اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری

نیره ابراهیمی[1]

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره چهل‌ویک، اسفندماه ۱۳۹۸، صفحات ۱۹-۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی-های یادگیری بود. در این پژوهش از طرح آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری مراجعه‌کننده به مرکز اختلالات یادگیری شماره ۱ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان قرار گرفت، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اختلالات یادگیری کلورادو (۲۰۱۱)، تنظیم هیجانی شیلد و کیکتی (۱۹۹۸) و کارکردهای روزانه حافظه گیورتن، مجروس، لیجیون و کتل (۲۰۱۸) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری اثربخش بود. می‌توان گفت که نتایج، آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری را تائید کرد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، کارکردهای روزانه حافظه، ناتوانی‌های یادگیری.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

مقدمه

ناتوانی‌های یادگیری[1] منشأ عصب‌شناختی داشته و دارای یک‌روند تحولی است که از پیش از دبستان شروع و تا بزرگ‌سالی ادامه پیدا می‌کند. اختلالات یادگیری خاص به گروهی ناهمگنی از اختلالات اطلاق می‌شود که به‌صورت دشواری جدی در فراگیری و کاربرد گوش دادن، حرف زدن، خواندن، نوشتن و محاسبه تظاهر می‌کند (صادقی، زینعلی و فروغی، ۱۳۹۷). بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی-ویراست پنجم[2] (DSM-5) اختلالات یادگیری به اختلالات یادگیری خاص تغییر نام داده اختلال در خواندن، اختلال در ریاضیات، اختلال در بیان کتبی و اختلال یادگیری که به‌گونه‌ای دیگر به‌عنوان مشخصه (اسپسیفایر[3]) مطرح می‌شوند. برای مثال برای فردی که باوجود هوشبهر طبیعی و برخورداری از سیستم بینایی و گویایی طبیعی از مشکل در خواندن رنج می‌برد از تشخیص اختلال ناتوانی یادگیری با مشخصه ناتوانی یادگیری خواندن استفاده می‌شود (انجمن روان‌پزشکی آمریکا[4]، ۲۰۱۳). بر اساس نتایج یک پژوهش در مقایسه با کودکان عادی، کودکان ناتوانی یادگیری بی‌ثباتی هیجانی/منفی گرایی بیشتر و نمره‌های پایین‌تری را در استفاده از راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی مجدد به‌طور معناداری نشان داده‌اند (محمودی، برجعلی، علیزاده، غباری بناب، اختیاری و اکبری زردخانه، ۱۳۹۵).

تنظیم هیجان به دامنه وسیعی از فرایندهای زیستی، اجتماعی و رفتاری اطلاق می‌شود که افراد به‌وسیله آن‌ها به هیجان‌های که دارند، نحوه‌ی داشتن آن‌ها، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌هایشان نفوذ کرده و به‌صورت خودکار یا کنترل‌شده و در یک سطح هوشیار تا ناهشیار بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند. بر اساس نظریه گروس، در کنار راهبردهای گوناگون تنظیم هیجان، فرونشانی[5] و ارزیابی مجدد شناختی[6]، به‌عنوان راهبردهای متمرکز بر پاسخ و متمرکز بر پیشاند شناخته می‌شوند که از راهبردهای رایج تنظیم هیجان هستند (گروس، ۱۹۹۸؛ به نقل از احمدی، سهرابی و برجعلی، ۱۳۹۷). افزون بر این کودکان ناتوان یادگیری، مشکلاتی نیز در حافظه‌دارند. حافظه، تقریباً بر توانایی افراد برای انجام هر فعالیتی تأثیرگذار است. حافظه شامل مجموعه فرآیندهای است که به ذخیره، بازیابی و استفاده از اطلاعاتی که از محرک‌ها، تصاویر، رویدادها، عقاید و مهارت‌ها بعدازاینکه اطلاعات اصلی ارائه شدند، می‌پردازد، اطلاق می‌شود. حافظه به چگونگی رمزگردانی، نگهداری و بازیابی مجدد اطلاعات اشاره دارد (کندل، اسکورتز و جسل[7]، ۲۰۰۰؛ به نقل از نصیری‌پور و طالع پسند، ۱۳۹۷). تحقیقات در حیطه‌ی کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری نشان می‌دهد که این کودکان اغلب دارای اختلالاتی در زمینه ادارک، زبان، پردازش واجی و مشکلات حرکتی و حافظه هستند. مشکلات حافظه بسیاری از این کودکان با فرآیندهای دیداری و شنیداری آن‌ها پیوند دارد. اختلالات حافظه در این کودکان ممکن است باعث نقص در سایر حوزه‌های شناختی نیز شود. به همین دلیل اثربخشی در این حوزه از اهمیت خاصی برخوردار است (خانجانی، صالحی اقدم و عافی، ۱۳۹۷).

1. learning disabilities
2. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)
3. specifier
4. American Psychiatric Association
5. suppression
6. cognitive reappraisal
7. Kandell, Schwartz & Jessell

