

ذهن آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی

- صاحب یوسفی، دانشجوی دکتری روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
- مرضیه غلامی*، دکتری روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
- طاهره نجفی فرد، دکتری روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
- سعید عباسی، دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی و آموزش کودکان با نیازهای ویژه، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

• تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۲۴ • تاریخ انتشار: فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۱ • نوع مقاله: مروری • صفحات ۴۹ - ۵۸

چکیده

زمینه و هدف: اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی نوعی اختلال عصبی تحولی است که بر جنبه های مختلف زندگی تأثیر می گذارد. کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در حافظه کاری، بازداری پاسخ، توجه و مهارت های اجتماعی دچار مشکل هستند. این کنش ها به کودک اجازه می دهد تا رفتار خود را بازبینی کند و مطابق آن تغییر دهد. هدف پژوهش حاضر، مروری بر پژوهش های انجام گرفته درمورد تأثیر ذهن آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی بود.

مواد و روش ها: بررسی داده ها در پژوهش حاضر به صورت مروری نظام مند انجام گرفت. روش شناسی آن نیز مبتنی بر گردآوری، طبقه بندی و خلاصه کردن یافته های مقالات علمی پژوهشی مرتبط با ذهن آگاهی، اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در بین سال های ۲۰۲۰-۲۰۱۰ میلادی برگرفته از پایگاه های اطلاعاتی Eric ، Ebsco ، Google Scholar ، Scopus ، Science Direct ، PubMed با کلید واژه های ذهن آگاهی، کودکان، اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی بود. در جست و جوی اولیه ۹۸ مقاله انتخاب شدند و در ادامه ۱۲ مقاله که عنوان آنها ذهن آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی بود، انتخاب شدند. از بین آنها ۸۰ مقاله به دلیل عدم تناسب با موضوع، ۵ مقاله به علت قدیمی بودن و ۱ مقاله به علت تکراری بودن در چند پایگاه اطلاعاتی حذف گردید و نهایتاً ۱۲ مقاله انتخاب شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که این درمان در کاهش علائم اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی مناسب است. همچنین ذهن آگاهی باعث بهبود کارکردهای اجرایی، توجه، هیجانات، فراشناخت و خودتنظیمی کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی می شود.

نتیجه گیری: با بررسی مطالعات انجام گرفته می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی یکی از درمان های مکمل برای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی است و قادر خواهد بود حیطه هایی که کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در آنها نقص دارند، از جمله کارکردهای اجرایی، تمرکز، توجه و کنترل تکانه را بهبود ببخشد.

واژه های کلیدی: اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، ذهن آگاهی، کودکان

مقدمه

اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی^۱ یکی از اختلال‌های عصبی-تحوالی است که شیوع آن در کودکان، ۵ تا ۷ درصد گزارش شده است (۱). در کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی عملکردهای شناختی مانند توجه، حافظه و زبان، دچار آسیب هستند (۲) بعضی از این فرایندهای شناختی با یکدیگر کار می‌کنند و کارکردهای اجرایی^۲ نامیده می‌شوند و به‌عنوان توانایی برنامه‌ریزی، تنظیم و اجرای اهداف تعریف می‌شوند. کارکردهای اجرایی در رشد خودتنظیمی^۳ (فرایندی که در ۳ سالگی پدیدار می‌شود و به رشدش تا اوایل کودکی و نوجوانی ادامه می‌دهد) نقش اساسی دارد (۳). کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی در قسمت پیشانی مغز که مسئول کارکردهای اجرایی و توجه است، دچار مشکل هستند (۴). علاوه بر این، کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی در مهارت‌های اجتماعی^۴ نیز مشکل دارند. این مشکلات شامل طرد شدن از گروه همسالان و فقدان دوستان صمیمی است. مشکلات مهارت‌های اجتماعی^۵ در این کودکان به علت عدم گوش دادن به دیگران، شروع مکالمه در زمان‌های نامناسب و عدم درک نشانه‌های اجتماعی است (۵).

تا به امروز روش‌های درمانی مختلف و متنوعی مانند دارو درمانی، رفتار درمانی و درمان شناختی رفتاری برای دانش‌آموزان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی پیشنهاد شده است. مراقبه ذهن‌آگاهی یک رویکرد جدید برای درمان برخی از شرایط روانی-اجتماعی از جمله افسردگی، اضطراب، استرس، بی‌خوابی، اعتیاد، روان‌پریشی، درد، فشار خون، کنترل وزن، علائم مربوط به سرطان و رفتارهای اجتماعی است (۶) همچنین یکی از درمان‌های مکمل برای اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی است (۷-۹). ذهن‌آگاهی به‌عنوان توجه به هدف در زمان حال و عدم قضاوت درباره تجارب تعریف می‌شود (۱۰، ۱۱). ذهن‌آگاهی شامل جلب توجه عمدی فرد به تجارب داخلی و خارجی است که در لحظه فعلی اتفاق می‌افتد و اغلب از طریق انواع تمرین‌های مراقبه آموزش داده می‌شود (۱۲). در

روان‌شناسی معاصر، ذهن‌آگاهی برای افزایش آگاهی و آموزش به فرد برای شناسایی و پاسخگویی به فرایندهای فیزیولوژیکی و روانی که در رفتارها و احساسات ناسازگار نقش دارند، مورد استفاده قرار می‌گیرد (۱۱). ذهن‌آگاهی چند مکانیزم^۶ برای تغییر ایجاد می‌کند: آگاهی فراشناختی^۷ و عملکرد عصبی^۸ را تحت تأثیر قرار می‌دهد، نشخوار فکری را از طریق توسعه آگاهی فراشناختی^۹ کاهش می‌دهد و از طریق توجه متمرکز^{۱۰}، باعث تعدیل توجه می‌شود (۱۳). همچنین ذهن‌آگاهی باعث بهبود کارکردهای اجرایی^{۱۱}، توجه، هیجانات^{۱۲}، فراشناخت^{۱۳} و خودتنظیمی می‌شود (۴).

