانه دوش بگیرید.

هدف جلسه:

- مرور و بسط ظرفیت شرکت کنندگان و کاوش در موضوعات مراقبت از خود و حفظ تعادل؛ افزایش توانایی پاسخدهی به جای عکس‌العمل

محتوی جلسه:

- انجام تمرین‌های گوش سپاری و خوردن
- مرور تکالیف منزل
- به‌سازی عواطف
- گفتگوی تئوری هیجان
- گفتگوی وقایع خوشایند
- یوگا
- گفتگوی چاله‌ها و خیابان‌های متفاوت
- تکالیف منزل:

#### پنجم: پاسخ و عکس‌العمل

- تمرینات یوگا را هر روز انجام دهید

- ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: (۱) به چاله‌های معمول خود توجه و خیابان‌های متفاوت را امتحان کنید. (۲) به ذهن نامهربان خود توجه کنید.

هدف جلسه:

مروری بر تجربه کودکان در ارتباط با چاله‌ها(واکنش) و خیابان‌ها(پاسخ‌ها)ی متفاوت؛ جستجو در ورود و خروج به گفتگوهای دشوار؛ معرفی قلب مهربان (kind heart) به عنوان درمانی برای ذهن نامهربان

محتوی جلسه:

- تمرین‌های گوش سپاری و خوردن
- مرور تکالیف منزل

#### ششم: پاسخدهی و ارتباط



- واریسی بدن
- ارتباطات دشوار و گفتگو درباره آن‌ها
- راه رفتن ذهن آگاهانه
- گفتگوی قلب مهربان
- گوش سپاری پایانی
- تکالیف منزل:
- تمرینات یوگا را هر روز انجام دهید
- ذهناً آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: (۱) به چاله‌های معمول خود توجه و خیابان‌های متفاوت را امتحان کنید. (۲) به ذهن نامهربان خود توجه کنید.

هدف جلسه:

ادامه دادن به بسط ظرفیت عشق پاسخدهی با قلب مهربان به جای ابراز عکس‌العمل؛ و معرفی مهربانی به عنوان تمرینی ویژه برای رشد قلب مهربان

محتوی جلسه:

- تمرین‌های گوش‌سپاری و خوردن تکانه‌ها
- مرور تکالیف منزل
- تمرین پاسخ به جای عکس‌العمل و گفتگو درباره آن
- حرکت باران
- همه باهم
- مهربانی و گفتگو درباره آن
- اشاره به اینکه جلسه بعدی جلسه آخر دوره خواهد بود.
- تکالیف منزل:

#### هفتم: ارتباط و عشق

- هر روز به راهنمای درونی مهربان خود گوش کنید
- ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: (۱) زمانی که با کسی مشکل دارید یا با او مخالف هستید، سعی کنید از زاویه دید او نیز به قضیه نگاه کنید. (۲) در مواقع پر استرس به جای عکس‌العمل نشان دادن توسط ذهن نامهربان سعی کنید با قلب مهربان پاسخ بدهید.

هدف جلسه:

ترویج و رشد دوست داشتن

محتوی جلسه:

- انجام تمرین‌های گوش‌سپاری و خوردن
- مرور تکالیف منزل
- تمرین منتخب کودک
- نامه به یک دوست
- نماد
- گفتگوی نهایی دوره
- گوش سپاری نهایی
- تکالیف منزل:

#### هشتم: اتمام دوره

- به خودتان قول بدهید که روزی چند دقیقه و چندبار در هفته ذهن آگاهی را تمرین کنید
- تمرینات یوگا را هر روز انجام دهید روی گوشی تلفن یا تقویم خود ساعت بگذارید که یک ماه دیگر همین موقع با مهربانی و کنجکاوی چک کنید که چه میزان به قول خود عمل کرده‌اید. اگر به قول خود وفا کرده‌اید، تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید تمرینات را ادامه دهید یا خیر و اگر زیر قولتان زدید انتخاب کنید که آیا می‌خواهید تمرینات را از الان شروع کنید یا نه.
- ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: خودتان انجام دهید!

