

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۸

خلاصه

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی انجام گرفت.

روش کار: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کودکان پیش‌دبستانی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ به تعداد ۵۴۶ نفر بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ کودک پیش‌دبستانی با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ کودک). گروه آزمایش مداخله ذهن آگاهی کودک محور (بوردیک، ۲۰۱۴) را طی دو و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی (NSQ) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با استفاده از نرم افزار آماری SPSS^{۲۳} مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی تأثیر معنادار دارد ($p < 0.001$). بدین صورت که این مداخله توانسته منجر به افزایش مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی شود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی کودک محور با بهره‌گیری از فونونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه و بودن در زمان حال می‌تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت بهبود مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی مورد استفاده گیرد.

کلمات کلیدی: آموزش ذهن آگاهی کودک محور، کودکان پیش‌دبستانی، مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی

بی‌نوشته: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

کتایون بمانیان^۱
غلامرضا منشتی^{۲*}

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

^۲ دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: smanshaee@yahoo.com

مقدمه

دوران پیش دبستانی^۱ دوره مهمی از نظر بررسی و تشخیص مشکلات روان پزشکی و رفتاری کودکان به شمار می رود و تشخیص و درمان مناسب این مشکلات می تواند در آینده زندگی خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی کودکان بسیار مؤثر واقع شود (۱). در میان همه سطوح آموزش و پرورش، مرحله پیش دبستانی حساسیت و اهمیت ویژه ای دارد. در این دوره بنیان های فکری و ذهنی کودکان برای یادگیری مفاهیم گوناگون و پرورش ابعاد مختلف جسمی، اجتماعی، روانی، شناختی و استعداد های گوناگون گذاشته می شود. به عبارت دیگر آموزش و پرورش پیش دبستانی سنگ بنا و اساس فعالیت های آموزش و پرورش کودکان برای سطوح بعد است (۲). از آنجا که پیش دبستانی دوره ای است که تجربیات مهم کودک در این دوره اکتساب و مشاهده می شوند تجربیات این دوره اهمیت به سزایی در رشد کودک دارند (۳). چرا که مراکز پیش دبستانی نه تنها اولین محیط آموزشی هستند که کودکان به آن وارد می شوند، بلکه اولین محیط اجتماعی جدا از خانواده و آشنایان است که در کنار خانواده مهارت های اجتماعی کودکان را شکل می دهند (بیلدیریم، روپنارین و ابوالحسنی^۲، ۲۰۲۰؛ رن و ژو^۳، ۲۰۱۹).

در دوره پیش از دبستان مشکلات رفتاری، روان شناختی و یادگیری مختلفی ممکن است برای کودکان اتفاق افتد. یکی از مشکلات که آینده تحصیلی کودکان را می تواند با آسیب جدی مواجه سازد، ضعف در مهارت های عصب روان شناختی^۴ است (کاپاروس- گونزالس^۵ و همکاران، ۲۰۱۹؛ سیگنس- پاستور^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). مهارت های عصب روان شناختی به مهارت های پیش از دبستان که برای یادگیری دارای اهمیتند، اطلاق می شود.

این مهارت ها شامل کارکردهای اجرایی، توجه، حافظه، پردازش بینایی و شنوایی است که کودک برای یادگیری موضوع های درسی به آنها نیاز دارد (پروپ، بدارد و آندراد^۷، ۲۰۲۰). بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، این کودکان نیازمند تشخیص و مداخله زودهنگام هستند تا مهارت های پیش نیاز لازم برای موفقیت در یادگیری تحصیلی آینده را فرا بگیرند (جانسون، استراس، گیل مور، جیکل، مارلو و ولک^۸، ۲۰۱۶). کارکردهای اجرایی به عنوان یکی از ابعاد مهارت های عصب روان شناختی، کارکردهای شناختی و فراشناختی هستند که از مجموعه ای از توانایی های عالی شامل خودگردانی، بازداری، برنامه ریزی راهبردی، انعطاف شناختی و کنترل تکانه تشکیل می شوند. در واقع، کارکردهایی همچون سازماندهی، تصمیم گیری، حافظه کاری، کنترل حرکتی، احساس و ادراک زمان، پیش بینی آینده، بازسازی، زبان درونی و حل مسئله را می توان از جمله مهم ترین کارکردهای اجرایی دانست (هابر، یاتس، میر، فلچهامر و کافمن^۹، ۲۰۱۸). توجه نیز از جمله توانایی هایی است که کودکان برای یادگیری مدرسه ای به آن نیازمندند. موضوع توجه یکی از مهم ترین و پیچیده ترین عوامل مؤثر در آموزش و یادگیری است. حافظه نیز به عنوان یکی از متغیرهای اساسی در مهارت های عصب روان شناختی است که به معنای توانایی فرد در گرفتن و ذخیره کردن اطلاعات، به نوعی فرآیند رمزگردانی، ذخیره سازی و بازیابی اطلاعات است (تیلور، کراسمان و ویمن^{۱۰}، ۲۰۱۷). بعد دیگر توانایی فرا شناخت است، فرا شناخت نیز اشاره به دانشی دارد که افراد، درباره ی فرآیندهای فکری خود دارند، به نوعی تفکر درباره تفکر و یادگیری درباره ی یادگیری و دانشی نظارتی و کنترلی است. در واقع نوع آگاهی به

