

چگونگی کاهش پرخاشگری دانش آموز پایه دوم دارای بیش‌فعالی

با استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک

مهناز نیری‌یژی^۱، زهرا غفاری نسب^۲، فهیمه مهردوست^۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۲۹

چکیده

مقدمه و هدف: بیش‌فعالی از جمله اختلالات رفتاری تلقی می‌شود که می‌تواند بر سطوح عملکردی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد و موجب رفتارهای آسیب‌زنده از جمله پرخاشگری گردد و در این ارتباط برنامه‌های مداخلاتی ویژه کودکان برای کاهش مشکلات رفتاری می‌تواند مفید واقع گردد. لذا هدف از انجام این اقدام پژوهی بررسی پایین آوردن میزان پرخاشگری دانش‌آموز پایه دوم با برنامه آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک بود.

روش‌شناسی پژوهش: این پژوهش از نوع اقدام پژوهی و مطالعه تک‌آزمودنی و نمونه‌گیری دردسترس بود. جامعه و نمونه آماری مورد نظر در این پژوهش یک نفر از دانش‌آموزان پایه دوم «پ. ن» در مدرسه ابتدایی دخترانه ادب واقع در شهرستان سرپل ذهاب در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه پرخاشگری نلسون و فینچ (۲۰۰۰) و ایده و راه‌حل پیشنهادی اقدام پژوهی برنامه آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که دانش‌آموز مورد مطالعه که تحت آموزش برنامه آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک قرار گرفته بود میزان پرخاشگری وی بعد از دریافت راه‌حل کاهش پیدا کرده بود که این امر بیانگر آن است که اقدام پژوهی مورد نظر بر روی وی کارآمد بوده است و اقدام پژوهی به هدف خود رسیده است.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج می‌توان گفت تمرینات ذهن‌آگاهی در کاهش مشکلات رفتاری مفید است و لازم است برنامه‌ریزان و روانشناسان از چنین برنامه‌های مداخلاتی به صورت گسترده استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی ویژه کودک، پرخاشگری، بیش‌فعالی، اقدام پژوهی.

^۱ * کارشناسی ارشد الهیات و معارف، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) پست الکترونیکی:

mahnazniriziii@gmail.com

^۲ کارشناس مشاوره و راهنمایی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

^۳ کارشناس زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

مقدمه

دوران کودکی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد شکل می‌گیرد. اغلب اختلالات و ناسازگاری‌های رفتاری پس از دوران کودکی، ناشی از کمبود توجه به دوران حساس کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل است. این بی‌توجهی منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک می‌شود (کندی و مولینا؛ ۲۰۲۴). اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی از جمله مسائلی است که نه تنها کودکان بلکه والدین و معلمان را نیز با مشکلات متعددی روبرو ساخته است و آگاهی از چگونگی تشخیص و مدیریت آن بدون شناخت همبودی‌ها و مدیریت آن‌ها، ناقص است (سانچز-سوتو و سانچز-سوریکالدی، ۲۰۲۳).

این اختلال با شیوع جهانی ۷ درصد در سال‌های دبستان شروع می‌شود و براساس مطالعه فراتحلیل داخل کشور، در کودکان سنین مدرسه نرخ شیوع ۱۵ درصدی دارد (زرگری نژاد و همکاران، ۱۴۰۰). مروری سیستماتیک در زمینه مشکلات ناشی از نقص توجه/بیش‌فعالی بیانگر آن است که کودکان و نوجوانان دارای این مشکل در فعالیتهای کلاسی و محیط خانواده، اختلال ایجاد می‌کنند و رفتارهای تکانشی فراوانی از خود نشان می‌دهند (تونگسیراتچ^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). ضعف در کفایت اجتماعی کودکان بیش فعال، زمینه را برای رفتارهای مخرب و پرخاشگری^۵ با همسالان، والدین و معلمان فراهم می‌سازد (جعفری و بهرامی پور، ۱۴۰۰).

رفتارهای پرخاشگرانه با هدف آسیب فیزیکی یا روانی به فرد دیگر انجام می‌گیرد و می‌تواند مشکلاتی مانند بزهکاری، سوءمصرف مواد، اخراج از مدرسه و مشکلات تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی نماید و جزء لاینفک مشکلات رفتاری-هیجانی تلقی می‌گردد (ژانگ و وانگ، ۲۰۲۴). پژوهش نشان داده است پرخاشگری نقش تعیین‌کننده و اساسی در اغلب مشکلات رفتاری دانش‌آموزان دارد و دانش‌آموزانی که سطح بالاتری از پرخاشگری را تجربه می‌کنند، به واسطه عدم کنترل بر رفتار و هیجانات خود، مشکلات بیشتری در تعاملات بین فردی دارند و این امر می‌تواند به آسیب‌پذیری آنان در زمینه‌های تحصیلی و روانی دامن زند (بیژنی و همکاران، ۱۴۰۲).

