

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر اضطراب، سازگاری اجتماعی و کنترل خشم کودکان پایه اول دوزبانه

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۳۰

خلاصه

مقدمه: کودکان در چرخه تحولی خود به دلایل مختلفی ممکن است با آسیب‌های روانی و اجتماعی مواجه شوند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر اضطراب، سازگاری اجتماعی و کنترل خشم کودکان پایه اول دو زبانه انجام گرفت.

روش کار: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کودکان پایه اول دو زبانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ کودک پایه اول دو زبانه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه های آزمایش و گواه جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ کودک). گروه آزمایش آموزش ذهن آگاهی کودک محور را طی یک و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. در این بین در گروه آزمایش ۱ نفر و در گروه گواه نیز ۲ کودک ریزش داشتند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب کودکان (CIQ)، پرسشنامه سازگاری اجتماعی کودکان (CCAQ) و پرسشنامه خشم کودکان (CAQ) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته 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 اضطراب، سازگاری اجتماعی و کنترل خشم کودکان پایه اول دو زبانه تأثیر معنادار دارد ($p < 0/001$).

نتیجه گیری: 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 روش کارآمد جهت کاهش اضطراب و خشم و بهبود سازگاری اجتماعی کودکان پایه اول دو زبانه مورد استفاده گیرد.

کلمات کلیدی: اضطراب، خشم، ذهن آگاهی کودک محور، سازگاری اجتماعی، کودکان دو زبانه

بی‌نوشته: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

مرضیه شاطری^۱

طاہره پورکمالی^{۲*}

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام

نور، تهران، ایران

^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور

تهران، ایران (نویسنده مسئول)

Email: tahereh.pourkamali@yahoo.com

مقدمه

اصطلاح دو یا چندزبانی مفهومی است که در سال‌های اخیر مورد تاکید جامعه‌ی تعلیم و تربیت به خصوص آموزش و پرورش قرار گرفته است. اصطلاح دوزبانه به فردی اطلاق می‌شود که قادر است کلام خود را به دو زبان مطرح کرده و از آن دو استفاده می‌کند (سان، رابرتس و باس^۱، ۲۰۲۲). جمعیت ایران متشکل از اقوام، گروه‌ها و اقشار گوناگونی است که هر یک، فرهنگ خاص خود را داراست. بیش از نیمی از این جمعیت را افرادی تشکیل می‌دهند که زبان مادری آنها فارسی نیست. با این وصف، آموزش و پرورش همچنان به روش متمرکز اداره می‌شود و زبان فارسی میانجی آموزش است. زبانی که بدون کوچک‌ترین توجه به پیشینه زبان شناختی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی دانش‌آموزان انتخاب شده است و اغلب همین ابزار آموزش زمینه‌ساز مشکل دوگانگی زبان خانه و مدرسه می‌شود (موسوی‌زاده، ۱۳۹۷). این مشکل زمانی خود را بیشتر نشان می‌دهد که از زاویه تفاوت‌های فرهنگی و زبانی این اقوام و گروه‌ها به آن نگریسته شود (کردا، گرینیر و ویچا^۲، ۲۰۱۹). بنابراین از همان شروع دوره تحصیل، شرایط نابرابری برای دانش‌آموزان گروه‌های قومی فراهم می‌شود که در نهایت ممکن است به عدم موفقیت آنان در تحصیل زندگی منجر شود (حاتم‌زاده عربی، ایزدی و هاشمی، ۱۳۹۸).

حضور در مدارس و مواجهه با کودکانی که به زبان دیگری صحبت می‌کنند، باعث می‌شود کودکان دوزبانه در ابتدای سال اول دبستان دچار اضطراب^۳ شده و نتوانند عملکرد مناسبی را از خود نشان دهند (فلورس، لوئیس و فانگ^۴، ۲۰۱۸). اضطراب یک احساس منفی در کودکان است که در پاسخ به خطر درک شده روی می‌دهد که این خطر می‌تواند از منبع خارجی، داخلی، واقعی یا خیالی باشد (ژائو^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). بسیاری از کشورها

سالانه به دلیل اضطرابی که در دانش‌آموزان وجود دارد خسارت-های فراوانی همچون افت تحصیلی شدید دانش‌آموزان و یا ترک تحصیل آنان را متحمل می‌شوند که این روند بر نقش مخرب اضطراب در عملکرد تحصیلی کودکان صحنه می‌گذارد. اضطراب جزو رایج‌ترین اختلال‌های روانی در دوران کودکی است که ۱۰ تا ۲۷ درصد کودکان و نوجوانان را مبتلا می‌کند (مسگینا و ریچلند^۶، ۲۰۲۰). تجربه اضطراب تاثیر عمیقی بر عملکرد کودک گذاشته و موجب تجربه نتایج منفی همانند کاهش عملکرد تحصیلی، پذیرش کمتر، افزایش پرخاشگری و افسردگی می‌شود (خانکش، امینی رارانی و نصرت‌آبادی، ۱۳۹۹).