در ذهن‌آگاهی، کودکان از طریق آگاهی از خود و تمرکز روی خودشان، یاد می‌گیرند که ذهنشان چگونه کار می‌کند و درک خود از تجربه‌هایشان را بهبود می‌بخشند (۱۴). این درمان توجه به احساسات بدن و محیط را در لحظه فعلی تسهیل می‌کند (۱۵). پژوهش‌های مختلف بر این موضوع تأکید دارند که کودکانی که از این روش استفاده می‌کنند بیشتر بر موقعیت خود کنترل دارند و بهتر می‌توانند انعطاف‌پذیری شناختی خود را افزایش دهند (۷، ۱۱، ۱۶-۱۸). حال با توجه به اهمیت تأمین سلامت این کودکان و همچنین با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی در ایران به بررسی نظام‌مند پژوهش‌ها مبنی بر اثربخشی این درمان بر کودکان با نارسایی توجه/بیش‌فعالی نپرداخته است و همچنین با توجه به اینکه این روش قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل افراد تأثیرگذار باشد، باعث بهبود مشکلات کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی می‌شود و از آنجا که در ذهن‌آگاهی کودک یاد می‌گیرد خودش و جهان را به شیوه‌ای جدید ببیند و با روش‌های جدیدی با بدن، افکار و احساسات خود برخورد نماید. لذا در این پژوهش سعی شده است تأثیر ذهن‌آگاهی بر مغز، تأثیر ذهن‌آگاهی بر توجه پایدار^{۱۴}، خودتنظیمی، مهارت‌های اجتماعی کودکان با نارسایی توجه/بیش‌فعالی مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین هدف از این پژوهش بررسی ذهن‌آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی بود.

1. Attention deficit hyperactivity disorder
2. Executive functions
3. Self-regulatory
4. Social skills
5. Social cues
6. Mechanisms
7. Metacognitive awareness

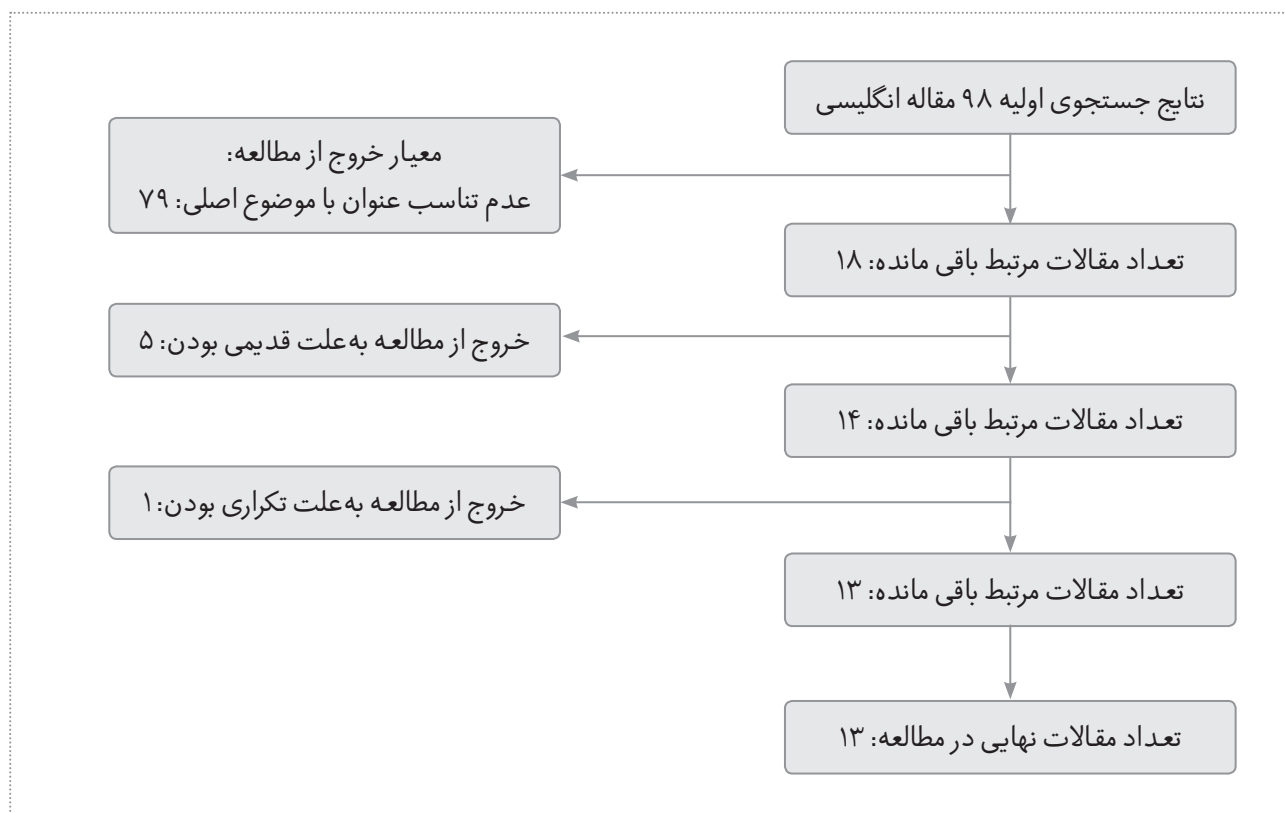
8. Neurofunctional
9. Rumination
10. Focused attention
11. Executive functions
12. Emotion
13. Meta-cognition
14. Sustained attention