6. Signes-Pastor

7. Propp, Bedard, Andrade

8. Johnson, Strauss, Gilmore, Jaekel, Marlow, Wolke

9. Huber, Yeates, Meyer, Fleckhammer, Kaufman

10. Talwar, Crossman, Wyman

1. preschool

2. Yildirim, Roopnarine, Abolhassani

3. Ren, Xu

4. Neuropsychological Skills

5. Caparros-Gonzalez

درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند؛ بنابراین ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان توجه به شیوه‌ی خاص، با هدف، در زمان حاضر و بدون قضاوت تعریف شود (هوپ وود و اسجات، ۲۰۱۷). تعاریف مختلف از ذهن آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کند. نخست توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال، دوم هدفمندی که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند و سوم نگرش که نحوه توجه کردن فرد را نشان می‌دهد، یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت و پذیرش (هافمن، آنجلیا و گومز، ۲۰۱۷). آموزش ذهن آگاهی بر روش‌های مراقبه‌ای مانند تکنیک بررسی بدن برای افزایش فهم و آگاهی از چگونگی افکار متکی است. این تکنیک در راستای ادراک حس‌های ارادی بدن مانند غذا خوردن و حرکت کردن و حس‌های غیرارادی بدنی مانند تنفس برنامه‌ریزی شده است تا با به کارگیری آن‌ها کنترل بیشتری بر پاسخ‌های غیرارادی مانند تنش‌ها و همچنین پردازش‌های شناختی اعمال شود (کروسکا، میلر، روچ، کروسکا و اوهارا، ۲۰۱۸).

ضرورت انجام پژوهش حاضر را می‌توان این گونه بیان کرد که مطابق نتایج پژوهش‌های پیشین (کاپاروس - گونزالس و همکاران، ۲۰۱۹؛ سیگنس - پاستور و همکاران، ۲۰۱۹) عدم کسب مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی می‌تواند پیامدهای نامطلوب تحصیلی و روان‌شناختی بسیاری در کودکان داشته و تاثیرات ملموسی را بر روند زندگی تحصیلی، فردی و اجتماعی دانش‌آموزان بر جای نهاده و می‌تواند زندگی آینده آنها را با مخاطرات فراوانی روبرو ساخته و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد، بر این اساس ضروری است اقدامات مقتضی برای بهبود این مهارت‌ها در کودکان پیش‌دبستانی صورت گیرد تا از شکل‌گیری اختلال‌های روان‌شناختی، هیجانی و به خصوص

فرآیندهای شناختی و چگونگی استفاده‌ی بهینه جهت دستیابی به اهداف یادگیری تعریف شده است (چرنیاوا اسکایا و سامویلیچنکو، ۲۰۱۶).

برای بهبود مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان روش‌های مختلفی می‌توان به کار گرفت. از انواع این روش‌ها می‌توان به آموزش ذهن آگاهی کودک‌محور^۲ اشاره کرد (بوردیک، ۲۰۱۴؛ ترجمه منشئی، اصلی آزاد، حسینی و طیبی، ۱۳۹۶) که کارآیی بالینی آن در پژوهش‌های گوناگون برای جامعه آماری کودکان و نوجوانان نشان داده شده است. چنانکه اصلی آزاد، منشئی و قمرانی (۱۳۹۸) اثربخشی درمان ذهن آگاهی را بر تحمل ابهام و درآمیختگی فکر و عمل نوجوانان، اکبری‌نیا، منشئی و یوسفیان (۱۳۹۸) اثربخشی درمان ذهن آگاهی کودک‌محور را بر افسردگی و اضطراب پس از دارودرمانی کودکان سرطانی؛ فرهادی، اصلی آزاد و شکرخدایی (۱۳۹۷) اثربخشی درمان ذهن آگاهی را بر کارکردهای اجرایی و همجوشی شناختی نوجوانان؛ قاسمی بستگانی و موسوی (۲۰۱۷) اثربخشی درمان ذهن آگاهی کودک‌محور را بر مهارت اجتماعی و خودکارآمدی کودکان دارای ناتوانی یادگیری در داخل و خارج از کشور نشان داده شده است. در پژوهش‌های خارجی نیز پری - پاریش، کوپلند - لیندر، وب و سیبینگا^۳ (۲۰۱۶) اثربخشی آموزش ذهن آگاهی را بر پردازش هیجانی و شناختی کودکان و نوجوانان؛ دنک، یانگ، ها و زنگک^۴ (۲۰۱۹) اثربخشی درمان ذهن آگاهی را بر بهبود پردازش هیجانی کودکان؛ لاک، براون و کینسر^۵ (۲۰۲۰) اثربخشی آموزش رویکرد ذهن آگاهانه را بر بهبود عملکرد شناختی و هیجانی کودکان و نوجوانان دارای آسم را مورد بررسی و تایید قرار داده‌اند. ذهن آگاهی فنی است که با ترکیب با مراقبه و جهت‌گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال به نحوی غیرقضاوتی با به حداقل رساندن

5. Lack, Brown, Kinser

6. Hopwood, Schutte

7. Hofmann, Angelina, Gomez

8. Kroska, Miller, Roche, Kroska, O'Hara

1. Chernyavskaya, Samoylichenko

2. Child-based Mindfulness Program

3. Perry-Parrish, Copeland-Linder, Webb, Sibinga

4. Deng, Zhang, Hu, Zeng

در گروه گواه). سپس گروه آزمایش مداخلات آموزشی مربوط به آموزش ذهن آگاهی کودک محور را در طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی است که گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بود. پس از اتمام جلسات پس از آزمون اجرا و برای اطمینان از ثبات نتایج مرحله پیگیری نیز پس از ۴۵ روز اجرا شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل حضور در مراکز پیش دبستانی، کسب نمره بالاتر از ۱۸۱ در پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی، رضایت کودک و والد جهت شرکت در پژوهش، نداشتن بیماری جسمی و روان‌شناختی حاد و مزمن دیگر (با توجه به پرونده سلامت و مشاوره‌ای آنان) و عدم دریافت مداخله روان‌شناختی همزمان بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود.