بروز اضطراب در کودکان سبب می‌شود تا عملکرد روانی، هیجانی و اجتماعی آنان نیز متاثر شده و بدین‌سان سازگاری اجتماعی^۷ آنان نیز کاهش یابد. سازگاری اجتماعی بدین دلیل در دوران کودکی حائز اهمیت است که در این دوران ارتباط با همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می‌یابد (کریک و دودج^۸، ۲۰۱۶). سازگاری کودک با محیط اجتماعی، سازگاری اجتماعی نامیده می‌شود که این سازگاری ممکن است از طریق تغییر دادن خود و یا محیط حاصل شود. در تعریف سازگاری باید به توانایی آمیزش، مصالحه و انطباق، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران اشاره نمود. می‌توان بطور خاص بیان کرد که سازگاری اجتماعی در واکنش‌ها و پاسخ‌های صادره از افرادی دیده می‌شود که تمایل دارند در اجتماع موردپسند واقع شده و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند (لین، تسنگ و گائو^۹، ۲۰۲۱).

بروز اضطراب در کودکان دوزبانه و پدیدآیی تدریجی اضطراب سبب می‌شود تا به مرور پدیده خشم^{۱۰} نیز در این کودکان مشاهده شود. خشم یکی از هیجان‌های طبیعی کودک و واکنشی مرتبط با تنیدگی و خصومت است. این هیجان با قرار گرفتن کودک در

6. Mesghina, Richland

7. social adjustment

8. Crick, Dodge

9. Lin, Tseng, Gau

10. anger

1. Sun, Roberts, Bus

2. Cerda, Grenier, Wicha

3. anxiety

4. Flores, Lewis, Phuong

5. Zhao

براون و کینسر، ۲۰۲۰). از طریق ذهن آگاهی افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار یا اتوماتیک بودند، تبدیل به پدیده‌هایی قابل مشاهده می‌شوند که در بدن یا ذهن خود فرد در حال وقوع هستند. این حالت به عنوان ادراک مجدد توصیف شده است. یعنی آن چه قبلاً موضوع بود تبدیل به شی می‌شود (یو و همکاران، ۲۰۲۱). آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی بر روش‌های مراقبه‌ای مانند تکنیک بررسی بدن برای افزایش فهم و آگاهی از چگونگی افکار متکی است. تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در افراد منجر می‌شود. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است (شالکروس^۹ و همکاران، ۲۰۲۱).

ضرورت انجام پژوهش حاضر را می‌توان این گونه بیان کرد که وجود پدیده دوزبانی و عدم توجه به بافت و فرهنگ کودکان دوزبانه می‌تواند به پیامدهای نامطلوب شخصیتی، اجتماعی تحصیلی و روان‌شناختی کودکان انجامیده و زمینه را برای بروز اضطراب، خشم و کاهش سازگاری اجتماعی آنان فراهم آورد. این روند می‌تواند تأثیرات ملموسی را بر روند زندگی شخصی، اجتماعی و تحصیلی کودکان بر جای نهاده و می‌تواند زندگی حال و آینده آنها را با مخاطرات فراوانی روبرو سازد و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد، بر این اساس ضروری است اقدامات مقتضی برای کودکان دوزبانه و بهبود مولفه‌های روان‌شناختی و اجتماعی آن همانند اضطراب، خشم و سازگاری اجتماعی صورت گیرد تا از شکل‌گیری اختلال‌های روان‌شناختی و هیجانی در حال و آینده پیشگیری گردد. خلا پژوهشی حاضر را نیز می‌توان در این نکته بررسی نمود که با توجه به تفاوت فرهنگی و بافتی کودکان دوزبانه و تک‌زبانه، تاکنون در پژوهشی

موقعیت‌های گوناگون از ناکامی‌های واقعی یا خیالی، آسیب‌ها، تحقیرها، تهدیدها و یا بی‌عدالتی‌ها برانگیخته می‌شود و معمولاً با پاسخ‌های غیرارادی همانند اعمال تکانشی و کنترل نشده همراه است (سیرویس، برینیر و لملمین^۱، ۲۰۱۸). عده‌ای خشم را مستقیماً ابزار می‌کنند، عده‌ای آن را نادیده می‌گیرند، کم اهمیت جلوه می‌دهند و توجه خود را از خشم منحرف می‌کنند. اما عده‌ای خشم خود را در مسیری سازنده سوق می‌دهند (گامبتی و گایسرتی^۲، ۲۰۱۶). بر این اساس کنترل خشم به عنوان مجموعه‌ای از راهبردها برای کمک به کودکان و نوجوانانی که به علت پرخاشگری در معرض خطر هستند آشکار شده است. برنامه‌های کنترل خشم در تلاشند با بالا بردن پاسخ‌های متناسب اجتماعی و غیرپرخاشگرانه، رفتارهای پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز کودکان را کاهش دهند (نیکولایدو، توزی و آنتونیادس^۳، ۲۰۲۲).