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مروری نظام‌مند است و روش آن مبتنی برگردآوری، طبقه‌بندی و خلاصه کردن یافته‌های مقالات علمی-پژوهشی مرتبط با ذهن‌آگاهی و اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی است که در بین سال‌های ۲۰۱۰-۲۰۲۰ میلادی برگرفته از پایگاه‌های اطلاعاتی Eric ، Ebsco Google Scholar ، Science Direct ، PubMed ، Scopus ، با کلیدواژه‌های ذهن‌آگاهی، کودکان، اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی صورت پذیرفته است. نحوه جستجو به این شکل بود که کلید واژه‌های ذهن‌آگاهی، کودکان، اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی به زبان انگلیسی مورد جستجو قرار گرفت، در جست‌وجوی اولیه ۹۸ مقاله انتخاب شدند و در ادامه ۱۲ مقاله که عنوان آنها ذهن‌آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی انتخاب شد، از بین آنها ۸۰ مقاله به دلیل عدم تناسب با موضوع، ۵ مقاله به علت قدیمی بودن و ۱ مقاله به علت تکراری بودن در چند پایگاه اطلاعاتی حذف شد و نهایتاً ۱۲ مقاله انتخاب گردید. برای مطالعه مروری حاضر مقالاتی وارد پژوهش شدند که کلیدواژه‌های مورد جستجو را

شامل می‌شدند، به صورت مستقیم به ذهن‌آگاهی و اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی بر روی کودکان پرداخته بودند و مقالات اصلی بودند که از سال ۲۰۱۰-۲۰۲۰ میلادی به زبان انگلیسی در نشریات معتبر منتشر شده بودند. معیارهای خروج نیز عبارت بودند از مقالاتی که قبل از سال ۲۰۱۰ میلادی بودند، همچنین مقالاتی که امکان دسترسی به متن کامل آنها فراهم نبود. جهت تعیین تناسب مقاله‌ها با موضوع پژوهش، ابتدا عنوان و سپس چکیده مقالات مورد بررسی قرار گرفتند و پس از تأیید مقاله از لحاظ مکان اجرا، سال انجام موضوع، جهت بررسی بیشتر تمام متن مقاله‌ها توسط یکی از پژوهشگران مطالعه شد. جهت بررسی کیفیت مقالات توصیفی از چک‌لیست کانسورت استفاده شد (۱۹). این چک‌لیست دارای ۲۲ قسمت می‌باشد که امتیازدهی آن براساس اهمیت هر قسمت با توجه به مطالعه حاضر انجام شد. امتیاز نهایی چک‌لیست ۳۰ و حداقل امتیاز قابل قبول ۲۰ بود. جهت بررسی کیفیت مقالات مداخله‌ای از چک‌لیست کانسورت استفاده شد (۲۰). این چک‌لیست دارای ۲۵ آیت می‌باشد. امتیاز نهایی چک‌لیست ۳۷ و حداقل امتیاز قابل قبول در این مطالعه ۲۵ بود.

شکل شماره ۱) فلوچارت انتخاب مقالات براساس معیارهای ورود و خروج مطالعه



جدول ۱) خلاصه پژوهش‌های انجام شده در رابطه با ذهن آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی

نویسنده	سال	روش تحلیل داده‌ها	نمونه	هدف	نتایج
اژدری، علیرزاده و همایی	۲۰۲۲	کواراناس با آزمون تعقیبی یونفرونی	۴۵ کودک ۶ تا ۱۲ سال دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	نقش درمان تعاملی والد-کودک و ذهن آگاهی بر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	یافته‌های این پژوهش نشان داد که درمان تعاملی والد-کودک و ذهن آگاهی مشکلات رفتاری دانش‌آموزان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی شامل علائم و نشانه‌های نارسایی توجه / بیش فعالی، مخالفت و سرکشی، اضطراب اجتماعی و اضطراب جدایی را کاهش داد.
سپیلینک و همکاران	۲۰۲۰	روش گزند تئوری (کیفی)	۶۹ نفر	مداخله ذهن آگاهی خانواده‌محور برای کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین آنها	نتایج نشان داد مداخله ذهن آگاهی خانواده‌محور منجر به تأثیرات مثبت مختلفی فراتر از کاهش علائم اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی می‌شود.
ترسلی و فریریا	۲۰۲۰	مروری نظامند	-	مرور سیستماتیک مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برای کودکان و جوانان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین آنها	یافته‌ها حاکی از آن است که ذهن آگاهی در رفع نقص توجه در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی نتایج مثبتی داشته است. همچنین مداخلات ذهن آگاهی به‌طور مؤثر استرس والدین را بهبود داده است.
کایرسکروس و میلر	۲۰۲۰	مروری نظامند	-	اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی برای کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	نتایج نشان داد که این درمان در کاهش علائم اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی مناسب است.
موراتوری و همکاران (۱۷)	۲۰۲۰	تجزیه و تحلیل چند سطحی (مدل ترکیبی)	پنجاه کودک پسر ۸ تا ۱۲ ساله با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و نافرمانی مقابله‌ای	بررسی تأثیر پروتکل ذهن آگاهی برای کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، اختلال نافرمانی مقابله‌ای و والدین آنها	کودکان گروه مداخله کاهش بیشتری در رفتارهای بیش‌فعالی در مدرسه داشتند.
ساتوتسوا و همکاران	۲۰۲۰	تی مستقل	۲۵ کودک با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی ۷ تا ۱۱ ساله	کاربرد بالینی مراقبه ذهن آگاهی محور در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	به‌طور متوسط آموزش مراقبه ذهن آگاهی محور تأثیرات مثبتی در جنبه‌های عصب روان‌شناختی داشت که با پیشرفت قابل توجه و معنادار در تمام رفتارها پس از آموزش نشان داده شد.