1. Kennedy & Molina

2. attention deficit/hyperactivity disorder

3. Sánchez-Soto & Sánchez-Suricalday

4. Thongseiratch

5. aggression

6. Zhang & Wang

با توجه به بار روانی و آسیب‌نگرانه بیش‌فعالی و اینکه پرخاشگری می‌تواند دانش‌آموزان را با مشکلات بیشتری مواجه گرداند، پرداختن به برنامه‌های مداخلاتی برای کاهش مشکلات ناشی از این اختلال ضرورتی انکارناپذیر است. با نظر به اینکه دارودرمانی درمان اصلی این اختلال است، عوارض جانبی مصرف دارو و اثربخشی کوتاه‌مدت آن، گرایش به سمت درمان‌های غیردارویی را افزایش داده است (تقی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۱). از جمله مداخلات غیردارویی و روانشناختی که به‌طور اختصاصی برای قشر کودکان تنظیم شده است و در مطالعات مستقل حمایت‌تجربی قابل توجهی را بدست آورده است، برنامه ذهن‌آگاهی ویژه کودک^۱ است (راولند^۲ و همکاران، ۲۰۲۳؛ مل^۳ و همکاران، ۲۰۲۲؛ کشاورز و همکاران، ۱۴۰۱).

در این مداخله کودکان یاد می‌گیرند با انجام تمرینات تمرکز حواس در طول آموزش و به‌عنوان تکالیف درسی، تمرکز، آگاهی و کنترل خود را افزایش دهند و در موقعیت‌های دشوار مانند پرت شدن حواس در مدرسه از ذهن‌آگاهی استفاده کنند (عبداله‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰). از طریق ذهن‌آگاهی افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار بودند، تبدیل به پدیده‌هایی قابل مشاهده می‌شوند که در بدن یا ذهن خود فرد در حال وقوع هستند (رابه و دوبران^۴، ۲۰۲۳). مهارت‌های ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که افراد با آگاهی از خلق و هیجانات مثبت و منفی خود، احساسات منفی خویش را کاهش دهند و از این طریق در روابط اجتماعی با همسالان به‌طور مناسب‌تری عمل نمایند (کشاورز و همکاران، ۱۴۰۱).

لذا با توجه به اهمیت مساله ارتقای سلامت روان در کودکان و نوجوانان سنین مدرسه و اهمیت مسائل تحصیلی-روانی آنان، برنامه‌ریزی برای ارتقای سلامت روان‌شناختی و بهبود بازده تحصیلی این گروه در معرض آسیب‌های روانی-اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و شناخت عوامل تعیین‌کننده و انجام برنامه‌های آموزشی-درمانی در این زمینه می‌تواند کمک‌کننده باشد. لذا سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود آن است که چگونه توانستم سطح پرخاشگری را با برنامه آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک در دانش‌آموزم کاهش دهم؟

1. mindfulness program for children

2. Rowland

3. Mele

4. Robe & Dobrea

توصیف وضعیت موجود

مدرسه‌ای که این اقدام پژوهی در آن اجرا شد، مدرسه ابتدایی دخترانهٔ ادب واقع در شهرستان سرپل ذهاب در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ است که از همان روزهای شروع سال تحصیلی یک نفر از دانش‌آموزان (دانش‌آموز پایه دوم پ. ن) تحریک و فعالیت زیادی داشت و انرژی و هیجان بیش از حد او باعث شده بود که در انجام کارهای مرتبط با تحصیل و فعالیت‌های آموزشی تمرکز لازم را نداشته باشد. عدم صبر و انتظار این دانش‌آموز و مشکل در کنترل رفتار که از نشانگان بیش‌فعالی کودک بود، منجر افزایش هیجانات منفی و ناتوانی در حفظ آرامش او شده بود و این دانش‌آموز از آنجایی که در کلاس زیاد حرف می‌زد و بدون توجه به وقت سایر دانش‌آموزان، در فعالیت‌های کلاسی خلل ایجاد می‌کرد و توسط معلم یا سایر دانش‌آموزان با بازخورد منفی مواجه می‌شود، کنترل هیجانات خود را از دست می‌داد و با رفتار پرخاشگرانه نسبت به همکلاسی‌ها واکنش نشان می‌داد. حدس و گمان اقدام پژوهی بر این بود که این دانش‌آموز از آنجایی که در میزان توجه با مشکل مواجه بود و همین عدم توجه موجب رفتار پرخاشگرانه و تعامل ناسالم با همکلاسی‌ها شده بود، برنامه آموزشی که قادر باشد در موقعیت‌های کلاسی از پرت شدن حواس دانش‌آموز جلوگیری کند و تمرکز، آگاهی و کنترل دانش‌آموز بر هیجانات خود را با تمرینات و تکنیک‌های لازم افزایش دهد، می‌تواند در کاهش رفتار مشکل ساز و پرخاشگری این دانش‌آموز مفید واقع گردد. به همین خاطر اقدام پژوهی با این هدف پیش رفت که برنامه آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک را به دانش‌آموز موردنظر آموزش دهد تا از میزان پرخاشگری و همچنین مشکلات رفتاری ناشی از اختلال بیش‌فعالی وی بکاهم و توانمندی روانی-تحصیلی را در این دانش‌آموز افزایش دهیم. لذا سوال بنده در این اقدام پژوهی آن بود که چگونه می‌توانم سطح پرخاشگری را در یکی از دانش‌آموزانم کاهش دهیم؟ آیا به کارگیری و آموزش برنامه ذهن‌آگاهی ویژه کودک می‌تواند در کاهش سطح پرخاشگری دانش‌آموز پایه دوم «پ. ن» که دارای نشانگان بیش‌فعالی است، مفید واقع گردد؟