شیوه اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش ناحیه ۶ اصفهان، در این پژوهش ابتدا با روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه پژوهش جمع‌آوری شد. سپس طی جلسه آموزشی روند اجرای پژوهش و اهداف بسته درمانی برای والدین کودکان شرکت کننده در پژوهش توسط پژوهشگر شرح داده شد تا این والدین آگاهی و رضایت لازم جهت شرکت فرزندشان در پژوهش را اعلام نمایند. در گام بعد همه والدین دو گروه (گروه آزمایشی و گروه گواه) به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند. سپس کودکان گروه آزمایش پس از انتصاب تصادفی در گروه‌ها، آموزش ذهن آگاهی کودک محور را در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای در طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه دریافت کردند. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت کودکان و والدین آنها برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به والدین کودکان گروه گواه اطمینان داده شد که فرزندان آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را

ناتوانی یادگیری در سنین دبستان پیشگیری شود. خلا پژوهشی حاضر را نیز می‌توان در این نکته بررسی نمود که با توجه به نقش مهم مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی در فرایند تحصیلی و یادگیری کودکان، تاکنون در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش دبستانی پرداخته نشده است. بنابراین با توجه به موضوعات مطروحه و تحقیقات انجام یافته در مورد تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر بهبود مشکلات روانی، رفتاری و شناختی، و از سوی دیگر با توجه به خلا پژوهشی حاضر به دلیل عدم انجام پژوهشی مشابه، هدف انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش دبستانی است.

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری ۴۵ روزه بود.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش شامل کودکان دختر و پسر پیش دبستانی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ به تعداد ۵۴۶ نفر بود. جهت انتخاب حجم نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین صورت که از بین نواحی ششگانه آموزش و پرورش شهر اصفهان یک ناحیه انتخاب (آموزش و پرورش ناحیه ۶) و از بین مراکز پیش دبستانی این ناحیه ۶ مرکز پیش دبستانی دخترانه و پسرانه انتخاب شد. سپس به والدین کودکان حاضر در این پژوهش، پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی به والدین کودکان پیش دبستانی ارائه شد. پس از جمع‌آوری و نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، کودکانی که نمره بالاتر از ۱۸۱ در پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی به دست آورده بودند، مورد شناسایی قرار گرفتند. در این مرحله تعداد ۴۱ کودک نمره پایین‌تر از نمره برش پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی را کسب کردند. سپس از بین آنها و به شکل ترتیب‌بندی، تعداد ۳۰ کودک انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شد (۱۵ کودک در گروه آزمایش و ۱۵ کودک

جامعه آماری کودکان و نوجوانان ایرانی با استفاده از اعتبار محتوایی در پژوهش حسینی و منشی (۱۳۹۷) و اصلی آزاد، منشی و قمرانی (۱۳۹۸) مورد بررسی و مورد تایید قرار گرفته که بر اساس آن اجرای این پروتکل برای جامعه کودکان و نوجوانان ایرانی مناسب تشخیص داده شده است.

دریافت خواهند نمود. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست. در پژوهش حاضر از پروتکل آموزش ذهن آگاهی کودک‌محور استفاده شده است که توسط بوردیک در سال ۲۰۱۴ بنا شده و در سال ۱۳۹۶ در ایران توسط منشی، اصلی آزاد، حسینی و طیبی ترجمه شده است. اعتبارسنجی این بسته آموزشی در ایران و برای

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی کودک‌محور (اصلی آزاد، منشی و قمرانی، ۱۳۹۸)

جلسه	هدف	محتوا
جلسه اول	آشنایی با افراد، جلب مشارکت والدین و انجام تمرین‌های مقدماتی ذهن آگاهی	معرفی آموزش ذهن آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت کنندگان، توضیح پیرامون چگونگی برنامه‌ریزی برای تمرینات ذهن آگاهی و گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه، مشارکت والدین و یادداشت‌های روزانه در باره تمرین ذهن آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت‌های تمرینات مراقبه ذهن آگاهی (وضعیت نشستن روی صندلی، وضعیت خوابیده، نشستن به حالت چهار زانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دست‌ها) و ارایه تکلیف خانگی.
جلسه دوم	کسب آگاهی نسبت به نفس آگاهانه	صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان در مورد ذهن آگاهی، تمرین نفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکلیلی، ارایه تکلیف خانگی.
جلسه سوم	آموزش اسکن بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان از ذهن آگاهی و تکرار تنفس ذهن آگاهانه و آموزش اسکن بدن، ارایه تکلیف خانگی
جلسه چهارم	کسب آگاهی نسبت به زمان حال	تکرار تمرینات پایه تنفسی و آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب، انجام حرکات ذهن آگاهانه، ارایه تکلیف خانگی.
جلسه پنجم	کسب آگاهی نسبت به اعمال پنج حس اصلی بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان از تمرینات ذهن آگاهی و آموزش ذهن آگاهی نسبت به پنج حس (خوردن ذهن آگاهانه، گوش دادن ذهن آگاهانه، لمس کردن ذهن آگاهانه، بوییدن ذهن آگاهانه، دیدن ذهن آگاهانه) به همراه تکرار تمرین تنفس ذهن آگاهانه و ارایه تکلیف خانگی.
جلسه ششم	کسب آگاهی نسبت به هیجانات	انجام تنفس آرمیدگی مقدماتی، انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به هیجانات و یادداشت‌نویسی درباره ذهن آگاهی نسبت به هیجانات، استفاده از سناریوهای "بازرس مفید و بازرس غیر مفید". ارایه تکلیف خانگی
جلسه هفتم	مرور تمرینات تنفسی	مرور تمرینات تنفسی و اسکن بدن و انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به افکار "مراقبه رودخانه روان". ارایه تکلیف خانگی.
جلسه هشتم	کسب آگاهی نسبت به عملکرد عضلات	تکرار تمرینات پایه تنفسی (تنفس آرمیدگی) و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی، انجام بازی "عوض کردن کانال". ارایه تکلیف خانگی
جلسه نهم	کسب آگاهی نسبت به حرکات بدن	انجام تمرینات تنفسی پایه (مراقبه تنفسی)، انجام حرکات ذهن آگاهانه، تکرار سناریوی "بازرس مفید و غیر مفید" و ارایه تکلیف خانگی
جلسه دهم	بکارگیری ذهن آگاهی در زندگی روزمره	مرور تمرینات ذهن آگاهی که در طی جلسات گذشته آموزش داده شد و آموزش "ذهن آگاهی در فعالیت روزانه". مراقبه محبت شفقت‌آمیز (آرزوهای دوستانه). ارایه تکلیف خانگی