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

## یافته‌ها

## جدول ۲. میانگین و انحراف معیار بهزیستی روانشناختی و شفقت خود گروه آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیرهای وابسته
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
۸/۷۵	۸/۶۰	۹/۷۵	۷/۹۰	میانگین تسلط محیطی
۱/۲۰۹	۱/۰۹۵	۱/۲۹۳	۱/۰۲۱	انحراف معیار
۸/۱۵	۸/۰۰	۱۰/۳۰	۸/۱۵	میانگین پذیرش خود
۱/۱۳۷	۰/۷۲۵	۱/۳۴۲	۰/۸۱۳	انحراف معیار
۸/۴۵	۸/۴۰	۱۰/۱۰	۷/۸۵	میانگین رابطه مثبت با دیگران
۱/۰۵۰	۰/۸۸۳	۱/۴۱۰	۱/۰۸۹	انحراف معیار
۸/۴۵	۸/۳۵	۱۰/۰۵	۷/۹۵	میانگین داشتن هدف در زندگی
۱/۳۵۶	۱/۲۲۶	۱/۰۵۰	۱/۰۹۹	انحراف معیار
۸/۵۰	۸/۴۵	۱۰/۴۰	۷/۷۵	میانگین رشد فردی
۱/۲۷۷	۱/۱۴۶	۰/۹۹۵	۰/۹۶۷	انحراف معیار
۱۱/۵۵	۱۱/۵۵	۱۵/۶۰	۱۱/۲۵	میانگین استقلال
۰/۶۸۶	۰/۶۰۵	۱/۰۴۶	۰/۶۳۹	انحراف معیار
۲/۸۵	۲/۸۰	۴/۹۰	۲/۸۵	میانگین مهربانی با خود
۰/۷۴۵	۰/۶۹۶	۱/۴۸۳	۰/۶۷۱	انحراف معیار
۲/۹۵	۲/۷۵	۵/۲۰	۲/۹۵	میانگین قضاوت نسبت به خود
۰/۹۹۹	۰/۷۱۶	۱/۱۹۶	۰/۶۸۶	انحراف معیار
۳/۱۵	۲/۸۵	۴/۱۵	۲/۹۵	میانگین اشتراکات انسانی
۱/۱۸۲	۰/۶۷۱	۱/۱۳۷	۰/۶۸۶	انحراف معیار
۳/۲۵	۲/۹۵	۴/۲۵	۳/۰۰	میانگین انزوا
۱/۴۱۰	۰/۶۸۶	۰/۸۵۱	۰/۷۲۵	انحراف معیار
۳/۰۰	۲/۸۵	۴/۸۵	۳/۱۰	میانگین ذهن آگاهی
۰/۸۵۸	۰/۷۴۵	۰/۹۳۳	۰/۶۴۱	انحراف معیار
۲/۷۵	۲/۶۰	۵/۸۵	۲/۵۰	میانگین همانند سازی افراطی
۰/۷۱۶	۰/۵۰۳	۰/۹۸۸	۰/۶۰۷	انحراف معیار

در مرحله پس آزمون ( $P > 0.05$ ) مورد تایید قرار گرفت. نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش فرض دیگر این آزمون یعنی تساوی واریانس-کوواریانس از لحاظ آماری معنی دار نبود و این به معنی برقراری مفروضه تساوی ماتریس‌های واریانس و کوواریانس می‌باشد. از آنجایی که پیش فرض‌ها برقرار بودند، لذا می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد و نتایج آن قابل اطمینان می‌باشد که نتایج آن در جدول ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۲ حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار بهزیستی روانشناختی و شفقت خود در گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون را نشان می‌دهد. در ادامه برای استفاده از آماره استنباطی تحلیل کوواریانس چندمتغیره پیش فرض‌های این تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی پیش فرض توزیع طبیعی بودن (نرمال بودن) از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد که هر دو گروه آزمایش و کنترل ( $P > 0.05$ ) مورد تایید بود. پیش فرض همگنی واریانس‌ها (پس آزمون) با آزمون لوین بررسی شد، این پیش فرض

## جدول ۳. نتایج آزمون‌های چند متغیره پس آزمون بهزیستی روانشناختی و شفقت خود

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	معنی داری	ضریب تاثیر	توان آماری
اثر پیلاپی	۰/۷۸۶	۹۰/۳۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۸۶	۰/۹۹۹
لامبدای ویلکز	۰/۰۱۴	۹۰/۳۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۸۶	۰/۹۹۹
اثر هتلیتنگ	۷۲/۲۷۸	۹۰/۳۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۸۶	۰/۹۹۹
بزرگترین ریشه روی	۷۲/۲۷۸	۹۰/۳۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۸۶	۰/۹۹۹