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع اقدام پژوهی و مطالعه تک آزمودنی و نمونه‌گیری دردسترس بود. جامعه و نمونه آماری مورد نظر در این پژوهش یک نفر از دانش‌آموزان (دانش‌آموز پ. ن. پایه دوم) در مدرسه مدرسه ابتدایی دخترانهٔ ادب واقع در شهرستان سرپل ذهاب در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. دانش‌آموز مورد نظر هر هفته ۱ جلسه و هر جلسه به مدت ۱ ساعت (۶۰ دقیقه) برنامه آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک را دریافت و راهکار موردنظر (آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک) که در ادامه به

آن پرداخته شده است، جهت کاهش سطح پرخاشگری وی آموزش و ارائه شد. پروتکل ذهن‌آگاهی ویژه کودکان در ایران توسط منشئی و همکاران (۱۳۹۸) ترجمه و اعتبار آن برای جامعه آماری کودکان و نوجوانان ایرانی با استفاده از اعتبار محتوایی در پژوهش حسینی و منشئی (۱۳۹۷) و اصلی‌آزاد، منشئی و قمرانی (۱۳۹۸) بررسی و مورد تأیید قرار گرفته که براساس آن اجرای این پروتکل برای جامعه کودکان و نوجوانان ایرانی مناسب تشخیص داده شده است. محتوای جلسات مداخله در جدول ۱ ارائه شده است. در پژوهش حاضر از پرسشنامه پرخاشگری استفاده شد که در ادامه به ارائه توضیح در خصوص این پرسشنامه پرداخته شده است:

الف- پرسشنامه پرخاشگری

در مطالعه حاضر جهت بررسی میزان پرخاشگری دانش‌آموز از پرسشنامه پرخاشگری کودکان و نوجوانان نلسون و فینچ^۱ (۲۰۰۰) استفاده شد که با هدف سنجش بسامد، شدت و مدت تجربه هیجان خشم در کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۶ سال ساخته شده است. این پرسشنامه در برگیرنده تعداد ۳۹ سؤال است و ۴ زیرمقیاس ناکامی (سوالات ۱ تا ۱۱)، پرخاشگری جسمانی (سوالات ۱۲ تا ۲۰)، روابط با همسالان (سوالات ۲۱ تا ۲۹) و روابط با مراجع قدرت (سوالات ۳۰ تا ۳۹) را شامل می‌گردد. آزمودنی‌ها به هر عبارت بر روی یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای شامل توجه نمی‌کنم (۱ نمره)، مرا اذیت می‌کند (۲ نمره)، واقعا مرا ناراحت می‌کند (۳ نمره) و عصبانی می‌شوم (۴ نمره) پاسخ می‌دهند. دامنه نمرات از ۳۹ تا ۱۵۶ می‌باشد و نمرات بالاتر نشان دهنده پرخاشگری بیشتر آزمودنی است. ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های پرسشنامه در پژوهش نلسون و فینچ (۲۰۰۰) از ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ بدست آمد و روایی صوری پرسشنامه نیز توسط سازندگان آن تأیید شد. در داخل کشور ضرایب همسانی درونی برای زیرمقیاس‌های ناکامی ۰/۷۸، پرخاشگری جسمانی ۰/۷۲، روابط با همسالان ۰/۷۶ و روابط با مراجع قدرت ۰/۷۵ بدست آمد (شکری و همکاران، ۱۳۹۹).