ابزار پژوهش

پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی (NSQ):^۱

پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی توسط کانرز^۲ در سال ۲۰۰۴ به منظور ارزیابی مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی از جمله

2. Connors

1. Neuropsychological Skills Questionnaire

گزارش کرده‌اند (بلوکیان و طن‌خواه، ۱۳۹۷). پایایی پرسشنامه حاضر در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی، حافظه، یادگیری و شناخت به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۷۰، ۰/۸۰، ۰/۸۱، ۰/۸۱ به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موجلی جهت بررسی پیش فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که از کودکان حاضر در پژوهش بیشترین فراوانی در هر دو گروه آزمایش (۹ کودک معادل ۶۰ درصد) و گروه گواه (۸ کودک معادل ۵۳/۳۳ درصد) مربوط به جنسیت پسر بود.

توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی، حافظه، یادگیری و شناخت در چهار طیف (مشاهده نشده تا شدید) برای کودکان ۵ تا ۱۲ سال ساخته شده است و توسط مریان و یا والدین تکمیل می‌گردد. حداقل نمره در پرسشنامه حاضر صفر و حداکثر آن ۳۶۳ است که نمرات بالاتر به معنی میزان آسیب بیشتر در مهارت‌های عصب روان‌شناختی آزمودنی می‌باشد. گویه‌های شماره ۱ تا ۱۴ به بررسی توجه، ۱۵ تا ۳۸ به بررسی عملکردهای حسی حرکتی، ۳۹ تا ۵۰ به بررسی عملکردهای زبان، ۵۱ تا ۶۸ به بررسی عملکرد حافظه، سوالات شماره ۶۹ تا ۸۲ به بررسی کارکردهای اجرایی و سوالات شماره ۸۳ تا ۱۲۶ به بررسی یادگیری و شناخت می‌پردازد. این پرسشنامه در ایران توسط جدیدی و همکاران (۱۳۹۰) ترجمه و هنجاریابی شده است و ضرایب پایایی درونی با دامنه‌ای ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ و ضریب پایایی بازآزمایی با هشت هفته فاصله ۰/۶۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. اعتبار سازه‌های فرم‌های کانرز با استفاده از روش‌های تحلیل عوامل به دست آمده و اعتبار افتراقی آنها با بررسی آماری توانایی پرسشنامه در تمایز افراد مبتلا به کودکان بیش فعال از عادی و دیگر گروه‌های بالینی قویاً تأیید شده است (بلوکیان و طن‌خواه، ۱۳۹۷). روایی سازه این ابزار را مناسب ارزیابی کرده و پایایی این ابزار را به روش کرونباخ ۰/۷۲

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار مولفه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی و ابعاد آن در گروه‌های آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی	گروه آزمایش	۲۰۳/۵۳	۱۱/۹۲	۱۵۸/۸۰	۱۰/۷۷	۱۵۰/۰۶	۱۰/۵۰
	گروه گواه	۲۰۰/۵۳	۱۷/۸۶	۱۹۷/۲۶	۱۳/۸۴	۱۹۶/۵۳	۱۴/۱۷
توجه	گروه آزمایش	۲۱/۳۳	۳/۴۹	۱۴/۰۶	۲/۷۶	۱۳/۱۳	۳/۲۷
	گروه گواه	۲۳/۳۳	۳/۴۵	۲۲/۲۶	۳/۳۰	۲۲/۰۶	۵/۰۳
ابعاد عملکرد	گروه آزمایش	۳۹/۴۶	۴/۴۵	۳۰/۴۶	۵/۳۵	۲۶/۳۳	۵/۹۷
	گروه گواه	۳۸/۴۰	۷/۳۲	۳۸/۳۳	۶/۲۵	۳۷/۴۶	۸/۱۹
مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی	گروه آزمایش	۲۰/۶۶	۳/۸۶	۱۶/۴۰	۳/۳۱	۱۵/۴۰	۳/۵۲
	گروه گواه	۲۱/۳۳	۶/۷۱	۱۹/۶۰	۳/۹۲	۱۹/۶۰	۳/۰۱
زبان	گروه آزمایش	۳۷/۴۶	۴/۱۳	۲۹/۵۳	۴/۳۲	۲۷/۹۳	۴