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

یکی از مداخلات که برای کودکان کاربرد ویژه‌ای دارد، آموزش ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی از درمان‌های شناختی و رفتاری اقتباس گرفته شده است و از درمان‌های مهم موج سوم به شمار می‌رود. تمام تمرین‌های موجود در ذهن آگاهی به نحوی طراحی‌شده‌اند که توجه به بدن را افزایش می‌دهند. نقش مهم بدن در حوزه‌های بین‌رشته‌ای جدید، مثل پزشکی ذهن-بدن به اثبات رسیده است. ذهن آگاهی، توجه قاطعانه به امور در زمان حال است تا ما به‌شکل دیگری به آن‌ها توجه کنیم. نمونه‌هایی از این موضوعات شامل آگاهی از تنفس، درد پشت گردن، افکار منفی و نگرانی درباره آنچه شما می‌خواهید فردا انجام دهید و شامل تمرکز مکرر و مجدد ذهن در زمان حاضر است. هر فکر یا احساسی که در ذهن شما وارد می‌شود، همان‌گونه که هست مورد تائید و پذیرش قرار می‌گیرد. این واکنش پیشگیرانه، برای افکاری است که شمارا غمگین یا مضطرب کرده و به شما کمک می‌کند تا به حالت تعادل بعد از هیجان‌های تجربه‌شده منفی بازگردید (بایرون، ۲۰۰۶؛ به نقل از رستمی، فتحی و خیری، ۱۳۹۸). لذا بر اساس آنچه گفته شد سؤال پژوهش این است که آیا آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح از نوع پیش آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری مراجعه‌کننده به مرکز اختلالات یادگیری شماره ۱ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. تمامی کودکان با استفاده از پرسشنامه ناتوانی‌های یادگیری کلورادو[1] ویلکات، بوادا، ریدل، چابیلداس، دفریس و پنینگتون[2] (۲۰۱۱) مورد سنجش قرار گرفتند و ۳۰ نفر از آن‌هایی که نمرات بالاتری در پرسشنامه گرفتند به‌عنوان کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری خاص شناسایی و تشخیص داده شدند. سپس این ۳۰ نفر کودک به‌صورت تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفره (۱۵ نفر گروه آموزش ذهن آگاهی و ۱۵ نفر گروه کنترل) جایگزین شدند. ازآنجایی‌که در پژوهش‌های مشابه حجم هر گروه ۱۵ نفر پیشنهادشده است، در این پژوهش نیز حجم هر گروه ۱۵ نفر انتخاب شدند. سپس از کودکان هر ۲ گروه در شرایط یکسان به پرسشنامه‌های تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه به‌عنوان پیش‌آزمون پاسخ دادند. بعدازاین مرحله کودکان گروه آزمایش تحت آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی از ذهن آگاهی ندیدند. بعد از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه در شرایط یکسان پس‌آزمون به عمل آمد. بعد از جمع‌آوری داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون اطلاعات گردآوری‌شده با آزمون‌های آماری مناسب مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. در این تحقیق از آمار توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و همچنین از آمار استنباطی شامل تجزیه‌وتحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت کنترل متغیر پیش‌آزمون استفاده شد. همچنین قبل اجرای تحلیل کواریانس چندمتغیره

[1]. Colorado Learning Difficulties Questionnaire
[2]. Willcutt, Boada, Riddle, Chhabildas, DeFries & Pennington

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

مفروضه‌های آن شامل آزمون شاپیرو–ویلکز[1] برای بررسی نرمال بودن[2]، آزمون لوین[3] برای همگنی واریانس‌ها[4]، آزمون ام‌باکس[5] برای بررسی ماتریس‌های واریانس کوواریانس[6]، تعامل پیش‌آزمون و گروه برای بررسی همگنی شیب‌خط رگرسیون[7] و مفروضه همخطی چندگانه[8] بین متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) استفاده شد. نرم‌افزار تحلیل داده‌ها برنامه SPSS نسخه ۲۴ بود.

جلسات ذهن آگاهی

ذهن آگاهی ویژه کودکان تعداد ۸ جلسه آموزش ذهن مخصوص کودکان است که گروه آزمایش آموزش می‌بینند. روایی این بسته آموزشی در پژوهش‌های وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶ الف) و وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶ ب) تائید شده است.

جدول ۱. جلسات آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان

جلسه	هدف، محتوی و تکالیف منزل
اول: **تنفس**	**هدف جلسه:** معرفی ذهن آگاهی و نیز کودکان به یکدیگر **محتوی جلسه:** – معرفی ذهن آگاهی و نیز شرکت‌کنندگان به یکدیگر – تنظیم توافقات و دستورالعمل‌های گروهی – انجام تمرینات خوردن و گوش سپاری ذهن آگاهانه و گفتگو درباره آن – تنفس با سنگ – گوش سپاری ذهن آگاهانه پایانی. **تکالیف منزل:** – روزانه حداقل یک‌بار تمرین تنفس با سنگ را انجام دهید – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: دندان‌های خود را به‌صورت ذهن آگاهانه مسواک بزنید.
دوم: **شروعی دوباره**	**هدف جلسه:** حمایت و پشتیبانی از شرکت‌کنندگان برای انجام تمرین‌های روزانه **محتوی جلسه:** -گفتگو درباره تجربه انجام تمرین‌های روزانه و موانع سد راه آن؛ جستجوی وقایع خوشایند زندگی – تمرینات گوش سپاری و خوردن – حرکت جلبک‌های دریایی – تنفس – وقایع خوشایند و گفتگو درباره آن

1. Shapiro-Wilk
2. normality
3. Levene's test
4. homogeneity of variance
5. Box M
6. Matrix variance covariance
7. Homogeneity of regression
8. multicollinearity

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

	– گوش سپاری **تکالیف منزل:** – روزانه حداقل یک‌بار تمرین تنفس با مهره‌ها را انجام دهید – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: ۱) به وقایع خوشایند – چه کوچک باشند و چه بزرگ– توجه کنید. ببینید آیا می‌توانید به خوشایندی و احساسات، افکار و حواس بدنی مرتبط با آن توجه کنید. ۲) کفش‌های خود را با ذهن آگاهی بپوشید.
سوم: **مشاهده افکار و ذهن نامهربان**	**هدف جلسه:** ادامه حمایت و تشویق کودکان برای انجام تمرین‌های روزانه؛ ایجاد توانایی مشاهده افکار در شرایط دشوار و رقابتی و نیز گفتگوی ذهن نامهربان[1] **محتوی جلسه:** – تمرینات گوش سپاری و خوردن و گفتگو راجع به ترجیحات خوردن – مرور تکالیف منزل – تمرین مشاهده ذهن آگاهانه افکار و گفتگو درباره -ملاقات با ذهن نامهربان – تمرین نُه نقطه و گفتگو درباره آن **تکالیف منزل:** -تمرین تماشای افکار را حداقل روزی یک‌بار انجام دهید – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: ۱) توجه کنید که ذهن نامهربان چه زمانی فعال می‌شود و می‌گوید. ۲) یک خوراکی را به‌صورت ذهن آگاهانه بخورید.
چهارم: **احساسات و تجربه‌های ناخوشایند**	**هدف جلسه:** بررسی افکار و احساسات مرتبط با وقایع ناخوشایند و گفت‌وگو درباره مقاومتی که در مقابل آن‌ها وجود دارد؛ و کمک به رشد هوش هیجانی کودکان **محتوی جلسه:** – تمرین‌های گوش سپاری و خوردن – مرور تکالیف منزل – وقایع خوشایند و گفتگو درباره آن – گفتگو درباره درد و رنج – مروری بر ذهن نامهربان – حرکات موزون – یوگای کششی انگشتان و گفت درباره آن – ذهن آگاهی احساسات – نقاشی یا شعر احساسات – گفتگوی یوگای خجالتی – گفتگو با احساسات – گفتگوی نیمه دوره **تکالیف منزل:**

