

## عنوان مقاله:

ذهن آگاهی در آموزش: پرورش تمرکز، تاب آوری و رفاه

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

سمیه پوراحمدی

لیلا احمدبهنیاری

نرگس پوراحمدی

## خلاصه مقاله:

این مقاله به بررسی اثرات ذهن آگاهی در آموزش بر تقویت تمرکز، تاب آوری و بهزیستی در دانش آموزان می پردازد. این مطالعه ادبیات موجود در مورد شیوه های ذهن آگاهی و تاثیر آنها بر رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی را مرور می کند. این روش ها شامل تجزیه و تحلیل مطالعات تجربی، مرورهای سیستماتیک و فراتحلیل هایی بود که تاثیرات مداخلات ذهن آگاهی را در محیط های آموزشی بررسی می کرد. یافته ها نشان می دهد که تمرین های ذهن آگاهی، از جمله مدیتیشن، تمرین های تنفسی و آگاهی ذهنی، مزایای قابل توجهی برای دانش آموزان دارد. این شیوه ها باعث افزایش توجه و تمرکز، کاهش استرس و اضطراب، بهبود خودتنظیمی و ارتقای سلامت روانی مثبت می شود. علاوه بر این، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی با بهبود عملکرد تحصیلی، رفتار کلاسی و رفاه کلی دانش آموزان مرتبط است. این مقاله بر نقش مربیان در ادغام ذهن آگاهی در برنامه درسی و ایجاد یک محیط کلاس درس آگاهانه تاکید دارد. نتیجه گیری نشان می دهد که ادغام برنامه های ذهن آگاهی در مدارس می تواند به رشد همه جانبه دانش آموزان کمک کند و تاب آوری و رفاه آنها را افزایش دهد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی در آموزش، تمرکز، تاب آوری، بهزیستی، رشد دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2054321>