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

می‌دهد که ۷۸/۶ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. بعد از این، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا هریک از متغیرهای وابسته به طور جداگانه از متغیر مستقل (ذهن-آگاهی ویژه کودکان) اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج اثرات بین آزمودنی تحلیل کواریانس چندمتغیره بهزیستی روانشناختی و شفقت خود

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	ضریب تاثیر	توان آماری
تسلط محیطی	۷/۱۷۳	۱	۷/۱۷۳	۶/۰۴۵	۰/۰۲۱	۰/۱۸۹	۰/۶۵۸
پذیرش خود	۲۳/۵۲۴	۱	۲۳/۵۲۴	۱۴/۵۴۴	۰/۰۰۱	۰/۳۵۹	۰/۹۵۶
رابطه مثبت با دیگران	۱۸/۰۲۱	۱	۱۸/۰۲۱	۱۲/۱۴۴	۰/۰۰۲	۰/۳۱۸	۰/۹۱۸
داشتن هدف در زندگی	۱۴/۳۹۱	۱	۱۴/۳۹۱	۹/۶۶۹	۰/۰۰۵	۰/۲۷۱	۰/۸۴۹
رشد فردی	۲۶/۸۶۲	۱	۲۶/۸۶۲	۴۰/۷۰۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱۰	۰/۹۹۹
استقلال	۱۲۲/۹۵۷	۱	۱۲۲/۹۵۷	۲۱۶/۳۶۳	۰/۰۰۱	۰/۸۹۳	۰/۹۹۹
مهربانی با خود	۲۴/۸۷۸	۱	۲۴/۸۷۸	۲۰/۰۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۳۵	۰/۹۹۰
قضاوت نسبت به خود	۳۴/۲۲۰	۱	۳۴/۲۲۰	۲۵/۷۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۹۷	۰/۹۹۸
اشتراکات انسانی	۵/۱۱۴	۱	۵/۱۱۴	۴/۴۹۵	۰/۰۴۴	۰/۱۴۷	۰/۵۳۳
انزوا	۱۱/۶۲۶	۱	۱۱/۶۲۶	۱۱/۹۰۴	۰/۰۰۲	۰/۳۱۴	۰/۹۱۳
ذهن آگاهی	۲۵/۳۷۲	۱	۲۵/۳۷۲	۴۹/۵۱۳	۰/۰۰۱	۰/۶۵۶	۰/۹۹۹
همانند سازی افراطی	۶۷/۸۶۵	۱	۶۷/۸۶۵	۱۰۷/۸۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰۶	۰/۹۹۹

واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ها و پدیده‌های فیزیکی، همانطور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند (مایرز، ۲۰۱۷؛ به نقل از بابایی نادینلویی و همکاران، ۱۳۹۶). ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هشجاری لحظه به لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی از افکار جداناپذیر است (ولز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲؛ به نقل از نریمان و همکاران، ۱۳۹۱). ذهن آگاهی به شیوه‌های متفاوت، تعریف شده، اما همه آنها بر توجه انعطاف‌پذیر، گشودگی و کنجکاوی تاکید دارند. تعریف مذکور از ذهن آگاهی سه نکته مهم را بیان می‌کند: نخست، ذهن آگاهی فرایند آگاهی نه فکر کردن است. دوم، ذهن آگاهی نگرش گشودگی را شامل می‌شود و در نهایت سوم اینکه، ذهن آگاهی انعطاف‌پذیری ذهن را در بردارد (هریس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی، ۱۳۹۵). کودکان ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند.

1. Myers
2. Wells
3. Harris

نتایج جدول ۳ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز ( $\text{Sig} = 0/001$ ) و  $F = 90/347$  معنادار است. نتایج موید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی و شفقت خود با کنترل (حذف یا کووریت) پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تاثیر نشان