[1]. unkind mind

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

	– هرروز به تمرین احساسات گوش کنید. – حداقل دو شعر (هایکو) یا نقاشی بنویسید/بکشید که تجربه احساس شما در هنگام گوش سپاری به تمرین احساست را نشان دهد و جلسه بعد آن را با خود به کلاس بیاورید – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: ۱) مشاهده کنید که چگونه خواستن اینکه اتفاقات جور دیگری بیفتند غمگینی را افزایش می‌دهد. ۲) ذهن آگاهانه دوش بگیرید.
پنجم: **پاسخ و عکس‌العمل**	**هدف جلسه:** – مرور و بسط ظرفیت شرکت‌کنندگان و کاُوش در موضوعات مراقبت از خود و حفظ تعادل؛ افزایش توانایی پاسخ‌دهی به‌جای عکس‌العمل **محتوی جلسه:** – انجام تمرین‌های گوش سپاری و خوردن – مرور تکالیف منزل – بهسازی عواطف – گفتگوی تئوری هیجان – گفتگوی وقایع خوشایند –یوگا –گفتگوی چاله‌ها و خیابان‌های متفاوت **تکالیف منزل:** – تمرینات یوگا را هرروز انجام دهید – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: ۱) به چاله‌های معمول خود توجه و خیابان‌های متفاوت را امتحان کنید. ۱) به ذهن نامهربان خود توجه کنید.
ششم: **پاسخ‌دهی و ارتباط**	**هدف جلسه:** مروری بر تجربه کودکان در ارتباط با چاله‌ها (واکنش) و خیابان‌ها (پاسخ‌ها)ی متفاوت؛ جستجو در ورود و خروج به گفتگوهای دشوار؛ معرفی قلب مهربان[1] به‌عنوان درمانی برای ذهن نامهربان **محتوی جلسه:** – تمرین‌های گوش سپاری و خوردن – مرور تکالیف منزل – وارسی بدن – ارتباطات دشوار و گفتگو درباره آن‌ها – راه رفتن ذهن آگاهانه – گفتگوی قلب مهربان – گوش سپاری پایانی **تکالیف منزل:** – تمرینات یوگا را هرروز انجام دهید – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: ۱) به چاله‌های معمول خود توجه و خیابان‌های متفاوت را امتحان کنید. ۲) به ذهن نامهربان خود توجه کنید.
هفتم: **ارتباط و عشق**	**هدف جلسه:**

[1]. kind heart

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

	ادامه دادن به بسط ظرفیت عشق پاسخ‌دهی با قلب مهربان به‌جای ابراز عکس‌العمل؛ و معرفی مهربانی به‌عنوان تمرینی ویژه برای رشد قلب مهربان **محتوی جلسه:** – تمرین‌های گوش سپاری و خوردن تکانه‌ها – مرور تکالیف منزل – تمرین پاسخ به‌جای عکس‌العمل و گفتگو درباره آن – حرکت باران – همه باهم – مهربانی و گفتگو درباره آن – اشاره به اینکه جلسه بعدی جلسه آخر دوره خواهد بود. **تکالیف منزل:** – هرروز به راهنمای درونی مهربان خود گوش کنید – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: ۱) زمانی که باکسی مشکل‌دارید یا با او مخالف هستید، سعی کنید از زاویه دید او نیز به قضیه نگاه کنید. ۲) در مواقع پراسترس به‌جای عکس‌العمل نشان دادن توسط ذهن نامهربان سعی کنید با قلب مهربان پاسخ بدهید.
هشتم: **اتمام دوره**	**هدف جلسه:** ترویج و رشد دوست داشتن **محتوی جلسه:** – انجام تمرین‌های گوش سپاری و خوردن – مرور تکالیف منزل – تمرین منتخب کودک – نامه به یک دوست – نماد – گفتگوی نهایی دوره – گوش سپاری نهایی **تکالیف منزل:** – به خودتان قول بدهید که روزی چند دقیقه و چند بار در هفته ذهن آگاهی را تمرین کنید – تمرینات یوگا را هرروز انجام دهید روی گوشی تلفن یا تقویم خود ساعت بگذارید که یک ماه دیگر همین موقع با مهربانی و کنجکاوی چک کنید که چه میزان به قول خود عمل کرده‌اید. اگر به قول خود وفا کرده‌اید، تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید تمرینات را ادامه دهید یا خیر و اگر زیر قولتان زدید انتخاب کنید که آیا می‌خواهید تمرینات را از الآن شروع کنید یا نه. – ذهن آگاهی را در زندگی روزانه تمرین کنید: خودتان انجام دهید!

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ناتوانی‌های یادگیری: پرسشنامه ناتوانی‌های یادگیری کلورادو ویلکات، بوادا، ریدل، چابیلداس، دفریس و پنینگتون (۲۰۱۱) تهیه‌شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال است که ۵ مؤلفه مشکلات خواندن[1]، مشکلات ریاضی[2]، مشکلات شناخت اجتماعی[3]، مشکلات اضطراب اجتماعی[4] و مشکلات فضایی[5] را اندازه‌گیری می‌کند (سئامنز، تائوسینگ، پنزینر، اسمیدت و لاولی[6]، ۲۰۱٦). سوالات پرسشنامه به‌صورت ۵ درجه‌ای لیکرت انجام می‌شود به این صورت که اصلاً ۱ نمره، گاهی ۲ نمره، نمی‌دانم ۳ نمره، بیشتر اوقات ٤ نمره و همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد (نریمانی، رشیدی و زردی، ۱۳۹۸). ضرایب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی پرسشنامه بر روی دانش‌آموزان ایرانی برای مشکلات خواندن ۰/۸۸، مشکلات شناخت اجتماعی ۰/۸۳، مشکلات اضطراب اجتماعی ۰/۸۵، مشکلات فضایی ۰/۷۲، مشکلات ریاضی ۰/۷۱ و نمره کل پرسشنامه ۰/۹۰ به‌دست‌آمده است (حاجلو و رضایی شریف، ۱۳۹۲). در پژوهش بر روی دانش‌آموزان شهر کهره برای بررسی همسانی درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۸۳ به‌دست‌آمده است (ویسی، ایمانی و بواسحاقی، ۱۳۹۸). پایایی پرسشنامه و مؤلفه‌های آن توسط سازندگان پرسشنامه با روش‌های همسانی درونی و بازآزمایی بررسی‌شده و مقادیر قابل قبولی را به دست داده است (ویلکات، بوادا، ریدل، چابیلداس، دفریس و پنینگتون، ۲۰۱۱). روایی تفکیکی و روایی سازه پرسشنامه مذکور در حد مطلوب گزارش‌شده است. همچنین روایی همگرای مؤلفه‌های پرسشنامه با پرسشنامه‌های پیشرفت تحصیلی استاندارد برای مشکلات خواندن ۰/٦٤، مشکلات ریاضی ۰/٤٤، مشکلات شناخت اجتماعی ۰/٦٤، مشکلات اضطراب اجتماعی ۰/٤٦ و مشکلات فضایی ۰/۳۰ به‌دست‌آمده است (ویلکات، بوادا، ریدل، چابیلداس، دفریس و پنینگتون، ۲۰۱۱). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۸۱ به‌دست‌آمده است.

