

عنوان مقاله:

بررسی ذهن آگاهی دانش آموزان کلیه مقاطع تحصیلی در رابطه با اضطراب اجتماعی و هراس از مدرسه

محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 29

نویسندگان:

مرضیه محمدی محمدی - فوق لیسانس مهندسی نرم افزار کامپیوتر

فاطمه یوسفی بزچلویی - فوق لیسانس طراحی پارچه و لباس

خلاصه مقاله:

اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است که می تواند بسیاری از جنبه های زندگی فرد را مختل کند. در موارد شدید اضطراب اجتماعی می تواند کیفیت زندگی فرد را تا حد زیادی کاهش دهد. اضطراب اجتماعی در نوجوانان با علائمی خود را نشان میدهد و برای برخی از نوجوانان، تبدیل به اضطراب اجتماعی مزمن می شود و بر عملکرد مدرسه، فعالیت های خارج از برنامه و توانایی های آنان تأثیر می گذارد. مدارس می توانند نقش مهمی در این فرآیند داشته باشند زیرا مکانی است که اختلال اضطراب اجتماعی اغلب می تواند بیشترین تأثیر را بر عملکرد یک نوجوان داشته باشد. ذهن آگاهی می تواند ابزار مفیدی برای هر کسی باشد که سعی می کند بر سر مسائل در زمان حال تمرکز کند. حتی در برخی مدارس کشورهای اروپایی و آمریکایی ذهن آگاهی در برنامه درسی گنجانده شده است. در این مدارس به بچه های آموزش داده می شود که چگونه با تمرکز روی تنفس و مدیتیشن، تمرکز خود را افزایش دهند. اضطراب و افسردگی در کودکان و نوجوانان در حال افزایش است و مراقبت های پیشگیرانه اولیه برای کمک به سلامت روان آن ها ضروری است. در این مقاله شما را با مفهوم اضطراب اجتماعی و ترس از مدرسه و علائم و درمان این اختلال و همچنین روش های ذهن آگاهی برای دانش آموزان و تأثیرات آن آشنا خواهیم کرد.

کلمات کلیدی:

ترس از مدرسه، اضطراب اجتماعی، کودکان، ذهن آگاهی، نوجوانان، مدرسه، سلامت روان، آموزش.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1780673>

