

بررسی تاثیر ذهن آگاهی در بی علاقه‌گی تحصیلی دانش آموزان در دوران پسا کرونا

فاطمه شهرکی^۱، میمنه بلوچ زهی^۲، فاطمه ریگی نژاد زابلی^۳، سمیه سنجرائی^۴

^۱ کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد چابهار، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی مطالعات اجتماعی، دانشگاه فرهنگیان رسالت، سیستان و بلوچستان، ایران

^۳ کاردانی زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد چابهار، سیستان و بلوچستان، ایران

^۴ کاردانی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران

چکیده

مدرسه‌ها تقریباً در سرتاسر کشور باز شده است اما بسیاری از خانواده‌ها در بازگشت به مدرسه مردد هستند. بر اساس آمار کشوری اکنون فقط ۱۲٪ دبستان‌ها و دبیرستان‌های دوره اول و همچنین شمار اندکی از دبیرستان‌های دوره دوم در تعطیلی کامل به سر می‌برند با وجود این شمار دانش‌آموزانی که به طور کامل آموزش از راه دور می‌بینند، بسیار افزون‌تر است و بیش از یک سوم دانش‌آموزان مورد مطالعه و حتی گروه بزرگ‌تری از دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان‌ها نیز تمایلی به حضور در مدرسه ندارند. همچنین اکثر دانش‌آموزان شهرهای بزرگ و صنعتی در خارج از مدرسه‌اند. در این پژوهش که از نوع توصیفی است سعی داریم به بررسی علل بی علاقه‌گی تحصیلی دانش‌آموزان و تاثیر ذهن آگاهی بر بی علاقه‌گی دانش‌آموزان در دوران پسا کرونا پرداخته ایم. نتایج پژوهش نشان داد، ذهن آگاهی به عنوان راهکار موثر با ایجاد انگیزش تحصیلی، بهزیستی روانی، کاهش استرس، پرورش آگاهی پایدار و غیرواکنشی در مورد تجربه‌های درونی (مثل شناختی، عاطفی و حسی) و تجربه‌های بیرونی (مثل اجتماعی و محیطی) می‌تواند برای علاقه‌مندی تحصیلی دانش‌آموزان در دوران پسا کرونا مفید واقع شود.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، بی علاقه‌گی تحصیلی، دانش‌آموزان، پسا کرونا

مقدمه

به رغم همه این تلاشها گاه معلمان متوجه می شوند که بعضی از دانش آموزان اصلاً توجهی به درس ندارند و فقط به نوعی در مدرسه وقت گذرانی می کنند. شاید بسیاری از ما بازیگوشی و شیطنتهای بچه گانه را علت بی دقتی بدانیم، اما بهتر است بدانید در پاره ای موارد موضوع از این پیچیده تر است و دانش آموز مشکلی جدی در زمینه آموزش دارد. به جز اختلال بیش فعالی و نقص توجه که باعث مشکلات زیادی برای کودکان در خانه و مدرسه و افت تحصیلی قابل توجه آنها می شود، سایر اختلالات رفتاری نیز با تحصیل آنها ارتباط قوی دارد. کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری معمولاً تکالیف خود را انجام نمی دهند، نامرتب هستند و در برنامه ریزی و زمان بندی بسیار ضعیفند. همچنین ارتباط نامناسب با آموزگاران نیز در عملکرد تحصیلی آنها تأثیرگذار است. عمده این اختلالات را می توان به این گونه تقسیم بندی کرد: مشکلات خانوادگی و شرایط محیطی، هوش مرزی یا عقب ماندگی ذهنی، اختلال لجبازی- مقابله ای، اختلال سلوک، اضطراب، افسردگی، اختلال یادگیری، اختلال اوتیستیک و اختلالات تکاملی رشد، سایر اختلالات و بیماری های جسمی.

مشکلات خانوادگی و شرایط محیطی

اگر در خانواده ای پدر و مادر دارای مشکلات رفتاری یا بیماری جسمی روانی باشند، در عملکرد تحصیلی فرزند اختلال به وجود می آید. همچنین زندگی فرزند با یکی از والدین، از دست دادن یک یا هر دو والد، از دست دادن یکی از نزدیکان، ابتلای یکی از والدین به افسردگی، اضطراب یا مشکلات روانی و وابستگی پدر یا مادر به موادمخدر یا رفتارهای ضداجتماعی از دیگر عوامل مؤثر در روند تحصیل کودک محسوب می شود.