پرسشنامه تنظیم هیجان: پرسشنامه تنظیم هیجانی[7] توسط شیلد و کیکتی[8] (۱۹۹۸) تهیه‌شده است و شامل ۲۰ سؤال که ۵ مؤلفه بی‌ثباتی هیجانی با سوالات ۱، ۲، ۳، ٤، ۵ و ٦؛ خودآگاهی در ابراز هیجانات منفی با سوالات ۷، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۱؛ عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان با سوالات ۱۲، ۱۳ و ١٤؛ کنترل و مدیریت هیجانات منفی با سوالات ۱۵، ١٦ و ۱۷؛ انعطاف‌پذیری هیجانی با سوالات ۱۸، ۱۹ و ۲۰ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف ٤ درجه‌ای شامل تقریباً همیشه ٤ نمره، همیشه ۳ نمره، اغلب ۲ نمره، هرگز ۱ نمره تعلق می‌گیرد (اسپیدال، والنتینیو، مک‌دونل، کومینگس و فوندرن[9]، ۲۰۱۹). برای بررسی روایی سازه پرسشنامه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده‌شده است که ضرایب همبستگی با نمره کل برای بی‌ثباتی هیجانی ۰/۷۸، خودآگاهی در ابراز

1. reading problems
2. math problems
3. social cognition problems
4. social anxiety problems
5. spatial problems
6. Seamens, Taussig, Penziner, Smidt & Lawley
7. Emotion Regulation Checklist (ERC)
8. Shields & Cicchetti
9. Speidel, Valentino, McDonnell, Cummings & Fondren

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

هیجانات منفی ۰/٦٤، عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان ۰/٦٨، کنترل و مدیریت هیجانات منفی ۰/٦١ و انعطاف‌پذیری هیجانی ۰/۷۱ و معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ به‌دست‌آمده است (اسماعیلیان، دهقانی و فلاح، ۱۳۹۵). در یک پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ برای بی‌ثباتی هیجانی ۰/۷۹، خودآگاهی در ابراز هیجانات منفی ۰/۹۰، عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان ۰/۸۳، کنترل و مدیریت هیجانات منفی ۰/۹۱ و انعطاف‌پذیری هیجانی ۰/۸٦ گزارش‌شده است (قائم‌پور، اسماعیلیان و سرافراز، ۱۳۹۸). در یک پژوهش دیگر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه‌شده است (بخشی، مروتی، الهی و شاه‌محمدیان، ۱۳۹۷). در یک پژوهش همسانی درونی پرسشنامه با آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ۰/۸۹ به‌دست‌آمده است (استلواگن و کریگ[1]، ۲۰۱۸). در یک پژوهش دیگر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که آلفای کرونباخ بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۵ به‌دست‌آمده است (سالم-گویرگیس، آلبائوم، تابلون، ریوسا، نیکولاس، درمیس و ویس[2]، ۲۰۱۹). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۷۰ به‌دست‌آمده است.

پرسشنامه کارکردهای روزانه حافظه: پرسشنامه کارکردهای روزانه حافظه[3] توسط گیورتن، مجروس، لیجیون و کتل[4] (۲۰۱۸) تهیه‌شده است و توسط والد پاسخ داده می‌شود. این پرسشنامه ٤ مؤلفه یادگیری هدفمند[5] با سوالات ۱، ۳، ٤، ۵، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۷، ۳٦ و ۳۹ و با نقطه برش بیشتر از ۲۲، سازمان دهی و کشف کردن[6] با سوالات ۲، ١٤، ١٦، ۲۱، ۳۰، ۳۱، ۳۲ و ۳٤ و با نقطه برش بیشتر از ۱۱؛ حافظه کاری[7] با سوالات ٦، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۷ و ۲۹ و با نقطه برش بیشتر از ۱۰ و یادگیری خودکار/روندی[8] با سوالات ۸، ۲۲، ۲۳، ٢٤، ۲۵، ٢٦، ۲۸، ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۳۸ و ٤۰ و با نقطه برش بیشتر از ۱۵ اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ٤ درجه‌ای از ۰ تا ٤ می‌باشد، به این صورت که اصلاً نمره ۰ و اکثر اوقات نمره ٤ تعلق می‌گیرد. در پژوهش توسط سازندگان برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که ضرایب یادگیری هدفمند ۰/۸۹، حافظه کاری ۰/۷۷، یادگیری خودکار/روندی ۰/۷٦، سازمان دهی و کشف کردن ۰/۷٦ و کل سوالات ۰/۹۲ به‌دست‌آمده است (گیورتن، مجروس، لیجیون و کتل، ۲۰۱۸). در پژوهش بر روی دانش‌آموزان ابتدایی شهر سمنان ضرایب آلفای کرونباخ برای یادگیری هدفمند ۰/۸٦، حافظه کاری ۰/۷۰، یادگیری خودکار/روندی ۰/۷۷، سازمان دهی و کشف کردن ۰/۷۰ و کل سوالات ۰/۹۳ و ضرایب بازآزمایی به فاصله دو هفته با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون برای یادگیری هدفمند ۰/۹۱، حافظه کاری ۰/٦۸، یادگیری خودکار/روندی ۰/۸۷، سازمان دهی و کشف کردن ۰/٦۲ و کل سوالات ۰/۸۸ و معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ گزارش‌شده است که نشان‌دهنده پایایی

1. Shields & Cicchetti
2. Salem-Guirgis, Albaum, Tablon, Riosa, Nicholas, Drmic & Weiss
3. Questionnaire of Memory (Q-MEM)
4. Geurten, Majerus, Lejeune & Catale
5. effortful intentional learning (EFF)
6. prospective/organization(ORG)
7. working memory(WM)
8. automatic/procedural learning(AUTO)

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

مطلوب پرسشنامه حافظه است (نصیری‌پور و طالع پسند، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۸۳ به‌دست‌آمده است.