کارکردهای اجرایی	گروه گواه	۳۶/۹۳	۷/۰۳	۳۶/۶۶	۷/۱۸	۳۶/۴۰	۷/۲۱
حافظه	گروه آزمایش	۲۶/۲۶	۴/۸۳	۲۳/۸۰	۴/۴۹	۲۲/۶۰	۳/۵۲
یادگیری و شناخت	گروه گواه	۲۶/۸۳	۵/۰۶	۲۶/۷۳	۵/۰۶	۲۶/۶۶	۴/۲۷
	گروه آزمایش	۵۸/۳۳	۸/۴۳	۴۴/۵۳	۶/۳۱	۴۴/۶۶	۶/۵۹
	گروه گواه	۵۴/۸۰	۷/۵۸	۵۴/۶۶	۶/۹۱	۵۴/۳۳	۶/۷۲

نتایج حاصل از جدول ۲ حاکی از آن است که میانگین نمرات مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی در گروه آزمایش در اثر آموزش ذهن آگاهی کودک‌محور در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته است. با توجه به شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی، نمرات کمتر در پرسشنامه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی نشان‌دهنده مهارت بالاتر است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد

سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه برقرار است ($p > 0.05$). همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p > 0.05$). در نهایت نتایج آزمون موجلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی رعایت شده است ($p > 0.05$).

جدول ۳. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی کودک‌محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی

توان آزمون	اندازه اثر	مقدار p	مقدار f	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	
۱	۰/۸۱	۰/۰۰۰۱	۱۲۳/۶۷	۱۱۳۶۸/۲۱	۲	۲۲۷۳۶/۴۲	مراحل
۱	۰/۶۹	۰/۰۰۰۱	۶۴/۸۴	۲۳۱۰۴/۰۴	۱	۲۳۱۰۴/۰۴	گروه‌بندی
۱	۰/۴۹	۰/۰۰۰۱	۲۷/۸۹	۲۵۶۴/۰۱	۲	۵۱۲۸/۰۲	تعامل مراحل و گروه‌بندی
				۹۱/۹۲	۵۶	۵۱۴۷/۵۵	خطا

همانگونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که میزان F اثر تعامل مراحل و گروه‌بندی برای متغیر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی (۲۷/۸۹) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ متغیر پژوهش (مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی) در سه مرحله پیش‌آزمون،

پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی‌داری داشته و آموزش ذهن آگاهی کودک‌محور منجر به بهبود مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی شده است. حال جهت بررسی این نکته که این تاثیر در کدامیک از مراحل آزمون بوده است به بررسی نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی پرداخته می‌شود.

جدول ۴. بررسی تفاوت‌های دو به دو در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مراحل آزمون	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	مقدار معناداری
پیش‌آزمون	۱۰/۳۱	۲/۶۸	۰/۰۰۰۱
پس‌آزمون	۳۵/۸۳	۲/۷۵	۰/۰۰۰۱
پیش‌آزمون	-۱۰/۳۱	۲/۶۸	۰/۰۰۰۱
پیگیری	۴/۷۳	۱/۸۹	۰/۱۱

مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، در مرحله پیگیری نیز این تغییر، ثبات خود را از دست نداده بود. بنابراین آموزش ذهن آگاهی کودک محور در حالی که بر میانگین نمرات مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی در مرحله پس‌آزمون تاثیر معنادار داشته، توانسته تاثیر خود را در طول زمان نیز حفظ نماید. حال به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر ابعاد مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی پرداخته می‌شود.

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، تفاوت بین میانگین نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری مولفه مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی معنادار است. در حالی است که بین میانگین نمرات پس‌آزمون با پیگیری این مولفه تفاوت معنادار وجود ندارد. بدین معنا که میانگین نمرات مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار نگردیده است. این بدان معناست که میانگین نمرات مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی که در

جدول ۵. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر ابعاد مهارت‌های

عصب‌روان‌شناختی

توان آزمون	اندازه اثر	مقدار p	مقدار f	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مراحل	توجه
۱	۰/۵۲	۰/۰۰۰۱	۳۰/۵۷	۱۵۸/۴۳	۲	۳۱۶/۸۶	مراحل	
۰/۹۹	۰/۵۰	۰/۰۰۰۱	۲۸/۳۱	۸۲۲/۰۴	۱	۸۲۲/۰۴	گروه‌بندی	
۱	۰/۴۹	۰/۰۰۰۱	۲۷/۸۱	۱۴۴/۱۴	۲	۲۸۸/۲۸	تعامل مراحل و گروه‌بندی	
				۵/۱۸	۵۶	۲۹۰/۱۷	خطا	
۱	۰/۴۳	۰/۰۰۰۱	۲۱/۶۸	۳۸۱/۳۴	۲	۷۶۲/۶۸	مراحل	عملکرد
۰/۸۳	۰/۲۴	۰/۰۰۰۱	۹/۲۵	۸۰۴/۰۱	۱	۸۰۴/۰۱	گروه‌بندی	حسی
۱	۰/۳۷	۰/۰۰۰۱	۱۷	۲۹۹/۱۴	۲	۵۹۸/۲۸	تعامل مراحل و گروه‌بندی	حرکتی
				۱۷/۵۹	۵۶	۹۸۵/۰۲	خطا	
۱	۰/۶۴	۰/۰۰۰۱	۴۹/۸۸	۱۰۷۳/۱۰	۲	۲۱۴۶/۲۰	مراحل	زبان
۱	۰/۵۵	۰/۰۰۰۱	۳۴/۸۱	۱۲۳۹/۵۱	۱	۱۲۳۹/۵۱	گروه‌بندی	
۰/۹۹	۰/۳۴	۰/۰۰۰۱	۱۴/۵۸	۳۱۳/۶۱	۲	۶۲۷/۲۲	تعامل مراحل و گروه‌بندی	
				۲۱/۵۱	۵۶	۱۲۰۴/۵۷	خطا	
۱	۰/۷۷	۰/۰۰۰۱	۹۴/۲۹	۲۳۳/۴۱	۲	۴۶۶/۸۲	مراحل	کارکردهای
۰/۵۸	۰/۳۰	۰/۰۰۰۳	۸/۰۶	۴۹۴/۶۷	۱	۴۹۴/۶۷	گروه‌بندی	