از جمله دیگر شرایط خانواده و محیط که در عملکرد تحصیلی بچه ها تأثیر سوء دارند، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اگر پدر و مادر در تربیت فرزند تفاهم نداشته باشند و هرکدام پیامهای مختلفی به او ارایه دهند.
- اگر هیچ نظارتی بر اعمال کودک نباشد و والدین آنقدر گرفتار مشکلات اقتصادی و استرسهای خود باشند که توجهی به تکالیف بچه نشود و در جلسات اولیا و مربیان شرکت نکنند.

- جر و بحث کردن جلوی بچه ها

- رفتارهای نادرست مانند مورد بی مهری قرار دادن کودک، تنبیه فیزیکی و توهین

- والدینی که زمان کمی در منزل حضور دارند و بیشتر وقت خود را در خارج از خانه سپری می کنند.

- نداشتن برنامه ریزی مناسب برای بچه ها برای مطالعه و انجام تکالیف درسی

- در بعضی موارد تغییر محیط زندگی و مدرسه.

همچنین باید توجه کرد، نوع ارتباط معلم نیز با علاقه کودک به تحصیل ارتباط دارد. معلم با حوصله با تشویق به موقع، اعتماد به نفس کودک را تقویت کرده که نقش مهمی در موفقیت تحصیلی او دارد. همچنین نباید از تأثیر دوستان و همسالان نیز در علاقه مندی او به ادامه تحصیل غافل شد. پس والدین باید فرزندشان را در انتخاب دوست مناسب راهنمایی کنند.

کودکان دارای هوش مرزی یا عقب مانده ذهنی

این کودکان توان ذهنی محدودی دارند، در مقایسه با همسالان طبیعی خود مشکلات بیشتری از نظر توجه، کنترل خود، رفتارهای اجتماعی و یادگیری دروس دارند. در حال حاضر که بچه ها پیش از ورود به دبستان در طرح سنجش قرار می گیرند، بیشتر این گروه بچه ها شناسایی شده و برای ارزیابی بیشتر به مراکز تخصصی ارجاع داده می شوند.

اگر حمایت کافی و آموزش ویژه برای کودکان دارای هوش مرزی مهیا باشد و سرعت شناسایی شوند، می توانند با تلاش فراوان در سالهای دبستان و راهنمایی موفقیت نسبی داشته باشند. البته با پیچیده تر شدن دروس در دبیرستان توصیه می گردد، در مدارس فنی حرفه ای که دروس عملی بیشتر و تئوری کمتر دارد، ادامه تحصیل دهند. به هر حال والدین این کودکان نباید ناامید شوند و بدانند که با آموزش مناسب و حمایت کافی فرزندشان به مهارت قابل ملاحظه ای دست خواهند یافت.

اختلال لجبازی و مقابله ای

کودکان مبتلا به این اختلال عموماً ناسازگارند و رفتارهای مقابله ای و منفی مانند سرپیچی از قوانین روزانه، قهر کردن، قشقراق راه انداختن، بحث با قدرت مافوق، آزار دیگران و مقصر دانستن دیگران در برابر مشکلات را نشان می دهند. این بچه ها در سنین پایین و پیش از مدرسه نیز اخلاق تندی دارند. وقتی وارد مدرسه می شوند از انجام تکالیف سر باز می زنند، با مراجع قدرت مثل مدیر، ناظم و معلم مشکل دارند، حرف شنوی ندارند، اگر تکالیفشان را انجام ندهند، دلیل تراشی می کنند و تقصیر را گردن دیگران می اندازند. کودکان لجباز دائماً با والدین درگیری دارند و آنها برای کنترل شروع به بدرفتاری می کنند و در برخوردهای انضباطی شان خشن، ناهماهنگ و ناتوان هستند؛ در نتیجه هر روز بر مشکلات این کودکان افزوده می شود. در مدرسه نیز به خاطر رفتارهای سرپیچی از قوانین، مرتب مورد توبیخ قرار می گیرند که این مسأله نیز موجب تشدید بدرفتاری می شود. در صورتی که کودک شما این رفتارها را دارد، نیاز به مشاوره تخصصی و مراجعه به روان پزشک و روان شناس است تا افزون بر بررسی و حل مشکل کودک، والدین نیز آموزشهای لازم را برای مدیریت رفتار کودک بیاموزند.