نویسنده	سال	روش تحلیل داده‌ها	نمونه	هدف	نتایج
لو، ونگ، ونگ، یونگ، اسنل و ونگ (۲۱)	۲۰۲۰	کواریانس و آزمون کای	۱۰۰ کودک ۵ تا ۷ ساله با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین آنها	بررسی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر خانواده در بهبود علائم کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	این درمان باعث کاهش استرس والدین و بهبود نشانه‌های این کودکان شده است.
هاگویت، اگورن، میگوئل رویز، والس، آلد	۲۰۱۹	همبستگی پیرسون	۷۲ کودک ۷ تا ۱۲ ساله با اختلال نارسایی توجه و بیش فعالی	بررسی اثربخشی برنامه مداخله ذهن آگاهی گروهی بر خودتنظیمی عاطفی کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	نتایج این مطالعه نشان داد که ذهن آگاهی در قالب یک گروه درمانی ساختاریافته ممکن است در بهبودی کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی مؤثر باشد. این درمان باعث تنظیم هیجانات این کودکان می‌شود.
چانگ چن و همکاران	۲۰۱۸	واریانس یک متغیره تجزیه و تحلیل	۱۴۰ کودک ۸-۱۲ ساله با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی همراه با یکی از والدین آنها	ارزیابی تأثیر مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی گروهی برای کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین	یافته‌های این مطالعه نشان داد، ذهن آگاهی در بهبود توجه و رفتار کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و در کاهش استرس بین والدین آنها مؤثر بوده است.
والرو و سبوللا ^۱	۲۰۱۷	کیفی	-	مقایسه مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی برای کودکان و بزرگسالان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی برای بهبود اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی یک مداخله جدید و امیدوارکننده است که می‌تواند مکمل برنامه‌های سنتی باشد
وندراورد، بوجلس و پیچنینورگ (۲۲)	۲۰۱۲	مدل سازی چند سطحی	۲۲ کودک ۸ تا ۱۲ ساله و والدین آنها	اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین آنها.	نتایج پژوهش نشان داد که نشانه‌های اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در کودکان و همچنین استرس والدین کاهش یافته است.
بخشایش، خویشوند و سیاوش (۲۳)	۲۰۱۵	تحلیل واریانس	۳۶ کودک با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و مادران آنها	ارزیابی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و سبک فرزندپروری والدین	یافته‌های مطالعه نشان داد مشکلات رفتاری این کودکان و سبک ناکارآمد فرزندپروری والدین آنها به‌طور قابل توجهی کاهش یافته است همچنین آگاهی ذهنی این کودکان افزایش یافته بود.
لو، ونگ، ونگ، یونگ، ونگ	۲۰۱۶	کواریانس و آزمون کای	۱۲۰ کودک ۵ تا ۷ ساله با اختلال نارسایی توجه و بیش فعالی و والدین آنها	تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر خانواده بر کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین آنها	نتایج نشان داد که ذهن آگاهی باعث بهبود نشانه‌های اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در کودکان و کاهش استرس والدینی شده است.

نویسنده	سال	روش تحلیل داده‌ها	نمونه	هدف	نتایج
لانسونی، سینگ ویتون و آدکینس (۱۶)	۲۰۱۰	خط پایه چندگانه	۲ مادر و ۲ فرزند با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	آموزش ذهن آگاهی برای والدین و فرزندان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی جهت افزایش میزان تاب‌آوری آنها	نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به کودکان باعث بهبود تعامل مادر-فرزند می‌شود، همچنین آموزش به مادران نیز باعث بهبود تعامل آنها با فرزندانشان شد.

تأثیر ذهن آگاهی بر مغز

بررسی‌های تصویرنگاری، تفاوت‌های مغز افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی را مورد بررسی قرار داده‌اند. این بررسی‌ها نشان داد که قطعه‌ی پیش‌پیشانی^۱ این افراد فعالیت کمی دارد و کارکردهای اجرایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۴، ۲۴). تعداد زیادی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت‌های مغز را با تکرار و تجربه از جمله آموزش‌های ذهنی مانند مراقبه می‌توان تغییر داد. همچنین این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مراقبه ذهن آگاهی از طریق آموزش و تجربه باعث بهبود عملکرد مناطق پیش‌پیشانی می‌شود و تکرار تمرین‌ها باعث بهبود عملکرد عقده‌های پایه و بهبود عملکردهای ارادی می‌شود. در نتیجه فرد در زمان حال عمل می‌کند، در صورتی که اگر عملکرد عقده‌های پایه^۲ به خوبی انجام نگیرد، آگاهی فرد با زمان حال قطع می‌شود و فرد در رویا و خیال‌پردازی فرو می‌رود (۲۵). مطالعات تصویربرداری از مغز نشان داده است که مراقبه ذهن آگاهی به طور پایایی ساختار و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد (۴) و به بهتر شدن فکر و احساس کمک می‌کند. ذهن آگاهی جریان خون را بیشتر و ضخامت قشر مغزی بیشتری در مناطق مرتبط با توجه و یکپارچه‌سازی هیجان‌ها تولید می‌کند (۲۶). تصویربرداری در این افراد افزایش ضخامت ماده خاکستری در هیپوکامپ (که برای یادگیری و حافظه مهم است) و مناطق مرتبط با خودآگاهی، شفقت و درون‌نگری را نشان داد. شرکت‌کنندگان در ذهن آگاهی کاهش استرس را گزارش می‌دهند که با افزایش ضخامت ماده خاکستری در آمیگدال (که نقش مهمی در اضطراب و افسردگی دارد) مرتبط است (۲۷). به نظر می‌رسد مراقبه ذهن آگاهی باعث افزایش ماده خاکستری در ناحیه هیپوکامپ سمت چپ، قشر