۱	۰/۷۰	۰/۰۰۰۱	۶۶/۰۹	۱۶۳/۶۱	۲	۳۲۷/۲۲	تعامل مراحل و گروه‌بندی	اجرای
				۲/۴۷	۵۶	۱۳۸/۶۲	خطا	
۰/۳۳	۰/۰۰۰۵	۰/۲۰	۱/۶۴	۲۷/۰۳	۲	۵۴/۰۶	مراحل	حافظه
۰/۵۵	۰/۱۱	۰/۰۹	۴/۶۷	۱۳۹/۳۷	۱	۱۳۹/۳۷	گروه‌بندی	
۰/۳۱	۰/۰۰۰۵	۰/۲۲	۱/۵۴	۲۵/۴۱	۲	۵۰/۸۲	تعامل مراحل و گروه‌بندی	
				۱۶/۴۴	۵۶	۹۲۱/۱۱	خطا	
۱	۰/۷۰	۰/۰۰۰۱	۶۶/۶۹	۴۹۲/۴۱	۲	۹۸۴/۸۲	مراحل	یادگیری و
۰/۵۶	۰/۲۹	۰/۰۰۰۳	۸/۸۰	۶۶۱/۵۱	۱	۶۶۱/۵۱	گروه‌بندی	
۱	۰/۶۸	۰/۰۰۰۱	۶۱/۱۶	۴۵۱/۵۴	۲	۹۰۳/۰۸	تعامل مراحل و گروه‌بندی	شناخت
				۷/۳۸	۵۶	۴۱۳/۴۲	خطا	

پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی‌داری داشته و آموزش ذهن آگاهی کودک‌محور منجر به بهبود توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی و یادگیری و شناخت کودکان پیش‌دبستانی شده است. این در حالی بود که در متغیر حافظه تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گواه مشاهده نشد. حال جهت بررسی این نکته که این تاثیر در کدامیک از مراحل آزمون بوده است به بررسی نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی پرداخته می‌شود.

همانگونه که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که میزان F اثر تعامل مراحل و گروه‌بندی برای متغیر توجه (۲۷/۸۱)، عملکرد حسی حرکتی (۱۷)، زبان (۱۴/۵۸)، کارکردهای اجرایی (۶۶/۰۹) و یادگیری و شناخت (۶۱/۱۶) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای پژوهش (ابعاد مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی: توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی و یادگیری و شناخت) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و

جدول ۶. بررسی تفاوت‌های دو به دو در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در ابعاد مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی

مقدار معناداری	خطای انحراف معیار	تفاوت میانگین‌ها	مراحل آزمون	مولفه
۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	۳/۶۶	پس‌آزمون	توجه
۰/۰۰۰۱	۰/۶۸	۴/۲۲	پیش‌آزمون	
۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	-۳/۶۶	پس‌آزمون	عملکرد حسی حرکتی
۰/۹۶	۰/۶۲	۰/۵۶	پیگیری	
۰/۰۰۰۱	۱/۰۷	۴/۵۳	پس‌آزمون	زبان
۰/۰۰۰۱	۱/۲۶	۷/۰۳	پیگیری	
۰/۰۰۰۱	۱/۰۷	۴/۵۳	پس‌آزمون	کارکردهای
۰/۰۹	۰/۸۶	۲/۵۰	پیگیری	
۰/۰۰۰۱	۱/۳۳	۱۰/۱۰	پس‌آزمون	زبان
۰/۰۰۰۱	۱/۳۷	۱۰/۶۰	پیگیری	
۰/۰۰۰۱	۱/۳۳	-۱۰/۱۰	پس‌آزمون	کارکردهای
۰/۷۷	۰/۷۹	۰/۵۰	پیگیری	
۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۴/۶۰	پس‌آزمون	کارکردهای
۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۵/۰۳	پیگیری	

۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	-۴/۶۰	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	اجرایی
۰/۹۱	۰/۴۱	۰/۴۳	پیگیری		
۰/۰۰۰۱	۰/۸۹	۷/۹۶	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	یادگیری و
۰/۰۰۰۱	۰/۷۰	۷/۰۶	پیگیری		شناخت
۰/۰۰۰۱	۰/۸۹	-۶/۹۶	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	
۰/۹۳	۰/۴۳	۰/۱۰	پیگیری		

کارکردهای اجرایی و همجوشی شناختی نوجوانان؛ با یافته پری- پاریش و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی را بر پردازش هیجانی و شناختی کودکان و نوجوانان؛ و با نتایج پژوهش لاک، براون و کینسر (۲۰۲۰) مبنی بر اثربخشی آموزش رویکرد ذهن آگاهانه بر بهبود عملکرد شناختی و هیجانی کودکان و نوجوانان همسو بود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی می‌توان بیان نمود که چون در روش ذهن آگاهی به کودکان آموزش داده می‌شود با دیدگاه وسیع‌تری افکار خود را زیر نظر بگیرند و رابطه‌ای نامتمرکز با محتوای ذهنی خود داشته باشند عملکرد کودکان در زمینه‌های مختلف بهبود می‌یابد (پری- پاریش و همکاران، ۲۰۱۶). بر این اساس آموزش ذهن آگاهی با گسترش دامنه تفکر کودک و همچنین جداسازی کودک با آمیختگی با پردازش‌های شناختی ناکارآمد، سبب می‌شود تا کودکان پردازش‌های شناختی بهتری را کسب نموده و بر این اساس مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی آنان نیز افزایش یابد. در تبیینی دیگر می‌توان گفت هدف اصلی بسته آموزش ذهن آگاهی کودک محور کمک به کودکان است تا روابط خود با تفکرات، احساسات، و احساس بدنی خود اصلاح نماید. ذهن آگاهی به عنوان فرایند توجه کردن به تجارب لحظه به لحظه و همچنین به عنوان ترکیب خودتنظیمی توجه با نگرش کنجکاوانه، پذیرا بودن، و پذیرش تجارب فرد توصیف شده است (لاک، براون و کینسر، ۲۰۲۰)؛ به همین علت آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی، باعث افزایش آگاهی فراشناختی که از مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی است، منجر می‌شود.