روش‌های مداخله‌ای گوناگونی برای بهبود کنترل خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی کودکان به کار گرفته شده است. از روش‌های آموزشی مناسب برای جامعه کودکان می‌توان به آموزش ذهن آگاهی کودک محور^۴ (بورد یک، ۲۰۱۴؛ ترجمه منشی، حسینی، اصلی آزاد و طیبی، ۱۳۹۶) اشاره کرد که کارآیی بالینی آن برای کودکان و نوجوانان (اصلی آزاد، منشی و قمرانی، ۱۳۹۸؛ اکبری‌نیا، منشی و یوسفیان، ۱۳۹۸؛ بهاروند و سودانی، ۱۳۹۹؛ شریعتی و کریمی، ۱۳۹۹؛ چنگیزی، آزموده، لیوارجانی و واحدی، ۱۴۰۰؛ پری-پاریش، کولپند-لیندر، وب و سبینگا^۵، ۲۰۱۶؛ دنک، یانگ، ها و زنگ^۶، ۲۰۱۹؛ لاک، براون و کینسر^۷، ۲۰۲۰؛ یو، ژونا، ژو و ژونا^۸، ۲۰۲۱) نشان داده شده است. ذهن آگاهی ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش می‌دهد (لاک،

6. Deng, Zhang, Hu, Zeng

7. Lack, Brown, Kinser

8. Yu, Zhou, Xu, Zhou

9. Shallcross

1. Sirois, Bernier, Lemelin

2. Gambetti, Giusberti

3. Nicolaidou, Tozzi, Antoniadis

4. Child-centered mindfulness training

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

کودک در گروه آزمایش و ۱۵ کودک در گروه گواه). در این بین در گروه آزمایش ۱ نفر و در گروه گواه ۲ نفر ریزش داشتند. بر این اساس تعداد نهایی نمونه ۲۷ کودک بود (۱۴ کودک در گروه آزمایش و ۱۳ کودک در گروه گواه). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: دو زبانه بودن، حضور و تحصیل در پایه اول دوره دبستان، کسب نمرات کمتر از میانگین در پرسشنامه سازگاری اجتماعی و بالاتر از میانگین در پرسشنامه‌های اضطراب و خشم، داشتن سلامت جسمی و تمایل به شرکت در پژوهش به شکل داوطلبانه بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس، عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش و بروز حوادث پیش‌بینی نشده بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه اضطراب کودک کان (CIQ): پرسشنامه اضطراب کودک کان توسط اسپنس^۲ (۱۹۹۹) برای ارزیابی نشانه‌های اضطراب در کودکان ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۳۸ گویه است که سوالات در یک مقیاس لیکرت (هرگز، گاهی اوقات، بیشتر اوقات، همیشه) پاسخ داده می‌شوند و پاسخ‌ها به ترتیب از ۰ (هرگز) تا ۳ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند (ناتا^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). به طوری که حداکثر نمره ۱۱۴ و حداقل نمره صفر است. نمرات بالاتر از ۶۰ نشان دهنده اضطراب در کودکان است. روایی و پایایی این مقیاس توسط ناتا و همکاران (۲۰۰۳) مورد ارزیابی قرار گرفته است آنها روایی افتراقی پرسشنامه را خوب گزارش کردند. میزان موافقت بین والد- فرزند در گروه اضطرابی در دامنه‌ای از ۰/۴۱ تا ۰/۶۶ و در گروه کنترل ۰/۲۳ تا ۰/۶۰ گزارش شد. ناتا و همکاران (۲۰۰۳) آلفای کرونباخ برای گروه اضطرابی ۰/۹۱ به دست آوردند. موسوی و همکاران (۲۰۰۷)؛ به نقل از اکبری، (۱۳۹۸) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین این پژوهشگران میزان روایی محتوایی پرسشنامه را مطلوب و

متغیرهای روانی و اجتماعی کودکان دوزبانه مورد مداخله روان‌شناختی قرار نگرفته است. بنابراین با توجه به موضوعات مطروحه و پژوهش‌های انجام یافته در مورد تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر بهبود مشکلات روانی، شناختی، هیجانی و رفتاری کودکان، و از سوی دیگر با توجه به خلا پژوهشی حاضر به دلیل عدم انجام پژوهشی مشابه، مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر اضطراب، سازگاری اجتماعی و کنترل خشم کودکان پایه اول دوزبانه بود.