سینگولات خلفی^۳ و مخچه شده و فعالیت آمیگدال را کاهش می‌دهد. گوش دادن با دقت و تمرکز بر موارد ضروری تعامل می‌تواند به نوبه خود بازخورد مثبتی از دیگران (والدین، خواهر و برادر، همسالان و غیره) ایجاد کند و در نتیجه ارتباطات دو جانبه را تقویت کند (۱۸).

برخی شواهد نشان می‌دهد که ذهن آگاهی باعث تغییرات غلظت ماده خاکستری در مناطق مغزی مرتبط با تنظیم توجه و تنظیم احساسات می‌شود و همچنین باعث تغییرات نوروپلاستیک^۴ در مناطق مغزی از جمله قشر پیش‌پیشانی می‌شود (۱۲). علاوه بر این، به نظر می‌رسد که آموزش ذهن آگاهی بر فعالیت مدارهای جلو جسم مخطط^۵ که با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی همراه است، تأثیر می‌گذارد و بسیاری از مناطق پیشانی افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی را می‌توان از طریق مراقبه فعال بهبود بخشید (۹). تصویربرداری از مغز نشان داده است که مراقبه ذهن آگاهی، قسمت‌های مغز که مرتبط با توجه و تمرکز هستند را تغییر می‌دهد. در مطالعات متعددی سیگنال‌های قوی را در مناطق مغزی که در ارتباط با تنظیم و کنترل توجه و افزایش ترشح دوپامین هستند مورد بررسی قرار داده‌اند (۴). به نظر می‌رسد مراقبه ذهن آگاهی باعث افزایش ماده خاکستری در ناحیه هیپوکامپ سمت چپ، قشر سینگولات خلفی و مخچه شده و فعالیت آمیگدال را کاهش می‌دهد (۱۸).

● ذهن آگاهی و توجه پایدار در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی

یکی از ساز و کارهای اساسی مراقبه ذهن آگاهی، تنظیم توجه است که ناشی از آموزش حفظ تمرکز و توجه بر روی تجربیات لحظه حاضر (افکار، عواطف، احساسات بدن) و

1. Forehead

2. Basic complications

3. Posterior cingulate

4. Neuroplastic

5. Front-striatal circuits

خودتنظیمی در آنها می‌شود که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث بهبود این فرایند شناختی می‌گردد (۱۱). نظریه‌های مختلف بیان کرده‌اند که نقص‌های انگیزشی از مشکلات اصلی کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی هستند، این نظریات بیان می‌کنند که کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی کمتر با تقویت‌کننده‌هایی که به‌طور معمول برای کودکان وجود دارد، تقویت می‌شوند (به علت کمبود دوپامین^۴)؛ بنابراین، در شرایط طبیعی به‌اندازه کافی برای عمل کردن در سطح نرمال برانگیخته نمی‌شوند و نقص در کارکردهای اجرایی به علت حساس نبودن به تقویت است، در نتیجه انگیزه کافی برای انجام تکالیف ندارند و عملکردشان ضعیف است (۲۹). اختلال در خودتنظیمی در اختلالات روان‌پزشکی مختلف مانند اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، افسردگی، اضطراب و سوءمصرف مواد دخیل است. ذهن‌آگاهی در کودکان و نوجوانان اثرات مثبتی بر عملکرد اجرایی، مدیریت هیجانات، توجه، خودتنظیمی در مغز (۱۸) رفتارهای منفی، افسردگی، اضطراب و استرس دارد (۱۰). این دستاوردهای شناختی، به نوبه خود، به راهبردهای مؤثر تنظیم احساسات کمک می‌کند. علاوه بر این، مراقبه ذهن‌آگاهی مهارت‌های خود مشاهده‌گری را افزایش می‌دهد، به این صورت که فرد یادگیری‌های گذشته را رها کرده و با توجه به زمان حال، راه‌های جدیدی را ایجاد می‌کند. ذهن‌آگاهی مناطق مغزی مرتبط با پاسخ‌های سازگارانه با موقعیت‌های منفی و استرس را فعال می‌کند (۲۹).

• ذهن‌آگاهی و مهارت‌های اجتماعی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی

ممکن است بعضی از کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی رفتارهای غیرانطباقی و پرخاشگرانه از خود بروز دهند و ۶۷ درصد دچار اختلال نافرمانی مقابله‌ای^۵ و ۴۶ درصد دچار اختلال سلوک^۶ شوند. همچنین ۳۰ درصد از این کودکان در روابط با همسالان خود دچار مشکل هستند (۴). با توجه به اینکه این کودکان در سنین مدرسه توسط همسالان طرد می‌شوند، فرصت کمتری برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی دارند و این مشکلات تا نوجوانی ادامه می‌یابد و در مواردی هم که نشانه‌های اختلال در سنین نوجوانی بهبود می‌یابد