همانگونه نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، تفاوت بین میانگین نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری مولفه‌های توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی، یادگیری و شناخت کودکان پیش‌دبستانی معنادار است. در حالی است که بین میانگین نمرات پس‌آزمون با پیگیری این مولفه‌ها تفاوت معنادار وجود ندارد. بدین معنا که میانگین نمرات توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی، یادگیری و شناخت کودکان پیش‌دبستانی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار نگردیده است. این بدان معناست که میانگین نمرات متغیرهای توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی، یادگیری و شناخت کودکان پیش‌دبستانی که در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، در مرحله پیگیری نیز این تغییر، ثبات خود را از دست نداده بود. بنابراین آموزش ذهن آگاهی کودک محور در حالی که بر میانگین نمرات توجه، عملکرد حسی حرکتی، زبان، کارکردهای اجرایی، یادگیری و شناخت کودکان پیش‌دبستانی در مرحله پس‌آزمون تاثیر معنادار داشته، توانسته تاثیر خود را در طول زمان نیز حفظ نماید.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی انجام گرفت. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی کودک محور منجر به بهبود مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی شده بود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش فرهادی، اصلی آزاد و شکرخدایی (۱۳۹۷) مبنی بر اثربخشی درمان ذهن آگاهی را بر

تأثیر منفی آنها بر عملکرد حافظه شوند که این روند نیز منجر به بهبود مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی این کودکان می‌شود. محدود بودن دامنه تحقیق به کودکان پیش‌دبستانی شهر اصفهان شهر شهر کرد و عدم مهار متغیرهای اثرگذار بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری، در سطح پژوهشی، این پژوهش در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دانش‌آموزان پایه دبستان و اختلال‌های روان‌شناختی و مهار عوامل ذکر شده اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با تهیه برشور و کتابچه‌ای علمی، آموزش ذهن آگاهی کودک محور به مشاوران و مربیان دوره پیش‌دبستانی دوم ارائه داده شود تا با بکارگیری محتوای این آموزش و مهارت‌ها، جهت بهبود مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی کودکان پیش‌دبستانی گامی عملی بردارند.

تقدیر و تشکر

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد کتایون بمانیان در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است. بنابراین از تمام کودکان شرکت‌کننده در پژوهش، والدین آنان و مسئولین آموزش و پرورش و پیش‌دبستان‌های انتخاب شده، تشکر و قدردانی می‌گردد.

ذهن آگاهی نوعی کنترل فرایند توجه است، چون توجه به لحظه حال در کودکان زیاد می‌شود، مهارت‌های توجه و تمرکز در کودکان نیز افزایش می‌یابد که منجر به بهبود مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی می‌شود.

همچنین تمرینات ذهن آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود (هوپ وود و اسجات، ۲۰۱۷). رشد این عامل‌ها نیز خود باعث رشد مهارت‌های عصب‌روان‌شناختی در افراد می‌شود. علاوه بر این می‌توان بیان نمود که آموزش ذهن آگاهی با ترغیب کودکان به تمرین مکرر توجه متمرکز روی مسئله موردنظر و آگاهی قصدمندانه روی موضوع پاسخ فرد به موقعیت‌های تعارض‌آمیز را از حالت اتوماتیک به وضعیت هشیارانه و مناسب تبدیل می‌کند. بنابراین کودکانی که از مهارت ذهن آگاهی بالایی برخوردارند توجه و تمرکز بالاتری دارند؛ از این رو این کودکان به دلیل تمرکز بیشتر بر لغات و کدهای مختلف یادگیری مانند کدهای آوایی، بصری، فضای و معنایی، آنها را بهتر در حافظه ذخیره و پردازش می‌کنند. در نتیجه هنگام یادگیری بر آواها و معنای کلمات و همچنین ترکیب کلمات تسلط بیشتری می‌یابند و سرعت پردازش آنها نیز به دلیل تمرکز، توجه و کسب مهارت حافظه بالا افزایش می‌یابد این فرایند باعث می‌شود کودکان پیش‌دبستانی به دلیل برخورداری از تمرکز بالا حاصل از آموزش ذهن آگاهی بتوانند در حوزه زبانی تفکرات منفی، مخرب و بازدارنده توجه را، بهتر مدیریت کرده و مانع از

منابع

- Canen, M.J., Brooker, R.J. (2017). ERN, theta power, and risk for anxiety problems in preschoolers. *Biological Psychology*, 123, 103-110.
- Caparros-Gonzalez, R.A., Giménez-Asensio, M.J., González-Alzaga, B., Aguilar-Garduño, C., Lorca-Marín, J.A., Alguacil, J., Gómez-Becerra, I., Gómez-Ariza, J.L., García-Barrera, T., Hernandez, A.F., López-Flores, I., Rohlman, D.S., Romero-Molina, D., Ruiz-Pérez, I., Lacasaña, M. (2019). Childhood chromium exposure and neuropsychological development in children living in two polluted areas in southern Spain. *Environmental Pollution*, 252, 1550-1560.
- Chernyavskaya, V.S., Samoylichenko, A.K. (2016). Behavioural Predictors of the Meta-cognitive Aspects of Thinking in the Process of Solving Super-complex Tasks: A Case Study of Middle and Senior Preschool Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, 387-392.
- Deng, X., Zhang, J.M., Hu, L., Zeng, H. (2019). Neurophysiological evidences of the transient effects of mindfulness induction on emotional processing in children: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 143, 36-43.
- Ghasemi Bistagani, M., Musavi Najafi, F. (2017). Effectiveness of Child-Centered Mindfulness on Social Skills and Self-Efficacy of Children with Learning Disabilities. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*, 1(2), 91-99.
- Hofmann, S.G., Angelina, F., Gomez, B.A. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739-749.