چنانچه در جدول ۴ مشاهده می‌شود استفاده از ذهن آگاهی ویژه کودکان بر افزایش بهزیستی روانشناختی و شفقت خود کودکان دارای ناتوانی‌های ویژه یادگیری در مرحله پس‌آزمون تاثیر دارد. لذا فرضیه پژوهش تایید شد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهزیستی روانشناختی و شفقت نسبت به خود در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه بود. نتایج بیانگر این بود که ذهن آگاهی ویژه کودکان توانسته است بهزیستی روانشناختی و شفقت خود کودکان را به طور معناداری بهبود بخشد. می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ذهن آگاهی ویژه کودکان می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر برای بهبود بهزیستی روانشناختی و شفقت خود کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه مورد استفاده قرار گیرند. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات **وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶، الف)** و **وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶، ب)** همسویی دارد. در تبیین اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهزیستی روانشناختی در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه می‌توان گفت که ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند.. همچنین به کودک این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی‌تامل پاسخ دهد، با تفکر و تامل پاسخ دهد(اسمعیل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کودکانه است. افرادی که سطح بالاتری از ذهن آگاهی را دارا هستند، نمرات بیشتری کسب می‌کنند، نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی بیشتری دارند و به طور فزاینده‌تری با ویژگی‌های خودکار ذهنشان آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه‌ای را در خود پرورش می‌دهند (سگال<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از قاسمی جوینه و همکاران، ۱۳۹۵). لذا منطقی است گفته شود ذهن آگاهی ویژه کودکان بر بهزیستی روانشناختی در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه اثربخش است.

در تبیین اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر شفقت خود در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه می‌توان گفت که ذهن آگاهی، نوعی از آگاهی یا کیفیتی از هوشیاری که بر اثر توجه به هدف در لحظه اکنون و بدون ارزش‌یابی لحظه به لحظه به وجود می‌آید تعریف شده است. ذهن آگاهی، پیش‌بینی‌کننده هیجان‌های مثبت بوده و از طریق سرزندگی و واضح‌دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی در بهزیستی فرد ایجاد کند. ذهن آگاهی باعث می‌شود توانایی مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، عواطف و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند ایجاد شود. این توانایی به فرد کمک می‌کند واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک کند و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح‌دیدن تجربیات تغییرات مثبتی در دایره‌های انسان ایجاد کرده و خُلق را بهبود ببخشد (براون و رایان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از سجادی و عسکری زاده، ۱۳۹۴). از فواید ذهن آگاهی تمرکز زدایی در کودکان بر خود است که باعث می‌شود فرد افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کند و آن‌ها را وقایع ساده ذهنی که می‌آیند و می‌روند (نه به‌عنوان قسمتی از خود یا انعکاسی از واقعیت) در نظر بگیرد. ذهن آگاهی فواید روان‌شناختی فوری مانند کاهش نشانه‌های روان‌شناختی، واکنش‌های هیجانی و بهبود تنظیم رفتار را در پی دارد و باعث افزایش ظرفیت توجه، آگاهی پیگیر و هوشمندانه (فراتر از فکر) است و می‌توان آن را شیوه‌ای از بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که با درک احساسات شخصی ایجاد شده و منجر به پذیرش خود می‌شود. علاوه بر این،

ذهن آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی را افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله موثر آماده می‌سازد(باثر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از سجادی و عسکری زاده، ۱۳۹۴). با افزایش ذهن آگاهی، قدرت خود مدیریتی و تنظیم هیجان در فرد بالا رفته و افرادی که افزایش حالت ذهن آگاهی را تجربه می‌نمایند، روی لحظه حال و محرک‌های در حال تغییر درونی و بیرونی متمرکز می‌شوند و در نتیجه نسبت به نشانه‌های مشکلات روانشناختی نیز آگاهی پیدا می‌کنند. ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت هیجان نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد و استرس را کاهش دهد و سلامتی را بهبود ببخشد. هر چه میزان آگاهی و هشیاری فرد بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را ارزشیابی کند و عملکرد مناسب را در پیش گیرد (براون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از قاسمی جوینه و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین وجود ذهن آگاهی در افراد باعث مدیریت هیجان‌ها و احساسات در افراد می‌شود و سلامت روانشناختی و شفقت به خود را در کودکان بهبود می‌بخشد (روسه<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). لذا منطقی است گفته شود ذهن آگاهی ویژه کودکان بر شفقت خود در کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری ویژه اثربخش است.