^۱. Nelson & Finch

ب- خلاصه برنامه آموزش ذهن آگاهی ویژه کودک

جدول ۱: جلسات برنامه آموزش ذهن آگاهی ویژه کودک بوردیک (۲۰۱۴)

محتوا	هدف
معرفی افراد شرکت کننده، بیان قوانین گروه، معرفی روش ذهن آگاهی و توضیح درباره علت اجرای جلسات، بیان مکانیسم ذهن آگاهی، تأکید بر برنامه ریزی برای انجام تکالیف خانگی	آشنایی با افراد و انجام تمرینهای مقدماتی ذهن آگاهی
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، ارائه تکالیف خانگی	کسب آگاهی نسبت به تنفس آگاهانه
صحبت در مورد تجربه آزمودنی در مورد ذهن آگاهی، تکرار تمرین تنفس آگاهانه و آموزش اسکن بدن، انجام تکالیف خانگی	آموزش اسکن بدن
تکرار تمرینات تنفسی و آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب، انجام حرکات ذهن آگاهانه و تکالیف خانگی	کسب آگاهی نسبت به زمان حال
صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان از تمرینات و آموزشهای ذهن آگاهی نسبت به پنج حس به همراه تکرار تمرین تنفس آگاهانه و ارائه تکالیف خانگی	کسب آگاهی نسبت به اعمال پنج حس اصلی بدن
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 غیرمفید»، ارائه تکالیف خانگی	کسب آگاهی نسبت به هیجانات
مرور تمرینات تنفسی و اسکن بدن و انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به افکار «مراقبه رودخانه روان»، ارائه تکالیف خانگی.	مرور تمرینات تنفسی
تکرار تمرینات پایه تنفسی و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی، انجام بازی «عوض کردن کانال»، ارائه تکالیف خانگی.	کسب آگاهی نسبت به عملکرد بدن
انجام تمرینات تنفسی پایه، تکرار سناریوی «بازرس مفید و غیرمفید»، ارائه تکالیف خانگی.	کسب آگاهی نسبت به حرکات بدن
مرور تمرینات ذهن آگاهی که در طی جلسات گذشته آموزش داده شد و آموزش «ذهن آگاهی در فعالیت روزانه»، مراقبه محبت شفقت آمیز.	بکارگیری ذهن آگاهی در زندگی روزمره

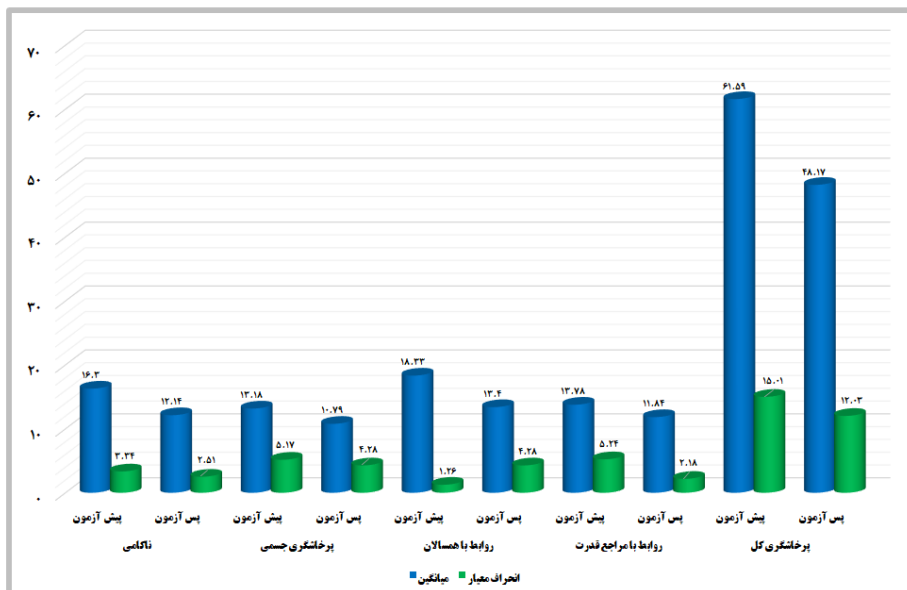
یافته‌ها

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار پرخاشگری دانش آموز موردنظر

دانش آموز پ. ن		متغیر وابسته
پس آزمون	پیش آزمون	
۱۲/۱۴	۱۶/۳۰	میانگین
۲/۵۱	۳/۳۴	انحراف معیار
۱۰/۷۹	۱۳/۱۸	میانگین
۴/۲۸	۵/۱۷	انحراف معیار
۱۳/۴۰	۱۸/۳۳	میانگین
۴/۲۸	۱/۲۶	انحراف معیار
۱۱/۸۴	۱۳/۷۸	میانگین