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه گروه آزمایش و کنترل

متغیرهای وابسته		گروه آزمایش		گروه کنترل	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
بی‌ثباتی هیجانی	میانگین	۱۶/۹۳	۱۱/۶۰	۱۷/۲۰	۱۶/۰۷
	انحراف معیار	۱/۳۳	۰/۹۱	۰/۹٤	۲/۷٦
خودآگاهی در ابراز هیجانات منفی	میانگین	۱۲/۹۳	۹/۰۰	۱۲/۸٤	۱۲/٦۰
	انحراف معیار	۰/۹٦۱	۰/۸٤	۰/۷٤	۱/۱۲
عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان	میانگین	۸/۵۳	٦/۱۳	۸/۱۳	۷/۹۳
	انحراف معیار	۰/٦٤	۰/۹۱	۰/۷٤	۰/۸۰
کنترل و مدیریت هیجانات منفی	میانگین	۷/۹۳	۹/٦۰	۸/۰۷	۸/۰۷
	انحراف معیار	۰/۷۰	۱/۱۲	۰/۷۰	۰/۷۰
انعطاف‌پذیری هیجانی	میانگین	۷/۰۰	۸/۸۷	۷/۲۰	۷/۳۳
	انحراف معیار	۰/۹۲٦	۰/۷٤	۰/۸٦	۰/۹۸
یادگیری هدفمند	میانگین	۲۲/۸۷	۲۵/۱۳	۲۳/٤۰	۲۳/۹۳
	انحراف معیار	۰/۷٤	۱/۱۹	۰/٦۳	۱/۱۰
سازمان دهی و کشف کردن	میانگین	۱۱/٦۷	۱٤/٤۳	۱۱/۸۷	۱۲/٦۰
	انحراف معیار	۰/٦۲	۰/۸۸	۰/٦٤	۱/۷۲
حافظه کاری	میانگین	۱۰/٦۰	۱۲/۹۳	۱۰/۸۰	۱۱/۵۳
	انحراف معیار	۰/٦۳	۱/۱٦	۰/۷۷	۱/۳۰
یادگیری خودکار/روندی	میانگین	۱۵/٦۷	۲۰/۰۷	۱٤/۹۳	۱۵/٤۰
	انحراف معیار	۰/۹۰	۱/۹۱	۰/۷۰	۱/۳۵

جدول ۲- حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه در گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. همان‌طور که تحلیل توصیفی بدون تحلیل استنباطی کافی نیست، باید اذعان نمود که تحلیل استنباطی نیز بدون در نظر گرفتن پیش‌فرض‌های آن کاری عبث و بیهوده است. درواقع چنانچه مقدمات و شرایط هر روش آماری در تحلیل استنباطی مهیا نباشد، اعتبار نتایج، خدشه‌دار شده و نمی‌توان گفت به‌درستی فرضیه موردنظر را آزموده‌ایم. لذا هر تحلیل و روش آماری برای خود پیش‌فرض‌هایی دارد که برخی عمومی و برخی نیز خاص همان روش موردنظر هستند. در این مطالعه از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده‌شده است. در این بخش ابتدا پیش‌فرض‌هایی که برای آزمون فوق نیاز است به‌طور موشکافانه بررسی می‌شود.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

جدول ۳. نتیجه آزمون طبیعی بودن با آزمون شاپیرو-ویلکز برای بررسی توزیع نمرات

متغیرهای وابسته	آماره نرمال بودن		سطح معناداری	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
بی‌ثباتی هیجانی	۰/۱۱٤	۰/۱۳۹	۰/۲۰۰	۰/۱٤۲
خودآگاهی در ابراز هیجانات منفی	۰/۱٦۱	۰/۱۱۳	۰/۱٦۱	۰/۲۰۰
عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان	۰/۱٤٦	۰/۱٤۰	۰/۱۰۱	۰/۱٤۰
کنترل و مدیریت هیجانات منفی	۰/۱۵۲	۰/۱۲٦	۰/۰۷۵	۰/۲۰۰
انعطاف‌پذیری هیجانی	۰/۱۵۹	۰/۱۷٦	۰/۰۵۲	۰/۰۵۹
یادگیری هدفمند	۱/٦۰۲	۰/۱۷۹	۱/۱۲٤	۰/۱۳۹
سازمان دهی و کشف کردن	۰/۸۵٤	۰/۱۹۵	۰/۷۱۵	۰/۳٦۵
حافظه کاری	۱/۰۰۲	۰/۱۲۵	۱/۰۲۱	۰/۱۲۹
یادگیری خودکار/روندی	۰/۵۵۱	۰/۹۲۲	۱/۰۲٤	۰/۱۳۵

نتایج جدول ۳- نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری در آزمون فوق‌الذکر از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی است (P>۰۵). ازآنجایی‌که توزیع نمرات متغیرهای وابسته (تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه) نرمال می‌باشند می‌توان از آزمون پارامتریک کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد و نتایج آن قابل‌اطمینان خواهد بود.

جدول ٤. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض همگنی خطای واریانس‌ها

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
بی‌ثباتی هیجانی	۳/۵۸۰	۱	۲۸	۰/۰۵۱
خودآگاهی در ابراز هیجانات منفی	۰/۲۱۱	۱	۲۸	۰/٦٤۹
عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان	۳/۳۵۸	۱	۲۸	۰/۰٦۵
کنترل و مدیریت هیجانات منفی	۲/۷۳۹	۱	۲۸	۰/۱۰۹
انعطاف‌پذیری هیجانی	۱/۱۹۰	۱	۲۸	۰/۲۸۵
یادگیری هدفمند	۲/۱۵۵	۱	۲۸	۰/۰۷۹
سازمان دهی و کشف کردن	۱/۳۸۲	۱	۲۸	۰/۵٤۲
حافظه کاری	۳/۵۷۵	۱	۲۸	۰/۰٦۹
یادگیری خودکار/روندی	۲/۵٤۵	۱	۲۸	۰/۱۲۲

جدول ٤-نتایج آزمون لوین را نشان می‌دهد و چون سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد. لازم به توضیح است که در این پژوهش پس‌آزمون‌های تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه به‌عنوان متغیرهای وابسته و پیش‌آزمون آن‌ها به‌عنوان متغیرهای کمکی (کواریت‌ها) تلقی شدند؛ بنابراین بین متغیرهای کمکی (در این پژوهش پیش‌آزمون‌ها) و متغیرهای وابسته (در این پژوهش پس‌آزمون‌ها) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و کنترل) برابری و همگنی حاکم بود؛ بنابراین شرط همگنی واریانس خطاها رعایت شده است. ازآنجایی‌که پیش‌فرض همگنی خطای واریانس‌ها برقرار می‌باشند می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