اختلال سلوک

اختلال سلوک یکی دیگر از مشکلاتی است که در روند تحصیل و توجه کودک به درس خواندن، تأثیر سوء دارد. کودکان مبتلا به این اختلال دایم به حقوق دیگران و قوانین و هنجارهای اجتماعی تجاوز می کنند. این رفتارها مانند ناسزاگویی، سرقت، پرخاشگری، خشونت و حتی خشونت جنسی، مدرسه گریزی، فرار از خانه و استفاده از موادمخدر در خانه، مدرسه و جامعه از آنها سر می زند. هر چه مشکلات اختلال سلوک زودتر بروز کند، شانس بهبود کمتر خواهد بود. این افراد معمولاً در سالهای پیش از دبستان و اوایل دبستان رفتارهای ناسازگاری و سرکشانه ای در خانه و مدرسه دارند. در سالهای آخر دبستان شروع به قطع ارتباط با دوستان، دروغگویی، تقلب، ناسزاگویی و پرخاشگری می کنند. در دوران نوجوانی نیز تمام این مشکلات را خواهند داشت، به اضافه اینکه رفتارهای آشکار ستیزه جویانه نیز در آنها پدیدار می گردد. احتمال فرار از خانه و مدرسه و استفاده از موادمخدر در دوره راهنمایی و دبیرستان در آنها بسیار زیاد خواهد بود. هیچ علاقه ای به ادامه تحصیل و رفتن به مدرسه ندارند و معمولاً از همان سالهای اول دبستان در انجام تکالیف بی دقت و افت تحصیلی شدید دارند. جوانی این افراد نیز همراه با رفتارهای ضداجتماعی، جنایتکاری، مشکلات ارتباط بین فردی و مشکلات شغلی روانی خواهد بود. این رفتارها آن قدر مشکل آفرین و دردسرساز است که نیاز به توجه و پیگیری هرچه سریع تر به مشاوره تخصصی است.

اضطراب

کودکان نگران افزون بر اضطراب در سایر حوزه ها، در زمان مدرسه رفتن نیز دچار ترس و اضطراب هستند. خیلی از اوقات صبحها هنگام رفتن به مدرسه خود را به بیماری می زنند، شکایت خفیف جسمانی مانند دل درد و سردرد را عنوان می کنند، تمایل دارند به جای رفتن به مدرسه در منزل بمانند و توجه والدین را جلب می کنند. اغلب تمایل به مدرسه رفتن هنگام ورود از ابتدایی به راهنمایی و یا از راهنمایی به دبیرستان که تلاش بیشتری را می طلبد، افزایش می یابد. زمانی که به کودک اجازه داده می شود در منزل بماند، علایم بیماری بهتر می شود؛ اما روز بعد هنگام نزدیک شدن به زمان مدرسه شکایت از بیماری مجدداً شروع می شود. گاهی هم بچه ها به خاطر ترس از جدایی از والدین به مدرسه نمی روند. اگر کودک به مدت طولانی از مدرسه و همکلاسی هایش دور باشد، امکان دارد دچار مشکلات جدی اجتماعی و تحصیلی شود. گرچه امتناع و علاقه نداشتن به مدرسه برای والدین دشوار است، اما با تلاشهای تخصصی این مشکل تا حد خوب و زیادی قابل حل است. آنها نباید در مراجعه به مراکز تخصصی درنگ کنند و می توانند با کمک روانپزشک کودک و درمانهای مؤثر، فرزندشان را برای برگرداندن به مدرسه و سایر فعالیتهای مهم روزانه آماده کنند. بعضی از علایم بچه های مبتلا به اختلال اضطرابی عبارتند از:

- به تنهایی در اتاق نمی ماند

- رفتارهای چسبنده به والدین دارد

- ترس زیادی نسبت به آسیب به خود و والدین دارد

- پدر و مادر را در اطراف خانه تعقیب می کند

- در به خواب رفتن مشکل دارد

- کابوس و وحشت شبانه دارد

- از حیوانات و موجودات خیالی می ترسد

- از تنها بودن در تاریکی هراس دارد

- مرتب از بیماری هایی مانند دل درد و سردرد شکایت می کند

افسردگی

کودک افسرده علاقه ای نسبت به مدرسه و همچنین سایر فعالیتهایی که قبلاً او را خوشحال می کرده، ندارد. از دوستان کناره گیری می کند، در بازی و فعالیت شرکت نمی کند، بدخلقی، رفتارهای ایدایی (آزارگرانه) و پرخاشگری دارد، لجاجت و بهانه گیری می کند، در الگوی خواب و اشتها او مشکل به وجود می آید، به طوری که کم خواب و کم اشتها می شود و همه اینها زمینه ساز افت تحصیلی می شود. از آنجا که افسردگی در رشد جسمی و تکاملی کودک تأثیر می گذارد، در رشد تکلم کودک نیز اشکال ایجاد می شود. همچنین این کودکان در رشد تفکر انتزاعی نیز دچار مشکل می شوند. در صورت مشاهده این علائم حتماً نیاز به کارشناس و روانپزشک کودک وجود دارد.