۲/۱۸	۵/۲۴	انحراف معیار	پرخاشگری کل
۴۸/۱۷	۶۱/۵۹	میانگین	
۱۲/۰۳	۱۵/۰۱	انحراف معیار	

جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار پرخاشگری در دانش‌آموز در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. با در نظر گرفتن نتایج مندرج در جدول مشاهده می‌گردد که میانگین نمره کل پرخاشگری قبل از اجرای برنامه ذهن‌آگاهی ویژه کودک در دانش‌آموز مورد نظر ۶۱/۵۹ بوده است و پس از دریافت برنامه مداخلاتی میزان پرخاشگری در این دانش‌آموز به‌طور معناداری کاهش یافته است و میانگین کل پرخاشگری پس از دریافت برنامه ذهن‌آگاهی ۴۸/۱۷ می‌باشد. در زیر نمودار گرافیکی اطلاعات مندرج در جدول قابل مشاهده است.



نمودار ۱: میانگین و انحراف معیار پرخاشگری دانش‌آموز مورد نظر

ارائه ایده‌ها و راه‌حل‌های پیشنهادی و بیان نتایج مورد انتظار

ایده و راه‌حل پیشنهادی اقدام پژوهی برای افزایش توانمندی روانشناختی و کاهش مشکلات رفتاری دانش‌آموز از قبیل پرخاشگری، استفاده از برنامه ذهن‌آگاهی ویژه کودک بود. ذهن‌آگاهی مفهومی است که از تمرینات مراقبه بودائی گرفته شده است و سبب می‌شود گنجایش توجه افزایش یابد و آگاهی

هوشمندانه‌ای فراتر از تفکر در فرد شکل بگیرد. قضاوت نکردن، شکیبایی و صبر، ذهن آغازگر، اعتماد، تقلا نکردن، پذیرش و آزاد کردن هفت عامل ویژه‌ای است که باعث به وجود آمدن بنیان‌های ذهن آگاهی شده‌اند. این عوامل هفتگانه ذهن آگاهی، نه تنها به دانش‌آموزان می‌آموزد که چگونه افکار، احساسات و واکنش‌های خود را بشناسند، بلکه نحوه واکنش مثبت به آن‌ها را نیز آموزش می‌دهد. کودکان در برنامه‌های آموزش ویژه پس از آموزش ذهن آگاهی بهتر با همسالان خود ارتباط برقرار می‌کنند و به‌طور کلی، ذهن آگاهی برای هر کودکی در کلاس مفید است. ذهن آگاهی این امکان را برای فرد فراهم می‌سازد به هنگام مواجهه با موقعیت‌های دشوار زندگی به‌جای رفتار تکانشگری و توأم با پرخاشگری، به‌طور سازگارانه برخورد نماید. به عبارتی دیگر، ذهن آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا یاد بگیرند که چگونه در موقعیت‌های مختلف کمی مکث کنند و به‌جای اینکه فقط واکنش منفی از قبیل پرخاشگری نشان دهند، با روش متفکرانه به شرایط موجود پاسخ دهند. لذا این راه‌حل و ایده پیشنهادی (آموزش ذهن آگاهی ویژه کودک) با برای دانش‌آموز پایه دوم «پ. ن» انتخاب شد.

نتیجه‌گیری

یکی از نشانگان اصلی و محوری کودکان بیش‌فعال انرژی بسیار بالا است که همین عامل باعث می‌گردد کودک در فرایندهای آموزشی و در تعامل با همسالان رفتارهای تکانشگری که گاه توأم با هیجانات مخرب از قبیل خشونت و پرخاشگری است را از خود نشان دهد. لذا هدف از انجام این اقدام پژوهی بررسی پایین آوردن سطح پرخاشگری دانش‌آموزم با استفاده از برنامه آموزش ذهن آگاهی ویژه کودک بود. نتایج نشان داد که دانش‌آموز مورد مطالعه که تحت برنامه آموزش ذهن آگاهی ویژه کودک یا همان راه‌حل پیشنهادی قرار گرفته بودند سطح پرخاشگری وی بعد از دریافت راه‌حل کاهش پیدا کرده بود که این در رفتار دانش‌آموزم مشخص بود و در فعالیت‌های کلاسی به‌جای رفتارهای توأم با خشونت و پرخاشگری، با همکلاسی‌ها تعامل بیشتری داشته باشد و با دانش‌آموزان دیگر وارد فعالیت‌های آموزشی می‌شد و سعی می‌نمود به‌جای تحرک بیشتر و بازیگوشی، بر رفتار خود تمرکز بیشتری داشته باشد که این امر بیانگر آن است که اقدام پژوهی مورد نظر بر روی وی کارآمد بوده است و اقدام پژوهی به هدف خود رسیده است.