روش کار

طرح پژوهش حاضر، از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کودکان پایه اول دوزبانه (زبان ترکی و کردی) شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. روش انتخاب بدین صورت بود که از بین نواحی شش‌گانه آموزش و پرورش شهر اصفهان، یک ناحیه انتخاب شد (ناحیه ۶ آموزش و پرورش). سپس به منظور شناسایی کودکان پایه اول دوزبانه در مهرماه و آبانماه به ۱۰ آموزشگاه دوره ابتدایی مراجعه و تعداد ۹۶ کودک دوزبانه مورد شناسایی قرار گرفت. سپس پرسشنامه‌های اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم به والدین آنان ارائه و از آنان درخواست شد که به پرسشنامه‌های ارائه شده پاسخ دهند. در مرحله آخر تعداد ۳۷ کودک نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه‌های اضطراب و خشم (به ترتیب نمرات بالاتر از ۶۰ و ۲۵) و پایین‌تر از میانگین (نمره پایین‌تر از ۵۰) در پرسشنامه سازگاری اجتماعی کسب نمودند. در مرحله آخر تعداد ۳۰ نفر از این کودکان که بالاترین نمرات را در پرسشنامه‌های اضطراب و خشم و کمترین نمره را در پرسشنامه سازگاری اجتماعی به دست آورده بودند (نمرات بالاتر از میانگین و به صورت ترتیب‌بندی شده)، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند (۱۵

3. Naata

1. Children's Anxiety Questionnaire

2. Spence

است، پرخاشگری کم خواهند داشت. مشخصات این پرسشنامه توسط محمد کریمی (۱۳۹۱) بررسی شده است. نتایج به دست آمده نشان می‌دهند که ضریب پایایی آزمون، ضریب آلفای آن ۰/۷۲ است. همچنین روایی صوری آن نیز به تایید اساتید این رشته رسیده است (محمد کریمی، ۱۳۹۱). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

در پژوهش حاضر از پروتکل آموزش ذهن آگاهی کودک محور (بوردیک، ۲۰۱۴) استفاده شد. اعتبارسنجی این بسته درمانی در ایران و برای جامعه آماری کودکان و نوجوانان با استفاده از اعتبار محتوایی در پژوهش منشی، اصلی آزاد، حسینی و طیبی (۱۳۹۶) 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.

شیوه اجرای پژوهش

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

۰/۸۴ محاسبه کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی کودکان (CSAQ):^۱

پرسشنامه سازگاری اجتماعی کودکان در سال ۱۳۷۷ توسط دخانچی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۷ سوال چهار گزینه‌ای با گزینه‌های هیچ وقت به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات است که مادران یکی از گزینه‌هایی که با رفتار فرزندشان بیشتر مطابقت دارد انتخاب می‌کنند. به گزینه‌های هر سوال نمره‌ای از ۰ تا ۳ تعلق می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمرات در این پرسشنامه ۰ تا ۱۱۱ خواهد بود. هر چه کودک نمره بالاتری در این پرسشنامه کسب کند دارای سطح سازگاری اجتماعی بالاتری نیز خواهد بود، اما در کل اگر کودکی نمره پایین‌تر از ۵۰ کسب کند نشان دهنده سازگاری اجتماعی پایین است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش دو نیمه کردن معادل ۰/۷۹ و روایی محتوایی آن معادل ۰/۸۱ درصد در مطالعه دخانچی (۱۳۷۷) گزارش شده است. در پژوهش کیارسی، کیارسی و کیارسی (۱۳۹۵) میزان پایایی این پرسشنامه با بهره‌گیری از روش آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۲ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شد.

پرسشنامه خشم کودکان (CAQ):^۲

کودکان توسط محمد کریمی (۱۳۹۱) با اقتباس از سیاهه خشم نوآکو (۱۹۸۶) برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۱۵ ماده است که خشم، تهاجم و کینه‌توزی کودکان را می‌سنجد. در این پرسشنامه والدین به سوالات پاسخ می‌دهند. به منظور نمره‌گذاری این پرسشنامه ۱۵ ماده‌ای برای هر یک از چهار گزینه (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه)، به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته شده است. بر این اساس دامنه نمرات پرسشنامه بین صفر تا ۴۵ است. افرادی که در این مقیاس نمره بالاتر از میانگین (نمره ۲۵) کسب می‌کنند، پرخاشگری زیاد و افرادی که نمره‌های آنان کمتر از میانگین

2. Children's Anger Questionnaire

1. Children's Social Adjustment Questionnaire

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

جلسه	هدف	محتوا
اول	آشنایی با افراد، جلب مشارکت والدین و انجام تمرین های مقدماتی	معرفی آموزش ذهن آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت کنندگان، توضیح پیرامون چگونگی برنامه ریزی برای تمرینات ذهن آگاهی و گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه، مشارکت والدین و یادداشت های روزانه در باره تمرین ذهن آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت های تمرینات مراقبه ذهن آگاهی.
دوم	آگاهی نسبت به تنفس آگاهانه	صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان در مورد ذهن آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکلیلی.
سوم	آموزش اسکن بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان از ذهن آگاهی و تکرار تنفس ذهن آگاهانه و آموزش اسکن بدن.
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.
پنجم	آگاهی نسبت به اعمال حس 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.
ششم	کسب آگاهی نسبت به هیجانات	انجام تنفس آرمیدگی مقدماتی، انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به هیجانات و یادداشت نویسی درباره ذهن آگاهی نسبت به هیجانات، استفاده از سناریوهای "بازرس مفید و بازرس غیر مفید". ارایه تکلیف خانگی
هفتم	مرور تمرینات تنفسی	مرور تمرینات تنفسی و اسکن بدن و انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به افکار "مراقبه رودخانه روان".
هشتم	آگاهی نسبت به عملکرد عضلات	تکرار تمرینات پایه تنفسی (تنفس آرمیدگی) و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی، انجام بازی "عوض کردن کانال".
نهم	کسب آگاهی نسبت به بدن	انجام تمرینات تنفسی پایه (مراقبه تنفسی)، انجام حرکات ذهن آگاهانه، تکرار سناریوی "بازرس مفید و غیر مفید".
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 شفقت آمیز (آرزوهای دوستانه).

