

عنوان مقاله:

بررسی نقش و تاثیرات ذهن آگاهی و مدیتیشن بر تقویت تمرکز حواس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

محل انتشار:

نخستین همایش ملی پژوهش های نوین در اقدام پژوهی، راه کارها و پیشنهادات (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 25

نویسنده:

مریم اصفیا - کارشناس ارشد شیمی تجزیه، دبیر دبیرستان دخترانه دوره دوم سما لاهیجان، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

خلاصه مقاله:

توانایی هدایت توجه و تمرکز حواس، از اتلاف انرژی جلوگیری می کند و از ملزومات یادگیری و درک مطالب می باشد و از آنجا که ذهن به گونه ای تعبیه شده است که در هر لحظه توانایی تسلط و تمرکز با کیفیت بر روی یک موضوع معین را دارد، ذهن مشغولی ها و عدم توجه، سبب اختلال در یادگیری می-شود. مطالعات بسیاری رابطه ذهن آگاهی و مدیتیشن را بر متمرکز کردن فرآیند توجه نشان داده اند. با توجه به اهمیت موضوع، هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش و تاثیرات ذهن آگاهی و مدیتیشن بر تقویت تمرکز حواس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد. در این مقاله ابتدا به معرفی ذهن آگاهی و مدیتیشن و انواع آن و اهمیت و مزایای ذهن آگاهی در زندگی و سلامت روان پرداخته شده است. سپس اهمیت کنترل توجه و آگاهی از خود و محیط اطراف و تاثیر ذهن آگاهی بر آن بررسی شده است. محقق بر آن تا به این پرسش پاسخ دهد که آیا ذهن آگاهی و تمرینات مدیتیشن می تواند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر باشد؟ تحقیق حاضر به روش کتابخانه ای، بررسی کتب و مقالات مرتبط با موضوع انجام گرفته است. مهم ترین نتایج حاصل از این مطالعه بیانگر آن است که رسیدن به ذهن آگاهی و انجام منظم تمرینات مدیتیشن، بر توانایی هدایت توجه و تمرکز حواس تاثیر بسزایی دارد که این تاثیرات، مستقیماً بر قدرت یادگیری و فهم مطالب کارگر است و در نهایت درکنار بهبود عملکرد های اجتماعی و انفرادی، بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر می باشد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، مدیتیشن، تمرکز حواس، پیشرفت تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1893334>