این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات سانچز-سوتو و سانچز-سوریکالدی (۲۰۲۳)، ژانگ و ژانگ (۲۰۲۳)، عبدالله‌زاده و همکاران (۱۴۰۲)، مهربان و همکاران (۱۴۰۱) و لهاک و اسدی (۱۳۹۹) همسویی دارد. در تبیین اثربخشی این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که در ذهن آگاهی، فرد در لحظه از شیوه ذهنی خود آگاه می‌شود و پس از آگاهی روی دو شیوه ذهن یعنی انجام دادن و بودن

می‌آمورد ذهن را از یک شیوه به شیوه دیگر سوق دهد که این موضوع می‌تواند با استفاده از راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه که یکی از نقاط ضعف دانش‌آموز بیش‌فعال محسوب می‌گردد، انجام شود. باید یادآور شد که در حالت‌های ذهن‌آگاهانه چرخه اطلاعات از وضعیت دو طرفه معیوب، به سوی تجربه فوری و کنونی متمایل می‌شود. در واقع فرد با آموزش ذهن‌آگاهی می‌موزد که رفتارهای عاداتی را از حالت جمود و خشکی خارج کرده و با جهت دادن منابع پردازش اطلاعات به سوی اهداف خنثی، شرایط را برای تغییر ممکن سازد. همچنین باید بیان نمود که ذهن‌آگاهی برای ایجاد و حفظ آگاهی از راهبردهای سازش یافته مفیدی مانند صبر و شکیبایی، فقدان قضاوت و ارزشیابی، ذهن‌آغازگر، درگیر نشدن، پذیرش و رها شدن استفاده می‌کند که این راهبردها بازداری پاسخ را در کودکان طولانی کرده و باعث می‌شود که رفتارهای پرخاشگرانه کمتری از کودک مشاهده شود. در حقیقت ذهن‌آگاهی با تحت تأثیر قرار دادن شرایط ذکر شده به افزایش کمیت و کیفیت رفتارهای مراقبتی منجر شده و باعث کاهش مشکلات رفتاری همچون پرخاشگری در دانش‌آموز دارای بیش‌فعال می‌شود.

پیشنهادها و راهکارها

با توجه به یافته‌های به دست آمده در این پژوهش، باید گفت برنامه آموزش ذهن‌آگاهی ویژه کودک می‌تواند راهکار اجرایی مناسبی جهت کاهش سطح پرخاشگری و سایر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان باشد. از این رو، پیشنهاد می‌شود برنامه آموزشی مذکور به‌عنوان بخشی از طرح‌ها و کار اجرایی روانشناسان تربیتی و حتی مشاوران تحصیلی فعال در این عرصه که در مدارس و سایر آموزشگاه‌ها در حال تلاش هستند، جهت کاهش سطح پرخاشگری دانش‌آموزان به‌کار گرفته شود. به بیانی دیگر، با توجه به سودمندی برنامه آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش مشکلات رفتاری و پرخاشگری دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌گردد از این شیوه به شکل مستمر و دائم در مدارس و سایر مراکز پرورشی و تربیتی استفاده گردد و با تهیه بروشورهای آموزشی-درمانی در خصوص فواید ذهن‌آگاهی و چگونگی استفاده از مهارت‌ها و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و توزیع آن در میان دانش‌آموزان در جهت افزایش بهداشت روانی دانش‌آموزان اقدام گردد.

همچنین، از آنجایی که پرخاشگری و عدم کنترل رفتارهای خشونت‌آمیز مطابق با ادبیات تحقیق نقش پررنگی در آسیب‌شناسی روانی در مراحل مختلف زندگی دارد، تدوین کتاب‌های خودیاری توسط مسئولین حوزه بهداشت روان با توجه به استعاره‌ها و تمرینات رویکردهای موج سوم درمان شناختی-رفتاری به ویژه آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند سودمند باشد و در نهایت می‌توان با دعوت از روانشناسان

جلساتی را به صورت ماهیانه برای والدین دانش‌آموزان در محیط مدرسه به منظور افزایش بیش و آگاهی در خصوص خطرات پرخاشگری و مشکلات رفتاری و فوایدی که ذهن‌آگاهی می‌تواند در پی داشته باشد، برگزار کرد و در این جلسات به بحث و تبادل نظر در خصوص راهکارهای افزایش سلامت روانشناختی دانش‌آموزان پرداخته شود.