جدول ۵. نتایج آزمون ام باکس مبنی بر همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس

متغیرهای وابسته	آماره آزمون ام باکس	آماره آزمون F	سطح معناداری
تنظیم هیجان	٦٤/٦٧٤	١/٢٣٤	٠/١٦١
کارکردهای روزانه حافظه	٨/٦٨١	١/٢٧٧	٠/٢٦٤

بر اساس داده‌های جدول ۵- نتایج این آزمون نشان می‌دهد که چون سطح معنی‌داری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین داده‌های تحقیق فرض تساوی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس را زیر سؤال نبرده است؛ بنابراین این پیش‌فرض نیز رعایت شده است. ازآنجایی‌که پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار است، می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس استفاده کرد و نتایج آن قابل‌اطمینان می‌باشد.

جدول ٦. نتایج همگنی شیب‌خط رگرسیون

متغیرهای پژوهش	منبع تغییرات	آماره آزمون F	معناداری
بی‌ثباتی هیجانی	گروه* پیش‌آزمون	٤/٢٧١	٠/٠٥٦
خودآگاهی در ابراز هیجانات منفی	گروه* پیش‌آزمون	٣/٢٥١	٠/١٦٦
عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان	گروه* پیش‌آزمون	٠/٥٦٢	٠/٦٥٢
کنترل و مدیریت هیجانات منفی	گروه* پیش‌آزمون	٠/٨٢٠	٠/٥٢١
انعطاف‌پذیری هیجانی	گروه* پیش‌آزمون	١/٧٣١	٠/١٩٧
یادگیری هدفمند	گروه* پیش‌آزمون	٢/١٥٢	٠/٥٤٣
سازمان دهی و کشف کردن	گروه* پیش‌آزمون	٢/١١٢	٢٥٤٠
حافظه کاری	گروه* پیش‌آزمون	٤/٤٦١	٠/١٠٦
یادگیری خودکار/روندی	گروه* پیش‌آزمون	١/٧٨٩	٠/٣٨٠

بر اساس نتایج مندرج در جدول ٦- سطح معنی‌داری اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد. ازآنجایی‌که تعامل غیر معنی‌داری بین متغیرهای وابسته و کمکی (کواریت‌ها) مشاهده شد، بنابراین فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون برای تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه پذیرفته می‌شود. ازآنجایی‌که پیش‌فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون برقرار می‌باشد، لذا می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد و نتایج آن قابل‌اطمینان می‌باشد. در ادامه برای بررسی اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده‌شده است که نتایج آن در جدول ۷ و ۸ آمده است.

جدول ۷. نتایج آزمون‌های چندمتغیره پس‌آزمون تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	معنی‌داری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلایی	٠/٧٨٨	٩٨/٥١٦	٠/٠٠١	٠/٧٨٨	٠/٩٩٩
لامبدای ویلکز	٠/٠١٢	٩٨/٥١٦	٠/٠٠١	٠/٧٨٨	٠/٩٩٩
اثر هتلینگ	٨٠/٦٠٤	٩٨/٥١٦	٠/٠٠١	٠/٧٨٨	٠/٩٩٩

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

بزرگ‌ترین ریشه روی	۸۰/۶۰۴	۹۸/۵۱۶	۰/۰۰۱	۰/۷۸۸	۰/۹۹۹

نتایج جدول ۷- بیانگر آن است که لامبدای ویلکز[(Sig=۰/۰۰۱ و F=۹۸/۵۱۶] معنادار است. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل ازلحاظ پس‌آزمون تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل دریکی از متغیرهای وابسته ایجادشده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۸/۸ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. بعدازاین، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا هریک از متغیرهای وابسته (تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه) به‌طور جداگانه از متغیر مستقل (آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان) اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده‌شده است که نتایج آن در جدول ۸- ارائه‌شده است.

جدول ۸. نتایج اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس چندمتغیره نمرات پس‌آزمون تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه

متغیرهای وابسته	آماره F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
بی‌ثباتی هیجانی	۷۳/۹۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۹۶	۰/۹۹۹
خودآگاهی در ابراز هیجانات منفی	۶۷/۹۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸۱	۰/۹۹۹
عدم تناسب موقعیتی در ابراز هیجان	۱۳/۲۳۲	۰/۰۰۲	۰/۴۱۱	۰/۹۳۲
کنترل و مدیریت هیجانات منفی	۱۴/۰۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۱۵	۰/۹۴۵
انعطاف‌پذیری هیجانی	۴۸/۰۵۴	۰/۰۰۱	۰/۷۱۷	۰/۹۹۹
یادگیری هدفمند	۲۱/۰۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۲۶	۰/۹۹۲
سازمان دهی و کشف کردن	۱۴/۵۱۹	۰/۰۰۱	۰/۴۳۳	۰/۹۵۱
حافظه کاری	۱۵/۴۶۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴۹	۰/۹۶۱
یادگیری خودکار/روندی	۲۹/۹۰۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱۱	۰/۹۹۹

چنانچه در جدول ۸- مشاهده می‌شود استفاده از ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری در مرحله پس‌آزمون تأثیر دارد؛ بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری اثربخش است تائید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی-های یادگیری بود. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری اثربخش بود. می‌توان گفت که نتایج، آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری را تائید کرد. این نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج تحقیقات وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶ الف)، وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶ ب) و ریرنخوف، دی بروین، بلوم و بوگلس[1] (۲۰۱۸) همسویی دارد. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی از طریق آگاهی و هشیاری لحظه به لحظه، مداوم و

[1]. Ridderinkhof, de Bruin, Blom & Bögels

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی از افکار جداناپذیر است (ولز[1]، ۲۰۰۲؛ به نقل از نریمانی، عادل و گل‌پور، ۱۳۹۱). ذهن آگاهی به شیوه‌های متفاوت، تعریف شده، اما همه آن‌ها بر توجه انعطاف‌پذیر، گشودگی و کنجکاوی تأکیددارند. تعریف مذکور از ذهن آگاهی سه نکته مهم را بیان می‌کند: نخست، ذهن آگاهی فرایند آگاهی نه فکر کردن است. دوم، ذهن آگاهی نگرش گشودگی را شامل می‌شود و درنهایت سوم اینکه، ذهن آگاهی انعطاف‌پذیری ذهن را در بردارد (هریس[2]، ۲۰۰۹؛ به نقل از صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی، ۱۳۹۵).

افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن -آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (اسمعیل، اپدگراف، کالمباچ و سیسلا[3]، ۲۰۰۹؛ به نقل از صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف شده است. افرادی که سطح بالاتری از ذهن آگاهی را دارا هستند، نمرات بیشتری کسب می‌کنند، نسبت به فعالیت‌های روزانه خودآگاهی بیشتری دارند و به‌طور فزاینده‌تری با ویژگی‌های خودکار ذهنشان آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه‌ای را در خود پرورش می‌دهند (قاسمی جوبنه، موسوی، ظنی پور و حسینی صدیق، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی، نوعی از آگاهی یا کیفیتی از هوشیاری که بر اثر توجه به هدف در لحظه اکنون و بدون ارزش‌یابی لحظه به لحظه به وجود می‌آید تعریف شده است. ذهن آگاهی، پیش‌بینی کننده هیجان‌های مثبت بوده و از طریق سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی در بهزیستی فرد ایجاد کند. ذهن آگاهی باعث می‌شود توانایی مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، عواطف و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند ایجاد شود. این توانایی به فرد کمک می‌کند واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک کند و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات تغییرات مثبتی در داوری‌های انسان ایجاد کرده و خُلق را بهبود ببخشد (براون و رایان[4]، ۲۰۰۳؛ به نقل از سجادی و عسکری زاده، ۱۳۹٤). از فواید ذهن آگاهی تمرکز زدایی بر خود است که باعث می‌شود فرد افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کند و آن‌ها را وقایع ساده ذهنی که می‌آیند و می‌روند (نه به‌عنوان قسمتی از خود یا انعکاسی از واقعیت) در نظر بگیرد. ذهن آگاهی فواید روان‌شناختی فوری مانند کاهش نشانه‌های روان‌شناختی، واکنش‌های هیجانی و بهبود تنظیم رفتار را در پی دارد و باعث افزایش ظرفیت توجه، آگاهی پیگیر و هوشمندانه (فراتر از فکر) است و می‌توان آن را شیوه‌ای از بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که با درک احساسات شخصی ایجادشده و منجر به پذیرش خود می‌شود. علاوه

[1]. Wells
[2]. Harris
[3]. Emanuel, Updegraff, Kalmbach & Ciesla
[4]. Brown & Ryan

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

بر این، ذهن آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی را افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله مؤثر آماده می‌سازد (بائر[1]، ۲۰۰۳؛ به نقل از سجادی و عسکری زاده، ۱۳۹٤). با افزایش ذهن آگاهی، قدرت خود مدیریتی و تنظیم هیجان در فرد بالا رفته و افرادی که افزایش حالت ذهن آگاهی را تجربه می‌نمایند، روی لحظه حال و محرک‌های در حال تغییر درونی و بیرونی متمرکز می‌شوند و درنتیجه نسبت به نشانه‌های مشکلات روان‌شناختی نیز آگاهی پیدا می‌کنند. ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت هیجان نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد و استرس را کاهش دهد و سلامتی را بهبود ببخشد. هر چه میزان آگاهی و هشیاری فرد بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را ارزشیابی کند و عملکرد مناسب را در پیش گیرد (براون، رایان و کرسول[2]، ۲۰۰۳؛ به نقل از قاسمی جوبنه، موسوی، ظنی پور و حسینی صدیق، ۱۳۹۵). همچنین وجود ذهن آگاهی در افراد باعث مدیریت هیجانات و احساس در افراد می‌شود و سلامت روانشناختی را بهبود بخشیده و راهبردهای مقابله با تنیدگی در افراد را افزایش می‌دهد. لذا منطقی است که آموزش ذهن آگاهی ویژه کودکان بر تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری مؤثر و اثربخش باشد.

ازآنجاکه پژوهش حاضر در میان کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری شهر تهران صورت گرفته در خصوص تعمیم نتایج بایستی بااحتیاط عمل شود و از تعمیم نتایج به کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری در دیگر شهرها خودداری شود. این پژوهش می‌توانست هم به‌صورت کمی و کیفی (ترکیبی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نبود و یکی از موانع و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز اجرا شود. در پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، با در نظر گرفتن مرحله پیگیری، ذهن آگاهی ویژه کودکان در طول زمان بررسی شود تا ماندگاری نتایج مشخص شود. پیشنهاد می‌شود از ذهن آگاهی ویژه کودکان برای بهبود سایر مشکلات کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری استفاده شود و در آن‌ها پژوهش از هر دو جنس (هم دختران و هم پسران) استفاده شود و تأثیر جنسیت نیز بررسی شود. مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهانه کودک به بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و کارکردهای روزانه حافظه کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری، به‌عنوان ابزار مداخله‌ای مهم به روان‌شناسان کودک معرفی می‌شود.

[1]. Baer

[2]. Creswell

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

منابع

- احمدی، غلامرضا؛ سهرابی، فرامرز؛ و برجعلی، احمد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارزیابی مجدد و فرونشانی هیجانی سربازان با اختلال مصرف مواد افیونی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۳٤)، ۲۰۹-۱۹۱.
- اسماعیلیان، نسرین؛ دهقانی، محسن؛ و فلاح، صادق. (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی چک‌لیست تنظیم هیجانی کودکان و نوجوانان. *مجله دستاوردهای روانشناسی بالینی*، ۲(۲)، ۳٤-۱۵.
- بخشی، مریم؛ مروتی، ذکراله؛ الهی، طاهره؛ و شاه‌محمدیان، سارا. (۱۳۹۷). اثربخشی هنردرمانی بر مهارت‌های اجتماعی-ارتباطی، تنظیم هیجان و انعطاف پذیری رفتاری در کودکان مبتلا به اختلال‌های طیف اتیسم. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۸(۳۰)، ۱۷۷-۱۵۵.
- حاجلو، نادر؛ و رضایی شریف، علی. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه مشکلات یادگیری کلورادو. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱(۱)، ٤۳-۲٤.
- خانجانی، زینب؛ صالحی اقدم، خدیجه؛ و عافی، الهه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر بازتوانی شناختی در بهبود حافظه دیداری و شنیداری کودکان با اختلالات یادگیری همراه با بیش‌فعالی و اختلالات یادگیری بدون بیش‌فعالی. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۱۱(٤۳)، ٤٤-۲۹.
- رستمی، حسین؛ فتحی، آیت الله؛ و خیری، ایاز. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی سربازان. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۷(۱)، ۱۱۷-۱۰۹.
- سجادی، معصومه‌السادات؛ و عسکری‌زاده، قاسم. (۱۳۹٤). نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علایم روان‌شناختی دانشجویان علوم پزشکی. *دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۸(۵)، ۳۰۸-۳۰۱.
- صادقی، عباس؛ زینعلی، شینا؛ و فروغی، زهرا. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی بر کنش‌های اجرایی و توانایی‌های شناختی کودکان دارای اختلال یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۸(۲)، ۵۷-۳۸.
- صدیقی ارفعی، فریبرز؛ و نمکی بیدگلی، زینب. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸(۱)، ۵۹۰-۵۸٦.
- قاسمی جوبنه، رضا؛ موسوی، سید ولی اله؛ ظنی پور، آذین؛ و حسینی صدیق، مریم السادات. (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان. *دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۹(۲)، ۱٤۱-۱۳٤.
- قائم‌پور، زینب؛ اسماعیلیان، مرضیه؛ و سرافراز، مهدی رضا. (۱۳۹۸). تنظیم هیجان در نوجوانان: نقش پیش بینی کننده کارکرد خانواده و دلبستگی. *فصلنامه اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۳(۵۱)، ۱٦-۱.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