اختلال یادگیری

بچه هایی که دچار اختلال یادگیری هستند، با وجودی که هوش طبیعی دارند، آموزشهای درسی را به خوبی درک نمی کنند و نمی توانند روی تکالیف تمرکز کنند و در نتیجه عملکرد مناسبی در مدرسه ندارند. این کودکان در فهم و تعقیب آموزشهای درسی و یادآوری مطالبی که بارها به آنها گفته شده مشکل دارند. نمی توانند براحتی مطلبی را بخوانند و پس از پایان کلاس اول مهارت روانخوانی را کسب نمی کنند و این مشکل در سالهای بالاتر نیز همچنان ادامه پیدا می کند. در مشق نوشتن، دیکته و هجی کردن مشکل دارند و دیکته های آنها معمولاً پر غلط و قابل تصحیح نمی باشد. کلمات و حروف را بخوبی تشخیص نمی دهند مثلاً «س» و «ص» را مرتب با هم اشتباه می گیرند. مشکل برعکس نوشتن دارند؛ مثلاً به جای «آب»، «با» یا «۸۹» را ۹۸ می نویسند. مفاهیم ریاضی مانند جمع، تفریق، ضرب و... را درک نمی کنند. اعداد نویسی را یاد نمی گیرند و عدم درک

مفهوم زمان مانند دیروز، امروز و فردا دارند. این مشکلات نیز نیاز به بررسی دقیق توسط متخصص دارد تا تمام موضوعات در مورد کودک ارزیابی شود. روانپزشک کودک و نوجوان با همکاری متخصص امر آموزش قادر به مداخله و درمان جامع تر و سریع تر برای کودک و خانواده اش خواهد بود.

اختلال اوتیستیک و اختلالات نافذ رشد

مهمترین مشکل این بچه ها نقص در برقراری ارتباط است. آنها در برقراری ارتباط دو طرفه و بازی های سمبولیک و خلاق مشکل دارند. افزون بر این قادر به برقراری ارتباط کلامی نیز نیستند. ارتباط چشمی کمی حتی با والدین برقرار می کنند و نمی توانند رابطه عاطفی مناسبی حتی با نزدیکان داشته باشند. تکلم این کودکان با تأخیر مواجه است، چون علاقه ای به ایجاد ارتباط با دیگران ندارند. حضور در موقعیتهای شلوغ برای آنها اضطراب آور است. بسیاری از آنها ضریب هوشی بالایی ندارند، به طوری که ۴۵ تا ۷۵ درصد آنها عقب ماندگی ذهنی دارند. در مواردی هم که کودک هوش مناسبی دارد و در مدارس معمولی حضور می یابد با توجه به اینکه از نظر رشد مهارت های اجتماعی و ارتباطی عقب تر از سن تقویمی خود است و در کسب مهارت ها تأخیر دارد، نیاز به توجه و آموزش خاص برای او ضروری می نماید.

سایر اختلالات جسمی

بیماری های جسمی مزمن، بیماری هایی که منجر به بستری شدن های طولانی و مکرر می گردد، مشکلات شنوایی، بینایی، تکلم و زبان، تصادف، آسیب های فیزیکی و از این قبیل همه از علل افت تحصیلی می باشند که قطعاً کودکان گرفتار این مشکلات نیاز به توجه تخصصی داشته تا نیازهای خاص آنها مشخص و برنامه ریزی آموزشی متناسب با توانایی هایشان برای آنها تهیه و تنظیم گردد.