تلاش برای جلب توجه شرکت‌کنندگان به سمت خود، وقتی ذهنشان از شئی مراقبه دور می‌شود، است (۷). آموزش ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک درمان بالقوه به‌ویژه برای کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌تواند توانایی فرد در کنترل توجه و کاهش پاسخ‌های خودکار^۱ را افزایش دهد و برای این کودکان مفید باشد، زیرا مشکل آنها عدم توانایی کنترل توجه است. مطالعات نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند عملکرد کارکردهای اجرایی مانند توجه، حافظه کاری و کنترل شناختی را بهبود بخشد (۱۲). سه بخش از توانایی توجه که با ذهن‌آگاهی مرتبط است، توجه پایدار، توجه انتخابی^۲ و انتقال توجه^۳ است. توجه پایدار، توانایی حفظ توجه بر روی یک تکلیف است. توجه انتخابی، توانایی انتخاب اطلاعات مهم است و انتقال توجه، توانایی انتقال توجه از یک موضوع به موضوعی دیگر است (۱۳). بزرگترین مشکل کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، نارسایی در توجه پایدار است و این نارسایی سبب می‌شود حواس آنان به راحتی پرت شده و در انجام تکالیف پیچیده مشکل پیدا کنند. از سوی دیگر ضعف در توجه انتخابی باعث می‌شود که این کودکان نتوانند توجه خود را به خوبی کنترل کنند و در نتیجه در انجام تکلیف با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند (۲۸). بسیاری از تمرین‌هایی که برای بهبود ذهن‌آگاهی استفاده می‌شود مرتبط با توجه پایدار هستند، علاوه بر این، تمرین‌های ذهن‌آگاهی باعث بهبود توجه پایدار فرد و ظرفیت توجه انتخابی فرد می‌شود (۱۳). با استفاده از تمرین‌های ذهن‌آگاهی، هشپاری افزایش می‌یابد به این صورت که آموزش ذهن‌آگاهی شامل حفظ آگاهی به‌صورت ارادی و براساس توجه به موضوع خاص در زمان حال است و در نتیجه توجه به آرامی و به‌طور جدی به سمت اهداف، متمرکز می‌شود. در نتیجه در این روش، یک تمرکز اولیه، مانند تنفس می‌تواند به‌عنوان یک تکیه‌گاه عمل کند که برای بازگشت آگاهی به زمان حال استفاده می‌شود و باعث می‌شود، افراد از موضوع منحرف نشوند.

• ذهن‌آگاهی و خودتنظیمی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی

افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در توجه به موضوعات دچار مشکل هستند و این امر باعث کاهش

1. Automatic responses
2. Selective attention
3. Attention transfer

4. Dopamine
5. Oppositional defiant disorder
6. Conduct disorder

پردازش‌های شناختی سازش‌نیافته باقی می‌ماند. روش‌های مشاهده رفتاری نشان داده است که این کودکان رفتارهای خصمانه و پرخاشگرانه بیشتری را در مقایسه با کودکان بدون اختلال دارا هستند (۳۰)؛ که شاید بتوان گفت این رفتارهای خصمانه و پرخاشگرانه نشانه پردازش‌های شناختی نادرست است. بر اساس الگوی پردازش اطلاعات اجتماعی کرک و داج هنگامی که کودک با موقعیت‌های اجتماعی دشوار مواجه می‌شود، به رمزگردانی و تفسیر نشانه‌های اجتماعی، جستجوی پاسخ، ارزشیابی پاسخ می‌پردازد. سپس براساس اطلاعات خزانه شناختی‌اش تصمیم می‌گیرد، پاسخ‌های احتمالی را ارزشیابی، انتخاب و عمل می‌کند (۳۱). نقص در پردازش اطلاعات در هر یک از این مراحل ممکن است در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی اتفاق بیفتد و موجب اختلال در شناخت اجتماعی شود (۳۲). آموزش غیر قضاوتی بودن در ذهن آگاهی و حضور در لحظه حال باعث بهبود شناخت اجتماعی کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و بهتر عمل کردن در پردازش اطلاعات می‌شود.

نتیجه‌گیری

با بررسی مطالعات انجام شده می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به نتایج مثبت در افراد با نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌انجامد (۴) و می‌تواند علائم اصلی اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی از جمله کارکردهای اجرایی، تمرکز، توجه و کنترل تکانه را بهبود ببخشد. ذهن‌آگاهی، نظارت آگاهانه بر فرایندهای شناختی است (۴) و آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش خودآگاهی در فرد می‌شود (۱۸). آموزش ذهن‌آگاهی شامل تمرین‌های رسمی مانند مراقبه پیاده‌روی، نشستن، غذا خوردن ذهن‌آگاهانه، حرکات ذهنی و اسکن بدن است. این کارها به شرکت‌کنندگان می‌آموزند که توجه خود را بر روی احساسات، افکار، احساسات بدن و اصوات متمرکز کنند و هنگام بروز، آنها را مشاهده کنند. طی سه تا چهار دهه گذشته، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به یک نوع مداخله محبوب در سلامت روان تبدیل شده است و شواهد جمع‌آوری شده از کاربرد مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در درمان مشکلات رایج بهداشت روانی حمایت می‌کند. شواهدی از پژوهش‌های عصب روان‌شناختی از آموزش

ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک درمان بالقوه ویژه برای کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی حمایت می‌کند. آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند توانایی فرد در کنترل توجه و کاهش پاسخ‌های خودکار^۱ را افزایش دهد، که این امر می‌تواند برای افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی مفید باشد (۱۲). در این مقاله ذهن‌آگاهی در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی مشکلات توجه را که نقش مهمی در بازداری پاسخ و خودتنظیمی دارد، در کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بهبود می‌بخشد (۳۳). آموزش ذهن‌آگاهی از سه جنبه توجه را بهبود می‌بخشد: توجه جهت‌دهی شده^۲، توجه گوش به زنگ بودن^۳ و توجه اجرایی^۴. توجه جهت‌دهی شده به استفاده از همه ورودی‌های حسی موجود در زمینه ادراکی برای هدایت و انتخاب اطلاعات مناسب مربوط می‌شود. توجه گوش به زنگ بودن به پایداری توجه با دستیابی و حفظ حالت هشیار اشاره دارد. توجه اجرایی شامل بررسی، نظارت و حل تعارضات بین واکنش‌های رفتاری مداوم شخص نسبت به محیط است. آموزش ذهن‌آگاهی همچنین در تنظیم رفتارهای چالش برانگیز کودک و تنظیم رفتار والدین نیز مؤثر است و الگوهای ناکارآمد در رفتار والدین را تغییر می‌دهد (۸). افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در توجه به موضوعات دچار مشکل هستند که این امر باعث کاهش خودتنظیمی در آنها می‌شود. درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث بهبود این فرایندهای شناختی می‌شود. روش‌های ذهن‌آگاهی که از تجسم و بودن در لحظه (مانند ذهن‌آگاهی غذا خوردن) استفاده می‌کنند، می‌توانند برای این کودکان مؤثرتر باشد. در روان‌شناسی معاصر، ذهن‌آگاهی برای افزایش آگاهی و آموزش به فرد برای شناسایی و پاسخگویی به فرایندهای فیزیولوژیکی و روانی که در رفتارها و احساسات ناسازگار نقش دارند، مورد استفاده قرار گرفته است (۱۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی، ابزاری مؤثر برای افزایش خودتنظیمی در افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی است (۸). ذهن‌آگاهی شامل پذیرش تجربه و غیر قضاوتی بودن است که نگرش دوستانه نسبت به خود را به وجود می‌آورد و در نهایت باعث تقویت خودتنظیمی در این افراد می‌شود (۳۳). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اهمیت مهارت‌های فراشناختی یا کارکردهای اجرایی تأکید

1. Automatic responses
2. Orienting attention

3. Alerting attention
4. Executive attention

بنابراین پیشنهاد می شود با توجه به کمبود دسترسی به پروتکل های درمانی و ابزارهای سنجش ذهن آگاهی برای کودکان، پروتکل ها و ابزارهایی جهت آموزش و سنجش ذهن آگاهی کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی تهیه شود، کارگاه های آموزشی و دوره های ضمن خدمت ذهن آگاهی برای مشاوران و معلمان برگزار شود. همچنین توصیه می شود مشاوران و معلمان زمانی را برای تمرین های ذهن آگاهی اختصاص دهند و از ذهن آگاهی برای تعدیل و اصلاح مشکلات رفتاری کودکان استفاده کنند.

References

- Hollingsdale J, Woodhouse E, Young S, Fridman A, Mandy W. Autistic spectrum disorder symptoms in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytical review. *Psychological medicine*. 2020;50(13):2240-53.
- Butzbach M, Fuermaier AB, Aschenbrenner S, Weisbrod M, Tucha L, Tucha O. Basic processes as foundations of cognitive impairment in adult ADHD. *Journal of Neural Transmission*. 2019;126(10):1347-62.
- Romero-Ayuso D, Alcántara-Vázquez P, Almenara-García A, Nuñez-Camarero I, Triviño-Juárez JM, Ariza-Vega P, et al. Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": A Protocol Study. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(12):4198
- Tercelli I, Ferreira N. A systematic review of mindfulness based interventions for children and young people with ADHD and their parents. *Global Psychiatry*. 2020;2(1):79-96.
- Faradilla A, editor *Social Skill Interventions on Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): Parents and Peers Involvement*. 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019); 2020: Atlantis Press.
- Zhang D, Lee EK, Mak EC, Ho C, Wong SY. Mindfulness-based interventions: an overall review. *British Medical Bulletin*. 2021;138(1):41-57.
- Santonastaso O, Zaccari V, Crescentini C, Fabbro F, Capurso V, Vicari S, et al. Clinical Application of Mindfulness-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(18):6916.

دارد و شامل نظارت آگاهانه بر فرایندهای شناختی است (۴). ذهن آگاهی، آگاهی فراشناختی را ارتقا می بخشد، نشخوار فکری را از طریق جدا شدن از فعالیت های شناختی درجامانده^۱ کاهش می دهد و از طریق بهبود حافظه کاری، ظرفیت توجه را افزایش می دهد. این دستاوردهای شناختی، به نوبه خود، به راهبردهای مؤثر تنظیم احساسات کمک می کند (۲۹). همچنین ذهن آگاهی به کودکان می آموزد تا به افکار، احساسات و احساسات بدنی خود توجه کنند و نسبت به خود مهربان و بدون قضاوت باشند. همچنین به آنها کمک می کند تا تفکر گذشته محور (مشخصات خلق و خوی افسرده) و آینده محور (ویژگی اضطراب) را کنار بگذارند، مهارت های حل مسئله را توسعه دهند و راهبردهای مقابله ای کارآمد را اجرا کنند. کودکان یاد می گیرند که صرفاً رویدادها را مشاهده کنند، جنبه های مختلف رویداد یا موقعیت را کشف کنند، بهترین راه حل را انتخاب کنند و با استفاده از روش های حل مسئله مؤثر واکنش مناسب تری نشان دهند. به این ترتیب کودکان بهتر می توانند احساسات خود را مدیریت کنند که این امر مشکلات رفتاری آنها را کاهش می دهد. ذهن آگاهی به کودکان دارای مشکلات رفتاری و اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی کمک می کند تا رفتارها، افکار و احساسات خود را مهار کنند، مهارتی که مستلزم استفاده از قدرت های ذهنی است. در این درمان، کودکان با مشکلات رفتاری و اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی یاد می گیرند که دائماً توجه کنند، تصمیم می گیرند به اهداف یا فعالیت های خاصی توجه کنند و رفتارهای خود را براساس آن سازماندهی و برنامه ریزی کنند. از طریق ذهن آگاهی، کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی می توانند از خود مراقبت کنند، از روابط اجتماعی خود محافظت کنند، و تا حدودی شناخت، افکار و رفتارهای خود را تنظیم و کنترل کنند. با توجه به نقش مؤثری که این درمان در تنظیم هیجان دارد، به بازدارندگی رفتاری در این کودکان کمک می کند (۱۵).