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها 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 واریانس ها، آزمون موچلی جهت بررسی پیش فرض کرویت داده ها و همچنین از تحلیل واریانس

آمیخته برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

یافته های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین سن کودکان در گروه آزمایش ۷/۱۱ ± ۰/۴۷ سال و در گروه گواه ۰/۳۲ ± ۷/۳۴ سال بود.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم در دو گروه آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب	گروه آزمایش	۶/۱۷	۵۹/۲۸	۹/۰۶	۶۱	۸/۵۲
	گروه گواه	۷/۶۷	۶۷/۵۳	۷/۴۳	۶۸/۰۷	۷/۷۴
سازگاری	گروه آزمایش	۴/۰۸	۵۳/۹۲	۵/۸۷	۵۳/۰۷	۶/۶۶
	گروه گواه	۴/۹۸	۴۶/۰۷	۵/۴۶	۴۶/۵۳	۵/۱۵
خشم	گروه آزمایش	۳/۶۲	۲۱/۹۲	۵/۰۶	۲۲/۸۵	۴/۶۰
	گروه گواه	۳/۹۴	۲۷/۳۸	۳/۴۶	۲۷/۱۵	۳/۰۷

داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در سه متغیر اضطراب ($F=0/19$; $P=0/65$)، سازگاری اجتماعی ($F=0/17$; $P=0/69$) و خشم ($F=0/20$; $P=0/61$) رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون موجلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای اضطراب ($Mauchly's W=0/96$; $P=59$)، سازگاری اجتماعی ($Mauchly's W=0/91$; $P=36$) و خشم ($P=13$) رعایت شده است.

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیروویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای اضطراب ($P=20$)؛ $F=0/10$ ، سازگاری اجتماعی ($F=0/11$; $P=20$) و خشم در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است. از طرفی پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن نشان

جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تاثیرات درون و بین گروهی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
اضطراب	مراحل	۲	۱۲۴/۰۷	۱۹/۵۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱
	گروه‌بندی	۱	۴۱۵/۱۸	۲۲/۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۲۰۰/۹۱	۳۱/۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵	۱
	خطا	۵۰	۶/۳۶				
سازگاری	مراحل	۲	۵۵/۴۵	۱۳/۱۳	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵	۱
	گروه‌بندی	۱	۵۳۲/۱۹	۱۸/۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۸۸/۹۳	۲۱/۰۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۱
	خطا	۵۰	۴/۲۲				
خشم	مراحل	۲	۵۹/۳۰	۲۷/۵۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲	۱
	گروه‌بندی	۱	۱۵۷/۵۴	۲۳/۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۹۰/۱۹	۴۱/۸۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲	۱
	خطا	۵۰	۲/۱۵				

مقابل نوع درمان و عامل زمان هم بر نمرات اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم کودکان پایه اول دوزبانه معنادار بوده و به ترتیب ۵۵، ۴۶ و ۶۲ درصد از تفاوت در نمرات این متغیرها را تبیین می‌کند. حال در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات متغیرها بر حسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

نتایج آزمون واریانس آمیخته نشان می‌دهد تاثیر عامل عضویت گروهی (آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور) بر نمرات اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم کودکان پایه اول دوزبانه معنادار بوده و به ترتیب ۴۶، ۴۲ و ۴۷ درصد از تفاوت در نمرات اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم کودکان پایه اول دوزبانه را تبیین می‌کند. علاوه بر این، نتایج بیان‌گر آن است که اثر

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
اضطراب	پیش آزمون	۴/۱۴	۰/۷۲	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	۳/۰۲	۰/۷۷	۰/۰۰۲
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	-۴/۱۴	۰/۷۲	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	-۱/۱۲	۰/۵۴	۰/۱۴
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	-۲/۵۷	۰/۶۹	۰/۰۰۳
	پس آزمون	-۲/۳۸	۰/۶۴	۰/۰۰۳
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	۲/۵۷	۰/۶۹	۰/۰۰۳
	پس آزمون	۰/۱۹	۰/۲۱	۰/۸۳
خشم	پیش آزمون	۲/۷۲	۰/۴۸	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	۲/۳۷	۰/۴۵	۰/۰۰۰۱
خشم	پیش آزمون	-۲/۷۲	۰/۴۸	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	-۰/۳۵	۰/۱۹	۰/۲۵