در پایان لازم است توجه والدین را به این نکته جلب کنیم که تغییر پایه تحصیلی نیز می تواند یک علت افت تحصیلی باشد. ولی معمولاً این افت در چند ماه اول سال است و کودک و نوجوانی که مشکل خاصی ندارد، می تواند خود را با شرایط وفق داده و ضعف درسی را جبران و بتدریج توانمندی های لازم را کسب کند. این نکته را نیز به خانواده ها یادآور می شویم که فرزند ما هر نقصی که داشته باشد، قطعاً در کنار آن توانایی ها و توانمندی های خاصی نیز دارد. فراموش نکنیم که انتظارات ما از فرزندمان باید واقع بینانه و متناسب با توانایی های او باشد. انتظار ایده آل بودن از او نداشته باشیم؛ چون خود ما نیز به عنوان پدر و مادر هیچ وقت ایده آل نیستیم. نقاط قوت و ضعف او را شناسایی کنیم؛ به خاطر نقاط قوت او را تشویق و کمک کنیم تا کاستی ها را برطرف کند. فرزند ما هر یک از مشکلات بالا را که داشته باشد، نباید ناامید شویم. با پیگیری مناسب و مراجعه به موقع و تشخیص قطعاً می توان به نتیجه خوبی دست یافت.

در تاریخ یکم اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ مرکز امور بین الملل و مدارس خارج از کشور در سی و پنجمین گزارش خبری خود به وزیر آموزش و پرورش از بی رغبتی دانش آموزان به به بازگشت به مدرسه: چالش جدید نظام آموزشی خبر می دهد. این گزارش خبری مبتنی بر یادداشت های علمی درباره وضعیت آموزشی مدارس پس از بازگشایی تدوین شده است. متن علمی تحلیلی مذکور بدین شرح است.

وجود این نابرابری ها سبب شده که مسئولان نواحی آموزش و پرورش و سیاست گذاران که با پایان یافتن سال تحصیلی کنونی، سرگرم برنامه ریزی برای سال تحصیلی آینده اند، با شرایط دشواری روبه رو شوند. با وجود آن که به نظر می رسد همه گیری در پی انجام واکسیناسیون عمومی در کشور رو به مهار شدن است،

۱- بسیاری از والدین ترس از همه گیری را دلیل حضور نیافتن در مدرسه دانسته اند. آموزش از راه دور نیز در نظر آنان گزینه چندان مطلوب و قابل قبولی نیست.

۲- اما آنچه سبب بی رغبتی شمار زیادی از دانش آموزان به برگشتن سرکلاس های درس شده، تغییر شیوه زندگی است که در یکسال گذشته رخ داده و بازگشت به مدرسه را برای آنان دشوار ساخته است. بی گمان نتایج و پیامدهای این وضعیت تا سال های بعد نیز در نظام آموزشی نمود خواهد داشت به ویژه چنانچه مناطق و نواحی آموزش و پرورش گزینه آموزش از راه دور را همچنان برای دانش آموزان محفوظ نگه دارند.

آنچه سبب بی رغبتی دانش آموزان به برگشتن سرکلاس های درس شده، تغییر شیوه زندگی است.

۳- نوجوانان خانواده های کم درآمد در دوران همه گیری و بسته شدن مدارس به خاطر بیکار شدن و مشکلات مالی والدینشان مشغول به کار شده و با گرفتن کار تمام وقت، هزینه های خود و خانواده را تأمین می کنند.

۴- بسیاری از والدین نیز پس از بسته شدن مدارس به ناچار برنامه نگهداری و مراقبت از فرزندان خود را تغییر داده و با شرایط جدید سازگار کرده اند. بنابراین تغییر دوباره برنامه ها کار چندان آسانی نیست.

همه گیری، شیوه زندگی و انتخاب های مردم را دگرگون کرده برخی این پدیده را بحران اجتماعی و آموزشی دانسته و مقابله با آن را خواستار شده اند.

کارشناسان این پدیده را بی میلی نسبت به مدرسه نام نهاده و آن را مقاومت در برابر آموزش سنتی و متعارف تعریف کرده اند. برخی بر این باورند که همه گیری، شیوه زندگی و انتخاب های مردم را دگرگون کرده و برخی دیگر این پدیده را بحران اجتماعی و آموزشی دانسته و مقابله با آن را خواستار شده اند.

مدیر یکی از مدارس در تهران با ابراز نگرانی و تأسف نسبت به وضعیت پدید آمده می گوید، بازگرداندن نوجوانان خانواده های مهاجر و کم درآمد به مدرسه بسیار دشوار بوده است. نیمی از دانش آموزان این ناحیه شرایط لازم برای حضور تمام وقت در مدرسه را نداشته اند اما فقط ۳۰٪ آنان در مدرسه حضور دارند. این در حالی است که صاحب نظران و سیاست گذاران، آموزش در مدرسه را بهترین گزینه برای یادگیری کودکان و نوجوانان می دانند.