محدودیت‌ها و مشکلات

یکی از محدودیت‌های این پژوهش این بود که تنها بر روی یک نفر انجام شد و این قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج به سایر دانش‌آموزان را با دشواری و مشکل رو به رو می‌سازد. از آنجا که یکی از محدودیت‌های پژوهش استفاده از ابزار پرسشنامه بوده است پیشنهاد می‌شود برای دستیابی به اطلاعات بیشتر افراد نمونه علاوه بر پرسشنامه از مشاهده و مصاحبه نیز استفاده شود. زیرا این احتمال وجود دارد که آزمودنی سعی کند تا آنگونه که باید باشد، نه آنگونه که هست به سوالات پرسشنامه پاسخ دهد و این امر نتایج تحقیق را ممکن است تحت تاثیر قرار دهد (بحث مطلوبیت اجتماعی). محدودیت دیگر پژوهش را می‌توان در نوع مشکل رفتاری دانش‌آموز مطالعه حاضر دانست. زیرا این مطالعه صرفاً و اختصاصاً بر مشکل رفتاری بیش‌فعالی متمرکز بود و نمی‌توان نتایج این مطالعه را برای سایر مشکلات رفتاری از قبیل اختلال نافرمانی مقابله‌ای، اختلال سلوک، گوشه‌گیری و رفتارهای بزهکارانه و انواع فوبیا نیز با اطمینان کامل مورد استفاده قرار داد. زیرا هر یک از مشکلات رفتاری فوق‌الذکر با وجود اینکه در برخی نکات همپوشی دارند، تفاوت‌های ساختاری و اساسی با یکدیگر دارند و باید در استفاده از نتایج با احتیاط اقدام گردد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر اصول اخلاقی پژوهش رعایت شد.

حامی مالی

این مقاله با هزینه شخصی نویسندگان صورت گرفته است.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از دانش‌آموز شرکت‌کننده در مطالعه، مسئولین مدرسه ابتدایی دخترانه ادب و همچنین از سازمان آموزش و پرورش سرپل‌ذهاب که شرایط اجرای پژوهش را فراهم نمود تشکر و قدردانی به عمل می‌آید. این مقاله با هماهنگی سازمان مذکور تنظیم گردید.

منابع فارسی

- بیژنی، لیلا؛ کاظمی، مانده و رستمی، فاطمه. (۱۴۰۲). اثربخشی برنامه آموزشی مدیریت خشم بر خودتوانمندی و کاهش پرخاشگری دانش آموزان سوم دبیرستان. *مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی*، ۶(۶۲)، ۱۴۶-۱۳۸.
- تقی‌زاده، سارا؛ آقاجانی، سیف‌اله و خوش سرور، سحر. (۱۴۰۱). اثربخشی بازی درمانی شناختی-رفتاری بر بهبود توجه و برنامه ریزی دانش آموزان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی. *فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۱(۴)، ۲۹-۱۶.
- جعفری، طاهره و بهرامی پور، منصوره. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان تعاملی بر استرس والدگری، خودتنظیمی هیجانی و پرخاشگری کودکان مبتلا به اختلال آمیختگی اجتماعی بازداری نشده با و بدون اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی. *مجله روانشناسی افراد استثنایی*، ۱۱(۴۳)، ۲۶۷-۲۳۷.
- حقایقی، مرضیه و صالحی، کیوان. (۱۴۰۰). مروری نظام مند بر ابزارهای مورد استفاده برای تشخیص اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی در کودکان پیش‌دبستانی. *مجله رویش روانشناسی*، ۱۰(۱۲)، ۷۲-۶۱.
- زرگری نژاد، غزاله؛ عبادی زارع، سعید؛ غرابی، بنفشه؛ عاقبتی، اسما؛ فراهانی، حجت‌الله و شیرازی، الهام. (۱۴۰۰). توافق و اختلاف والدین در مورد علائم هسته‌ای و مشکلات برونی‌سازی در کودکان دبستانی مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی. *روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۷(۳)، ۳۳۹-۳۳۹.
- شکری، امید؛ صالحی فدردی، جواد؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ نجاتی، وحید و ذبیح‌زاده، عباس. (۱۳۹۹). ساخت و آزمون اثربخشی بسته آموزش شناخت اجتماعی مدرسه محور بر پرخاشگری فعالانه کودکان. *مجله روانشناسی تحولی*، ۱۷(۶۶)، ۱۷۹-۱۶۷.
- عبدالله‌زاده، زینب؛ مشهدی، علی؛ بیگدلی، ایمان و طیبی، زهرا. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی کودک بر مشکلات خواب و مشکلات رفتاری کودکان مبتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی. *نشریه پرستاری کودکان*، ۹(۳)، ۳۱-۴۵.
- کشاوریان، نرگس و زارعی، اکرم. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر نارسایی هیجانی و خودتنظیمی هیجانی کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری. *مجله توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۱(۴)، ۷۷-۶۳.