یافته اول پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر اضطراب، سازگاری اجتماعی و کنترل خشم کودکان پایه اول دوزبانه تأثیر معنادار داشته و توانسته منجر به کاهش اضطراب و کنترل خشم و بهبود سازگاری اجتماعی این کودکان شود. یافته اول پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر اضطراب کودکان پایه اول دوزبانه با نتایج پژوهش اکبری‌نیا، منشئی و یوسفیان (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر افسردگی و اضطراب پس از دارودرمانی کودکان سرطانی؛ با گزارش پری-پاریش، کولپند-لیندر، وب و سیینگا (۲۰۱۶) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر پردازش هیجانی و شناختی

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری در متغیرهای اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که آموزش ذهن‌آگاهی توانسته به شکل معناداری نمرات پس آزمون و پیگیری متغیرهای اضطراب، سازگاری اجتماعی و خشم کودکان پایه اول دوزبانه را نسبت به پیش آزمون دچار تغییر نماید. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس آزمون و پیگیری این متغیرها تفاوت معنادار وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

کودکان و نوجوانان همسو بود. در تبیین یافته اول پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر اضطراب کودکان پایه اول دو زبانه می توان بیان نمود که چون در روش ذهن آگاهی به کودکان آموزش داده می شود با دیدگاه وسیع تری افکار خود را زیر نظر بگیرند و رابطه ای نامتمرکز با محتوای ذهنی خود داشته باشند عملکرد کودکان در زمینه های مختلف بهبود می یابد (پری- پاریش و همکاران، ۲۰۱۶). بر این اساس آموزش ذهن آگاهی با گسترش دامنه تفکر کودک و همچنین جداسازی کودک با آمیختگی با پردازش های شناختی ناکارآمد، سبب می شود تا کودکان پردازش های شناختی بهتری را کسب نموده و بر این اساس چرخه های شناختی ناکارآمد و نارسای اضطراب زارا را ترمیم نموده و بر این اساس اضطراب کمتری را در اثر دریافت آموزش ذهن آگاهی ادراک نمایند. در تبیینی دیگر می توان 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 مهارت های بنیادی کاهش دهنده پردازش های شناختی و روان شناختی ناکارآمد است، منجر می شود. ذهن آگاهی نوعی کنترل فرایند توجه است، چون توجه به لحظه حال در کودکان زیاد می شود، مهارت های توجه و تمرکز در کودکان نیز افزایش می یابد که منجر به زندگی در زمان حال کودکان دوزبانه می شود. این روند نیز کودک را از بند گذشته و آینده رهانیده و سبب می شود تا اضطراب کمتری را تجربه نماید.

یافته دوم پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر سازگاری اجتماعی کودکان پایه اول دو زبانه با نتایج پژوهش قاسمی بستگانی و موسوی (۲۰۱۷) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مهارت اجتماعی و

خودکارآمدی کودکان دارای ناتوانی یادگیری؛ با یافته شریعتی و کریمی (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی و بهزیستی ذهنی دختران؛ و با گزارش دنگ و همکاران (۲۰۱۹) مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر پردازش هیجانی کودکان همسو بود. در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر سازگاری اجتماعی کودکان می توان گفت ذهن آگاهی باعث رشد عامل های مختلف مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می شود (دنگ و همکاران، ۲۰۱۹). رشد این عامل ها نیز خود باعث رشد مهارت های روانی، هیجانی و اجتماعی در کودکان می شود. علاوه بر این می توان 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 موقعیت های تعارض آمیز را از حالت اتوماتیک به وضعیت هشیارانه و مناسب تبدیل می کند. بنابراین کودکانی که از مهارت ذهن آگاهی بالایی برخوردارند توجه و تمرکز بالاتری دارند. علاوه بر این آموزش ذهن آگاهی کودک محور با بکارگیری تمرینات پایه تنفسی و با تحریک سیستم پاراسمپاتیک، باعث ایجاد احساس آرمیدگی در کودکان می شود. علاوه بر این آموزش سبب می شود کودکان نسبت به هیجانات و به افکار آگاهی یافته و از این طریق هیجانی را که در آن احساس بهتری را تجربه می کنند، بیابند و بر اساس آن، با تقویت احساسات مثبت، ادراک مثبت تری را نسبت به خود و دیگران داشته و از این طریق می توان افزایش فعالیت های اجتماعی را در آنان مشاهده نمود. افزایش رفتارها و تعاملات اجتماعی نیز سبب گسترش توانمندی و سازگاری اجتماعی این کودکان می شود.