از آنجایی که این پژوهش بر روی کودکان دارای اختلال یادگیری ویژه شهر اصفهان صورت گرفته است، در تعمیم نتایج این پژوهش به سایر کودکان در سایر شهرها باید احتیاط لازم توسط پژوهشگران و استفاده کنندگان از نتایج این پژوهش صورت گیرد. محدود بودن ابزار جمع‌آوری داده به پرسشنامه و عدم استفاده از سایر ابزار اندازه‌گیری از دیگر محدودیت‌ها و مشکلات این پژوهش است. چرا که این احتمال وجود دارد که در پاسخ کودکان سوگیری وجود داشته باشد و به سوالات پاسخ‌های جامعه‌پسند داده باشند. همزمانی انجام پژوهش با همه‌گیری ویروس کرونا(کووید-۱۹) از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بوده است و دشواری در جمع‌آوری اطلاعات ایجاد نمود. این پژوهش به دلیل محدودیت زمانی قادر به اجرای مرحله پیگیری برای بررسی تداوم و ماندگاری اثرات ذهن آگاهی ویژه کودکان نبود. پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر بر روی کودکان دارای اختلال یادگیری ویژه در سایر شهرها اجرا شود تا نتایج پژوهش‌های انجام شده با هم قابل مقایسه باشد. اقدام به پژوهش‌های کاربردی با موضوعاتی مشابه در

1. Emanuel
2. Segal
3. Brown & Ryan
4. Baer
5. Creswell
6. Rose

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

[https://cbs.ui.ac.ir/article\\_25674.html](https://cbs.ui.ac.ir/article_25674.html)

بابایی نادینلویی، ک.، میکاییلی منبع، ف.، پزشکی، ه.، بافنده، ح.، و عبدی، ح. (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش‌بینی تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران تازه کار. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۰(۱۰۵)، ۱۱-۲۲.

[https://ijn.iuims.ac.ir/browse.php?a\\_id=2403&sid=1&slc\\_lang=fa](https://ijn.iuims.ac.ir/browse.php?a_id=2403&sid=1&slc_lang=fa)

رستمی، ح.، فتحی، آ.، و خیری، ا. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی سربازان. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۱۷(۱)، ۱۱۷-۱۰۹.

[https://journal.ihepsa.ir/browse.php?a\\_id=1108&sid=1&slc\\_lang=fa](https://journal.ihepsa.ir/browse.php?a_id=1108&sid=1&slc_lang=fa)

زرگر، ی.، محمدی بهرام آبادی، ر.، و بساک نژاد، س. (۱۳۹۱). بررسی فرایندهای خانواده به عنوان پیش‌بینی‌های مشکلات رفتاری در دانش آموزان پایه‌ی دوم دبیرستان‌های شهر یاسوج. *نشریه علمی روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱(۲)، ۱۰۳-۷۷.

[https://jsp.uma.ac.ir/article\\_43.html](https://jsp.uma.ac.ir/article_43.html)

سجادی، م.، و عسکری زاده، ق. (۱۳۹۴). نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علایم روان‌شناختی دانشجویان علوم پزشکی. *دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۵(۵)، ۳۰۸-۳۰۱.

<https://edcbmj.ir/article-1-872-fa.html>

صدیقی ارفعی، ف.، و نمکی بیدگلی، ز. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸(۱)، ۵۹۰-۵۸۶.

[https://jfmh.mums.ac.ir/article\\_8096.html](https://jfmh.mums.ac.ir/article_8096.html)

قاسمی جوبنه، ر.، موسوی، سید و.، ظنی پور، آ.، و حسینی صدیق، م. (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعادل ورزشی تحصیلی دانشجویان. *دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۹(۲)، ۱۴۱-۱۳۴.

[https://edcbmj.ir/browse.php?a\\_id=970&slc\\_lang=fa&sid=1&ftxt=0](https://edcbmj.ir/browse.php?a_id=970&slc_lang=fa&sid=1&ftxt=0)

کرد، ب.، و مهدی پور، ح. (۱۳۹۷). رابطه ذهن آگاهی و خودکارآمدی ادراک‌شده با بهزیستی ذهنی در بین بیماران سرطانی بیمارستان‌های شهر تبریز. *مجله علمی و پژوهشی پرستاری ایران*، ۱۳(۱)، ۱۷-۱۱.

<https://ijnr.ir/article-1-2087-fa.html>

نریمانی، م.، عادل، ز.، و گل پور، ر. (۱۳۹۱). رابطه ذهن آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۵(۱۹)، ۱۰۵-۹۱.