- محمودی، مریم؛ برجعلی، احمد؛ علیزاده، حمید؛ غباری بناب، باقر؛ اختیاری، حامد؛ و اکبری زردخانه، سعید. (۱۳۹۵). تنظیم هیجان در کودکان با اختلال یادگیری و کودکان عادی. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ٤(۱۳)، ۸٤-٦۹.
- نریمانی، محمد؛ رشیدی، جمال؛ و زردی، بهمن. (۱۳۹۸). نقش خودپنداره کودکان، حمایت اجتماعی خانواده و سبک والدگری در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری خاص. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۸(۳)، ۱۳۳-۱۱۲.
- نریمانی، محمد؛ عادل، زاهد؛ و گل‌پور، رضا. (۱۳۹۱). رابطه ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۵(۱۹)، ۱۰۵-۹۱.
- نصیری‌پور، صدیقه؛ و طالع پسند، سیاوش. (۱۳۹۷). ویژگی‌های روان سنجی مقیاس حافظه: اندازه گیری کارکردهای روزانه حافظه در دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی شناختی*، ٦(۱)، ۷۰-٦۱.
- وصالی محمود، روشنک؛ احدی، حسن؛ کجباف، محمدباقر؛ و نشاط دوست، حمیدطاهر. (۱۳۹٦ الف). بررسی اثربخشی مداخله آموزشی روان‌شناختی ذهن آگاهی کودکان بر کاهش اضطراب آزمون کودکان دبستانی ایرانی. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۷(۱)، ۳۰-۲۱.
- وصالی محمود، روشنک؛ احدی، حسن؛ کجباف، محمدباقر؛ و نشاط دوست، حمیدطاهر. (۱۳۹٦ب). اثربخشی مداخله مبتنی‌بر ذهن آگاهی ویژه کودکان بر ذهن آگاهی و سلامت روان آن‌ها. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۷(۱)، ۹-۱.
- ویسی، سعید؛ ایمانی، صدف؛ و بواسحاقی، منیژه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش روش تدریس سکوسازی بر توانمندی‌های شناختی دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص: آزمون مفهوم منطقه تقریبی رشد ویگوتسکی. *فصلنامه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی*، ۱(۱)، ۲۲-۱.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Geurten, M., Majerus, S., Lejeune, C., & Catale, C. (2018). Questionnaire of Memory (Q-MEM): A new measure of everyday memory functioning in school-age children. *Applied Neuropsychology: Child*, *7*(1), 44-51.
- Salem-Guirgis, S., Albaum, C., Tablon, P., Riosa, P. B., Nicholas, D. B., Drmic, I. E., & Weiss, J. A. (2019). MYmind: a Concurrent Group-Based Mindfulness Intervention for Youth with Autism and Their Parents. *Mindfulness*, 1-14.
- Seamens, A., Taussig, B., Penziner, K., Smidt, A., & Lawley, L. P. (2016). Exploring the prevalence of learning disabilities in children with cutaneous mastocytosis: A pilot cohort study. *Journal of the American Academy of Dermatology*, *75*(6), 1254-1255.
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1998). Reactive aggression among maltreated children: The contributions of attention and emotion dysregulation. *Journal of clinical child psychology*, *27*(4), 381-395.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

- Speidel, R., Valentino, K., McDonnell, C. G., Cummings, E. M., & Fondren, K. (2019). Maternal sensitive guidance during reminiscing in the context of child maltreatment: Implications for child self-regulatory processes. *Developmental psychology*, *55*(1), 110.
- Stellwagen, K. K., & Kerig, P. K. (2018). Theory of Mind Deficits and Reactive Aggression in Child Psychiatric Inpatients: Indirect Effects Through Emotion Dysregulation. *Journal of Child and Family Studies*, 1-10.
- Willcutt, E. G., Boada, R., Riddle, M. W., Chhabildas, N., DeFries, J. C., & Pennington, B. F. (2011). Colorado Learning Difficulties Questionnaire: validation of a parent-report screening measure. *Psychological assessment*, *23*(3), 778.

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

The effectiveness of mindfulness for children on emotion regulation and everyday memory functioning in childern with learning disabilities

Abstract

Aim of study is determining the effectiveness of mindfulness for children on emotion regulation and everyday memory functioning in childern with learning disabilities. This research utilized a pre-test and post-test experimental design with a control group. In this study, by random sampling method 30 children with learning disabilities were selected from tehran city in year 2109 and they were then assigned to experimental and control groups (n=15 for each group). The experimental group received mindfulness for children, but the control group did not receive any intervention. The research instrument was learning difficulties questionnaire of Colorado (2011), emotion regulation scale of Shields and Cicchetti (1998) and memory measure of everyday memory functioning of Geurten, Majerus, Lejeune and Catale (2018). Data were analyzed by multivariate analysis of covariance. The results showed mindfulness for children significantly was effective on emotion regulation and everyday memory functioning in children with learning disabilities. The results of this study showed that mindfulness for children can effect on emotion regulation and everyday memory functioning in children with learning disabilities.

Keyword: *mindfulness, emotion regulation, everyday memory functioning, learning*

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]