

عنوان مقاله:

بررسی بکارگیری آموزش ذهن آگاهی بر کنترل استرس در مدارس ابتدایی

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فاطمه نادری - کاردانی (پهداشت مدارس)، آموزشکده فنی و حرفه ای گنبد کاووس

مرضیه ریاضیان - کارشناسی آموزش و پرورش ابتدایی / دانشگاه آزاد واحد ساری

فهیمة جمشیدی - کارشناسی ارشد روانشناسی

خلاصه مقاله:

استرس در دانش آموزان ابتدایی پدیده ای شایع است که می تواند پیامدهای منفی بر سلامت جسمی، روانی و تحصیلی آنها داشته باشد. آموزش ذهن آگاهی به عنوان مداخله ای موثر برای کاهش استرس شناخته شده است. این مقاله مروری به بررسی شواهد موجود در مورد اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کنترل استرس در مدارس ابتدایی می پردازد. روش: در این مقاله مروری، پایگاه های علمی معتبر مانند PubMed، Scopus، Web of Science و Google Scholar با استفاده از کلیدواژه های "ذهن آگاهی"، "استرس" و "دانش آموزان ابتدایی" جستجو شدند. مقالات مرتبط با موضوع مورد نظر انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. یافته ها: مطالعات بررسی شده در این مقاله نشان می دهند که آموزش ذهن آگاهی می تواند در کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و علائم جسمانی مرتبط با استرس در دانش آموزان ابتدایی موثر باشد. همچنین، این روش ها می توانند به ارتقای تمرکز، توجه، حافظه، مهارت های حل مسئله و هوش هیجانی در دانش آموزان کمک کنند. نتیجه گیری: با توجه به یافته های این مقاله، بکارگیری روش های ذهن آگاهی در مدارس ابتدایی به عنوان یک مداخله موثر در ارتقای سلامت روان و پیشگیری از مشکلات مرتبط با استرس در دانش آموزان، امری ضروری و قابل توصیه است.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، استرس، دانش آموزان ابتدایی، سلامت روان، مداخله

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2009406>