[https://journals.iau.ir/article\\_521437.html](https://journals.iau.ir/article_521437.html)

زمینه اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر کاهش سایر مشکلات کودکان دارای ناتوانی یادگیری مانند اضطراب، افسردگی و استرس و غیره این افراد صورت گیرد. انجام پژوهش‌های در مورد مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان با سایر روش‌های آموزشی می‌تواند نتایج اثربخشی را بر بهبود مشکلات کودکان در پی داشته باشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعد با لحاظ کردن مرحله پیگیری به طرح پژوهش تداوم و ماندگاری ذهن آگاهی ویژه کودکان مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به نتایج به دست آمده ذهن آگاهی ویژه کودکان می‌تواند بر افزایش بهزیستی روانشناختی و شفقت خود کودکان موثر باشد در این راستا پیشنهاد می‌شود که در مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی، مهدکودک‌ها و خانه‌های بازی شهر اصفهان به نیازهای روانشناختی کودکان دارای اختلال یادگیری ویژه توجه جدی شود و با برگزاری کارگاه‌های روانشناختی مانند ذهن آگاهی ویژه کودکان به حل مشکلات این کودکان بپردازند.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این پژوهش رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

### حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

### مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشتند.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

### منابع

آریاپوران، س.، حاجی مرادی، ر.، و موسوی، س. (۱۳۹۹). اثربخشی فیلترایی بر رفتارهای خموده در دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری خاص. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۰(۱)، ۷۵-۹۲.

- mothers. *Research in developmental disabilities*, 87(2), 43-53. [Doi:10.1016/j.ridd.2019.02.003]
- Moss, N. E., & Moss-Racusin, L. (2021). Academic Achievement. In *Practical Guide to Child and Adolescent Psychological Testing* (pp. 85-91). Springer, Cham. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-73515-9>
- Oprea, S. J., Buijzen, M., & Van Reijmersdal, E. A. (2018). Development and validation of the psychological well-being scale for children (PWB-c). *Societies*, 8(1), 18. [Doi:10.3390/soc8010018]
- Rose, S. A., Sheffield, D., & Harling, M. (2018). The integration of the workable range model into a mindfulness-based stress reduction course: a practice-based case study. *Mindfulness*, 9(2), 430-440. [Doi:10.1007/s12671-017-0787-x]
- Sutton, E., Schonert-Reichl, K. A., Wu, A. D., & Lawlor, M. S. (2018). Evaluating the reliability and validity of the self-compassion scale short form adapted for children ages 8–12. *Child Indicators Research*, 11(4), 1217-1236. [https://ideas.repec.org/a/spr/chinre/v11y2018i4d10.1007\\_s12187-017-9470-y.html](https://ideas.repec.org/a/spr/chinre/v11y2018i4d10.1007_s12187-017-9470-y.html)
- Tatsiopolou, P., Porfyri, G. N., Bonti, E., & Diakogiannis, I. (2021). Priorities in the Interdisciplinary Approach of Specific Learning Disorders (SLD) in Children with Type I Diabetes Mellitus (T1DM). From Theory to Practice. *Brain Sciences*, 11(1), 4, 10. [Doi:10.3390/brainsci11010004]
- وصالی م، روشنگر، احدی، ح، کجیاف، م، و نشاط دوست، ح. (۱۳۹۶). الف). بررسی اثربخشی مداخله آموزشی روان‌شناختی ذهن‌آگاهی کودکان بر کاهش اضطراب آزمون کودکان دبستانی ایرانی. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۷(۱)، ۲۱-۳۰. <https://jdisabilstud.org/article-1-650-fa.pdf>
- وصالی محمود، ر، احدی، ح، کجیاف، م، و نشاط دوست، ح. (۱۳۹۶). ب). اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی ویژه کودکان بر ذهن‌آگاهی و سلامت روان آن‌ها. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۷(۱)، ۹-۱. <https://jdisabilstud.org/article-1-620-fa.pdf>

### References:

- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 1(1), 112-20. [Doi:10.1002/cpp.2372]
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2021). Longitudinal study on affect, psychological well-being, depression, mental and physical health, prior to and during the COVID-19 pandemic in Spain. *Personality and Individual Differences*, 172(2), 21-35. [Doi:10.1016/j.paid.2020.110591]
- Matteucci, M. C., Scalone, L., Tomasetto, C., Cavrini, G., & Selleri, P. (2019). Health-related quality of life and psychological wellbeing of children with specific learning disorders and their