- Hopwood, T.L., Schutte, N.S.(2017). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post traumatic stress. Clinical Psychology Review, 57, 12-20.
- Huber, B., Yeates, M., Meyer, D., Fleckhammer, L., Kaufman, J. (2018). The effects of screen media content on young children's executive functioning, Journal of Experimental Child Psychology, 170, 72-85.
- Johnson, S., Strauss, V., Gilmore, C., Jaekel, J., Marlow, N., Wolke, D. (2016). Learning disabilities among extremely preterm children without neurosensory impairment: Comorbidity, neuropsychological profiles and scholastic outcomes. Early Human Development, 103, 69-75.
- Kroska, E.B., Miller, M.L., Roche, A.I., Kroska, S.K., O'Hara, M.W.(2018). Effects of traumatic experiences on obsessive-compulsive and internalizing symptoms: The role of avoidance and mindfulness. Journal of Affective Disorders, 225, 326-336.
- Lack, S., Brown, R., Kinser, P.A. (2020). An Integrative Review of Yoga and Mindfulness-Based Approaches for Children and Adolescents with Asthma. Journal of Pediatric Nursing, 52, 76-81.
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., Sibinga, E. M. (2016). Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth, Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 46(6), 172-178.
- Propp, L., Bedard, A.V., Andrade, B.F. (2020). Psychopathological and neuropsychological endophenotypes of children with disruptive behavior, Journal of Behavioral and Cognitive Therapy, 30(2), 115-126.
- 1 Qu, G., Wang, L., Tang, X., Wu, W., Zhang, J., Sun, Y. (2020). Association between caregivers' anxiety and depression symptoms and feeding difficulties of preschool children: A cross-sectional study in rural China. Archives de Pédiatrie, 27(1), 12-17.
- Ren, L., Xu, W. (2019). Coparenting and Chinese preschoolers' social-emotional development: Child routines as a mediator. Children and Youth Services Review, 107, 104-110.
- Signes-Pastor, A.J., Vioque, J., Navarrete-Muñoz, E.M., Carey, M., García-Villarino, M., Fernández-Somoano, A., Tardón, A., Santa-Marina, L., Irizar, A., Casas, M., Guxens, M., Llop, S., Soler-Blasco, R., García-de-la-Hera, M., Karagas, M.R., Meharg, A.A. (2019). Inorganic arsenic exposure and neuropsychological development of children of 4–5 years of age living in Spain, Environmental Research, 174, 135-142.
- Talwar, V., Crossman, A., Wyman, J. (2017). The role of executive functioning and theory of mind in children's lies for another and for themselves, Early Childhood Research Quarterly, 41, 126-135.
- Whalen, D.J., Sylvester, C.M., Luby, J.L. (2017). Depression and Anxiety in Preschoolers: A Review of the Past 7 Years. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 26(3), 503-522.
- Yildirim, E.D., Roopnarine, J.L., Abolhassani, A. (2020). Maternal use of physical and non-physical forms of discipline and preschoolers' social and literacy skills in 25 African countries. Child Abuse & Neglect, 106, 103-108.

Original Article

Effectiveness of Training Child-Based Mindfulness on Neuropsychological Skills in Pre-Elementary Children

Received: 11/01/2023 - Accepted: 09/08/2023

Ketayon Bamanian¹
Gholamreza Manshai^{2*}

¹ Master of Clinical Psychology,
Islamic Azad University, Isfahan
Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

² Associate Professor, Department of
Psychology, Islamic Azad University,
Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan,
Iran. (Corresponding author)

Email:
vahid_ahmadi20@yahoo.com

Abstract

Introduction

The present study was conducted with the purpose of investigating the effectiveness of training child-based mindfulness on neuropsychological skills in pre-elementary children.

Material and Method

The present study was quasi-experimental with pretest, posttest, control group and forty-five-day follow-up period design. The statistical population included all 546 pre-elementary children in the city of Isfahan in academic year 2019-20. 30 pre-elementary children who were selected through purposive sampling method and they were randomly accommodated into experimental and control groups (each group of 15 children). The experimental group received ten seventy-five-minute sessions of child-based mindfulness intervention during two-and-a-half months (Bordick, 2014). The applied questionnaire in the current study included neuropsychological skills questionnaire (NSQ). The data from the study were analyzed through repeated measurement ANOVA via SPSS23.

Results

The results showed that training child-based mindfulness has significant effect on pre-elementary children's neuropsychological skills ($p < 0.001$) in a way that this intervention has succeeded in increasing pre-elementary children's neuropsychological skills.

Conclusion

According to the findings of the present study it can be concluded that training child-based mindfulness can be applied as an efficient therapy to improve pre-elementary children's neuropsychological skills through employing techniques such as thoughts, emotions, mindful behavior and being in the present time.

Key words: Training child-based mindfulness, pre-elementary children, neuropsychological skills

Acknowledgement: There is no conflict of interest