یافته سوم پژوهش مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر کنترل خشم کودکان با نتایج پژوهش چنگیزی و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر بازده های شناختی دانش آموزان افسرده و با یافته لاک، براون و کینسر (۲۰۲۰) مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر عملکرد شناختی و هیجانی کودکان دارای آسم

محدود بودن دامنه تحقیق به کودکان پایه اول دو زبانه شهر اصفهان و عدم مهارت‌های اثرگذار بر اضطراب، سازگاری اجتماعی و کنترل خشم کودکان پایه اول دو زبانه و همچنین عدم بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی 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 دیگر مقاطع، دیگر کودکان دوزبانه (همانند اتباع افغانستانی)، مهارت‌های ذکر شده و بکارگیری روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر اضطراب، سازگاری اجتماعی و کنترل خشم کودکان پایه اول دو زبانه، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با تهیه برشور و کتابچه‌ای علمی، آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور به مشاوران و مربیان تربیتی پایه اول دبستان ارائه داده شود تا با بکارگیری محتوای این آموزش، جهت بهبود کاهش اضطراب و خشم کودکان پایه اول دو زبانه و همچنین بهبود سازگاری اجتماعی در آنان گامی عملی بردارند.

همسو بود. در تبیین یافته‌ها حاضر مبنی می‌توان گفت ذهن‌آگاهی می‌تواند به الگوهای رفتاری منجر شود که افکار و هیجانات آشفته‌ساز کمتری را در خود دارند (پری-پاریش و همکاران، ۲۰۱۶). ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که کودکان دوزبانه با آگاهی از خلق و عواطف مثبت و منفی خود و استفاده درست پذیرش آن‌ها و ابراز هیجانات، مخصوصاً هیجانات مثبت در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان هیجانات مثبت و شورانگیز افزایش یافته و از این طریق هیجانات منفی و همچنین پدیده‌های مرتبط با آن همانند خشم نیز کاهش یا بد. از طرفی دیگر، می‌توان گفت که کودکان دوزبانه ممکن است به دلیل جو فشارزای اوایل دوران دبستان، دچار خطای پردازش هیجانی و شناختی شوند. بر این اساس آموزش ذهن‌آگاهی با بکارگیری تکنیک پذیرش، به آنها یاری می‌رساند که هیجانات خود را همانگونه که هستند، بپذیرند و انتظارات رفتاری و اجتماعی واقع‌بینانه‌ای از شرایط خود داشته باشد. این فرایند سبب می‌شود که آنها اضطراب ادراک شده کمتری را تجربه کرده و بر این اساس بتوانند با پذیرش روانی و آرامش روان‌شناختی، کنترل خشم بالاتری را نیز ادراک نمایند.

منابع

- اصلی آزاد، م.، منشئی، غ.، و قمرانی، ا. (۱۳۹۸). تاثیر درمان ذهن‌آگاهی بر تحمل ابهام و درآمیختگی فکر و عمل مبتلایان به اختلال وسواس بی‌اختیاری، فصلنامه سلامت روان، ۱۶(۱)، ۷۷-۸۸.
- اکبری‌نیا، م.، منشئی، غ.، و یوسفیان، س. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی کودک محور بر افسردگی و اضطراب پس از دارودرمانی کودکان و نوجوانان سرطانی. مجله علوم روان‌شناختی، ۱۸(۷۶)، ۴۳۱-۴۳۹.
- بوردیک، د. (۱۳۹۶). مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان و نوجوانان، مترجمان: غلامرضا منشئی، مسلم اصلی آزاد، لاله حسیسی و پریناز طیبی. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۴).
- بهاروند، ا.، و سودانی، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر همدلی و همدردی نوجوانان مادر سرپرست، مجله علوم روان‌شناختی، ۱۹(۸۶)، ۱۸۳-۱۹۱.
- چنگیزی، ف.، آزموده، م.، لیوارجانی، ش.، و واحدی، ش. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر روایت درمانی گروهی بر بهبود بازده‌های شناختی، در دانش‌آموزان دارای نشانگان افسردگی. آموزش و ارزشیابی، ۱۴(۵۳)، ۳۱-۵۹.
- حاتم‌زاده عربی، ا.، ایزدی، ص.، و هاشمی، س. (۱۳۹۸). مقایسه عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دوزبانه و تم‌زبانه دوره ابتدایی، پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۱۲(۴۴)، ۶۳-۷۵.
- خانکش، م.، امینی‌رارانی، م.، و نصرت‌آبادی، م. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و اضطراب کودکان کار، کومش، ۲۲(۲)، ۲۵۵-۲۶۲.
- شریعتی، س.، و کریمی، ب. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران، خانواده درمانی کاربردی، ۱(۱)، ۱۴۷-۱۲۵.

کیار سی، ز، کیار سی، س، و کیار سی، آ. (۱۳۹۵). بررسی تاثیر انیمیشن های داستانی بر رشد و سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر. فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۶(۴)، ۹۱-۱۱۰.

محمد کریمی، ق. (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه خشم در کودکان مدارس عادی و دولتی شهرستان خوی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، پایان نامه کارشناسی ارشد. موسوی زاده، م. (۱۳۹۷). بررسی ضرورت و امکان سنجی برنامه ریزی درسی دوزبانه فارسی و ترکی در آموزش ابتدایی از دیدگاه مدیران و معلمان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

نهنگ، ع.ا.، موسوی نجفی، ف.، و محمدی، ر. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودنظم بخشی هیجانی و تاب آوری روان شناختی کودکان بدسرپرست، فصلنامه سلامت روان کودک، ۷(۱): ۳۳-۴۵.