این پژوهش با محدودیت هایی از جمله کمبود پژوهش ها در زمینه تأثیر ذهن آگاهی بر انواع مختلف اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، کمبود ابزارهای دقیق سنجش ذهن آگاهی مواجه بوده است که اعتبارسنجی تجربی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را پیچیده می کند (زیرا ارزیابی تجربی هرگونه مداخله نیاز به تعاریف عملیاتی روشن از مفاهیم و رویه ها و شناسایی ساز و کارهای دارد) مواجه بوده است.

1. perseverative cognitive activities

8. Lo HH, Wong SY, Wong JY, Wong SW, Yeung JW. The effect of a family-based mindfulness intervention on children with attention deficit and hyperactivity symptoms and their parents: design and rationale for a randomized, controlled clinical trial (Study protocol). *BMC psychiatry*. 2016;16(1):1-9.
9. Valero M, Cebolla A. Mindfulness training for adults and children with ADHD: variables and outcomes. *Current Developmental Disorders Reports*. 2017;4(3):95-9.
10. Siebelink NM, Kaijados SP, van Horssen FM, Holtland JN, Bögels SM, Buitelaar JK, et al. Mindfulness for Children With ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): A Qualitative Study on Feasibility and Effects. *Journal of Attention Disorders*. 2020;1087054720945023.
11. Cairncross M, Miller CJ. The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: a meta-analytic review. *Journal of attention disorders*. 2020;24(5):627-43.
12. Chan SKC, Zhang D, Bögels SM, Chan CS, Lai KYC, Lo HHM, et al. Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents: protocol for a randomised controlled trial. *BMJ open*. 2018;8(11):e022514.
13. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*. 2006;62(3):373-86.
14. Fontana D, Slack I. Teaching meditation to children: The practical guide to the use and benefits of meditation techniques: Watkins Media Limited; 2012.
15. Azhdari Z, Alizadeh M, Homaei R. The Role of Parent-Child Interaction Therapy and Mindfulness-Based Therapy on the Behavioral Problems of Students with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *International Journal of School Health*. 2022;9(1).
16. Singh NN, Singh AN, Lancioni GE, Singh J, Winton AS, Adkins AD. Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of child and family studies*. 2010;19(2):157-66.
17. Muratori P, Conversano C, Levantini V, Masi G, Milone A, Villani S, et al. Exploring the Efficacy of a Mindfulness Program for Boys With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder and Oppositional Defiant Disorder. *Journal of attention disorders*. 2020;1087054720915256.
18. Huguet A, Eguren JI, Miguel-Ruiz D, Vallés XV, Alda JA. Deficient emotional self-regulation in children with attention deficit hyperactivity disorder: mindfulness as a useful treatment modality. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2019;40(6):425-31.
19. Von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *Bulletin of the World Health Organization*. 2007;85:867-72.
20. Schulz KF, Altman DG, Moher D. CONSORT 2010 statement: updated guidelines for reporting parallel group randomised trials. *Trials*. 2010;11(1):1-8.
21. Lo HH, Wong SW, Wong JY, Yeung JW, Snel E, Wong SY. The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: a randomized control trial. *Journal of attention disorders*. 2020;24(5):667-80.
22. Van der Oord S, Bögels SM, Peijnenburg D. The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*. 2012;21(1):139-47.
23. Bakhshayesh SH, Khishvand S, Siavoshi H. The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and parenting styles of parents. *Int J Rev Life Sci*. 2015;5(4):1506-11.
24. Fan J, McCandliss BD, Sommer T, Raz A, Posner MI. Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of cognitive neuroscience*. 2002; 14(3):340-7.
25. Kabat Zinn J. *Clinical Handbook of Mindfulness*. Italy: Springer; 2009.
26. Davidson RJ, Lutz A. Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation [in the spotlight]. *IEEE signal processing magazine*. 2008;25(1):176-4.
27. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*. 2011;191(1):36-43.
28. Alizadeh H, Hosseinzadeh P, Goodarzi A, Zarafshan H. Comparison of drawing pattern, organizational ability, and visuospatial memory in children with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2013;3(1):1-10.
29. Davis DM, Hayes JA. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*. 2011;48(2):198.
30. Hosseinkhanzadeh AA. Specific Methods of Assessment and Teaching Social Skills in Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. 2013
31. Burgess KB, Wojslawowicz JC, Rubin KH, Rose-Krasnor L, Booth-LaForce C. Social information processing and coping strategies of shy/withdrawn and aggressive children: Does friendship matter? *Child development*. 2006;77(2):371-83.
32. Uekermann J, Kraemer M, Abdel-Hamid M, Schimmelmann BG, Hebebrand J, Daum I, et al. Social cognition in attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Neuroscience & biobehavioral reviews*. 2010; 34(5):734-43.
33. Zylowska L, Ackerman D, Yang M, Futrell J, Horton N, Hale T, et al. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of attention disorders*. 11 (6): 737-746.