لهاک، علی و اسدی، جوانشیر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر میزان توجه و پرخاشگری در کودکان زیر ۱۲ سال. *پژوهش‌های روانشناسی/اجتماعی*، ۱۰(۴۰)، ۲۰-۱.

مهربان، رقیه؛ حسینی نسب، سیدداود و علیوندی وفا، مرضیه. (۱۴۰۱). اثربخشی میزان تأثیر آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن‌آگاهی بر پرخاشگری، نشخوار ذهنی و خودکنترلی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی پایین. *مجله مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۳(۳)، ۱۳-۱.

منابع انگلیسی:

- Kennedy, T. M., & Molina, B. S. (2024). Translating the nuanced risk for substance use among adolescents treated for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) into clinical practice: a commentary on McCabe et al.(2023). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(1), 112-115.
- Langevin, R., Marshall, C., Wallace, A., Gagné, M. E., Kingsland, E., & Temcheff, C. (2023). Disentangling the associations between attention deficit hyperactivity disorder and child sexual abuse: a systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(2), 369-389.
- Mele, C., Hulett, J., & Goldschmidt, K. (2022). User-friendly mindfulness-based interventions (MBI) for children and adolescents with childhood cancer. *Journal of pediatric nursing*, 63, 168-170.
- Nelson, W. M., & Finch, A. J. (2000). Children's inventory of anger. *Los Angeles, CA: Western Psychological Services*.1-10.
- Robe, A., & Dobrean, A. (2022). The effectiveness of a single session of mindfulness-based cognitive training on cardiac vagal control and core symptoms in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): a preliminary randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-10.
- Rowland, G., Hindman, E., & Hassmén, P. (2023). Do Group Mindfulness-Based Interventions Improve Emotion Regulation in Children? A Systematic Review. *Journal of child and family studies*, 1-10.
- Sánchez-Soto, L., & Sánchez-Suricalday, A. (2023). The impact of mindfulness therapy in individuals with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a systematic review (El impacto de la terapia mindfulness en personas con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH):

una revisión sistemática). *Journal for the Study of Education and Development*, 1-28.

Thongseiratch, T., Chalermphol, K., Traipidok, P., & Charleowsak, P. (2024). Promoting Medication Adherence in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Mixed-Methods Systematic Review with Meta-analysis and Qualitative Comparative Analysis. *Journal of Attention Disorders*, 28(2), 139-150.

Zhang, A., & Zhang, Q. (2023). How could mindfulness-based intervention reduce aggression in adolescent? Mindfulness, emotion dysregulation and self-control as mediators. *Current Psychology*, 42(6), 4483-4497.

Zhang, R., & Wang, Z. (2024). Aggressive behaviors predict greater intraindividual reaction time variability in children: Evidence from cross-lagged panel models. *Aggressive behavior*, 50(1), e22110.

How to Reduce the Aggression of Second Grade Students With Hyperactivity by Using Child-Specific Mindfulness Training

Mahnaz Nairizi*, Zahra Ghafarinasab², Fahimeh Mehrdoust

Abstract

Introduction and goal: Hyperactivity is considered as one of the behavioral disorders that can affect the performance levels of students and cause harmful behaviors such as aggression, and in this regard, special intervention programs for children can be useful to reduce behavioral problems. to occur Therefore, the purpose of conducting this research was to investigate the reduction of the level of aggression of second grade students with a child-specific mindfulness training program.

Research methodology: This research was of the type of action research and single subject study and available sampling. The population and statistical sample in this research is one of the second grade students "P. N" was in Adab girls primary school located in Sarpol Zahab city in the academic year 2022-2023. The data collection tool was the aggression questionnaire of Nelson and Finch (2000) and the idea and solution proposed by the action researcher the mindfulness training program for children was.

Findings: The results showed that the studied student, who was trained in the mindfulness training program for children, his aggressiveness decreased after receiving the solution, which indicates that the intended research action on him It has been efficient and the researcher's action has reached its goal.

Conclusion: According to the results, it can be said that mindfulness exercises are useful in reducing behavioral problems and it is necessary for planners and psychologists to widely use such intervention programs.

Keywords: Child-Specific Mindfulness, Aggression, Hyperactivity, Action Research.

¹ MA, Theology and Education, Tehran Payam Noor University, Tehran, Iran.
E-mail: mahnaznirizii@gmail.com

² S.D, student in counseling, faculty of social sciences, University of Razi Kermanshah, Kermanshah, Iran.

³ S.D, student in Persian language and literature expert, Razi University of Kermanshah, Kermanshah, Iran.