- Cerda, V.R., Grenier, A.E., Wicha, N.Y.Y. (2019). Bilingual children access multiplication facts from semantic memory equivalently across languages: Evidence from the N400. *Brain and Language*, 198, 1046-1050.
- Crick, N. R., Dodge, K. A. (2019). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101.
- 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.
- Flores, N., Lewis, M.C., Phuong, J. (2018). Raciolinguistic chronotopes and the education of Latinx students: Resistance and anxiety in a bilingual school. *Language & Communication*, 62, 15-25.
- Gambetti, E., Giusberti, F. (2016). Anger and everyday risk-taking decisions in children and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 90, 342-346.
- 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.
- Lin, Y., Tseng, W., Gau, S.S. (2021). Psychiatric comorbidity and social adjustment difficulties in children with disruptive mood dysregulation disorder: A national epidemiological study. *Journal of Affective Disorders*, 281, 485-492.
- Mesghina, A., Richland, L.E. (2020). Impacts of expressive writing on children's anxiety and mathematics learning: Developmental and gender variability. *Contemporary Educational Psychology*, 63, 1019-1023.
- Naata, M.H., schooling, A., Rapee, R.M., Abbott, M., Spence, S.H., waters, A. (2003). A parent-report measure of children's anxiety: psychometric properties and comparison with child-report in clinic and normal sample. *Behavior Research and therapy*, 42(2), 813-839.
- Nicolaidou, I., Tozzi, F., Antoniadis, A. (2022). A gamified app on emotion recognition and anger management for pre-school children. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 31, 1004-1009.
- 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.
- Shallcross, A.J., Duberstein, Z.T., Sperber, S.H., Visvanathan, P.D., Lutfeali, S., Lu, N., Carmody, J., Spruill, T.M. (2021). An Open Trial of Telephone-Delivered Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy for Reducing Depressive Symptoms. *Cognitive and Behavioral Practice*. In Press, Journal Pre-proof.
- Sirois, M., Bernier, A., Lemelin, J. (2018). Child temperamental anger, mother-child interactions, and socio-emotional functioning at school entry. *Early Childhood Research Quarterly*, 47, 30-38.
- Sun, H., Roberts, A.C., Bus, A. (2022). Bilingual children's visual attention while reading digital picture books and story retelling. *Journal of Experimental Child Psychology*, 215, 1053-1058.
- Yu, M., Zhou, H., Xu, H., Zhou, H. (2021). Chinese adolescents' mindfulness and internalizing symptoms: The mediating role of rumination and acceptance. *Journal of Affective Disorders*, 280, 97-104.
- Zhao, T., Xuan, K., Liu, H., Chen, X., Qu, G., Wu, Y., Zhang, J., Sun, Y. (2021). The association between caregivers' anxiety and sleep disturbances among preschool children in rural areas of China: The moderating effect of resilience. *Children and Youth Services Review*, 131, 1062-1068.

Original Article

The Effectiveness of Child-Centered Mindfulness Training on Anxiety, Social Adjustment and Anger Control in Bilingual First Graders

Received: 22/08/2022 - Accepted: 21/01/2022

Marzieh Shateri¹
Tahereh Pourkamali^{2*}

¹ MEd in General Psychology, Payam
Noor University, Tehran, Iran

² Assistant Professor, Department of
Psychology, Payam Noor University,
Tehran, Iran. (Corresponding author)

Email:
tahereh.pourkamali@yahoo.com

Abstract

Introduction: Children may face psychological and social injuries in their developmental cycle for various reasons. according to this the present study was conducted with the purpose of investigating the effectiveness of child-centered mindfulness training on anxiety, social adjustment and anger control in bilingual first graders.

Methods: The present study was experimental with pretest, posttest, control group and two-month follow-up period design. The statistical population of the present study included bilingual first graders in the city of Isfahan in academic year 2019-2020. 30 bilingual first graders were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (each group of 15 children). The experimental group received eight seventy-five-minute sessions of child-centered mindfulness training during one and half months. 1 students from the experimental group and two from the control group withdrew the study. The applied questionnaires in the current study included Children's Anxiety Questionnaire (CAQ), Children's Social Adjustment Questionnaire (CSAQ) and Children's Anger Questionnaire (CAQ). The data taken from the study were analyzed via Mixed ANOVA method through SPSS23 software.

Findings: The results showed that child-centered mindfulness training has significant effect on the anxiety, social adjustment and anger control in bilingual first graders ($p < 0.001$).

Conclusion: According to the findings of the present study it can be concluded that the child-centered mindfulness training can be applied as an efficient therapy to decrease anxiety and anger control and improve social adjustment in bilingual first graders through employing techniques such as mindful emotions and thoughts and being in the present time.

Key words: Anxiety, anger, child-centered mindfulness, social adjustment, bilingual children

Acknowledgement: There is no conflict of interest