از سوی دیگر مخالفت شمار زیادی از معلمان و مدیران مدارس با بازگشایی تمام وقت مدارس نیز همچنان به قوت خود باقیست. آنها بر این باورند که واکسیناسیون معلمان و نوجوانان نیاز به حفظ فاصله فیزیکی با دیگران را برطرف نمی‌کند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های نیز همچنان حفظ فاصله ۱-۲ متری بین افراد را توصیه می‌کند.

پس از خوانش این گزارش، با کمی تأمل می‌توان دریافت که جامعه جهانی با پشت سر گذاشتن تقریبی دوران همه‌گیری، با مسائل جدی‌تری مواجه شده است و یکی از این مسائل، بی‌رغبتی دانش‌آموزان به مدرسه و آموزش حضوری است. این در حالی است که در کشورهای توسعه یافته که بودجه حداکثری در اختیار نهاد تعلیم و تربیت قرار می‌گیرد و امکانات آموزشی به صورت حداکثری در اختیار دانش‌آموزان است، چنین مسئله‌ای رخ نمایانده است. شما تصور کنید که در کشورهای در حال توسعه که امکانات آموزشی اولیه همچون کلاس‌های درسی مناسب در دسترس همگان نیست و دانش‌آموزان پیش از همه‌گیری هم چندان علاقه‌ای به حضور در مدرسه نداشته‌اند، چگونه می‌توان این مسئله را حل نمود.

پیش‌بینی می‌شود ۲۴ میلیون کودک تحصیلات خود را رها کنند و این امر باعث تداوم فقر و نابرابری بین نسلی می‌شود. در همین راستا پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش ایالات متحده در خبرنامه کرونا و آموزش و پرورش - شماره ۱۱ با عنوان تحلیل جهانی: کووید - ۱۹، تأثیر بر آموزش و پرورش، تأثیرات مهم تعطیلی مدارس را بدین صورت گزارش نموده است که:

۳۷۰ میلیون کودک وعده غذایی رایگان مدارس را از دست داده‌اند.

۱۳ میلیون ازدواج با کودک تا پایان دهه تخمین زده شده است.

۸۰ میلیون کودک به دلیل اختلالات ایمن‌سازی در مدرسه در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن هستند.

احتمالاً ۱۰ میلیون کودک زیر ۵ سال با سوءتغذیه حاد روبرو خواهند شد.

۹۶٪ از کودکان گزارش داده‌اند احساسات منفی آنها از هنگامی که مدارس ۱۷ الی ۱۹ هفته تعطیل بوده‌اند، افزایش یافته است.

این گزارش‌ها چندی پیش توسط پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش منتشر شده‌اند و مطمئناً مسئله‌ای را پیش روی جوامع قرار می‌دهد که چندی بعد با آن دست به گریبان خواهند شد و می‌بایست جهت جلوگیری از بحران، به طور عاجل دست به مسئله‌شناسی بزنند و مسئله مورد نظر را به جای انحلال، حل نمایند. لازم به ذکر است که بحران زمانی به وقوع می‌پیوندد که افراد برای مقابله با تغییر و تنظیم فرایندهای آن آمادگی نداشته باشند. نکته مهم آن است که اندیشمندان علوم انسانی می‌بایست برای آماده ساختن مردم جهت حل بحران‌های اجتماعی از طریق بازسازی افکار، باورها و ارزش‌ها در پرتو شرایط متغیر صورت‌بندی ارائه دهند و از بروز هرگونه بحران جلوگیری به عمل آورند.

می‌بایست برای آماده ساختن مردم جهت حل بحران‌های اجتماعی بازسازی افکار، باورها و ارزش‌ها ارائه دهند.

پیش از دوران همه‌گیری، نظام تعلیم و تربیت با مشکلات فراوانی مواجه بوده است و همین مشکلات موجب شده بود تا علاوه بر دانش‌آموزان، معلمان هم چندان رغبتی به حضور در مدارس نداشته باشند. با آغاز دوران همه‌گیری کرونا و فاصله گرفتن دانش‌آموزان و معلمان از فضای مدرسه، شرایط طوری رقم خورد که این بی‌رغبتی به مدرسه بیش از پیش قوت گیرد.

در این شرایط همه گیری و دوری از مدرسه، معلمان، دانش آموزان و بدنه اجرایی نظام تعلیم و تربیت تلاش وافر در جهت حفظ جریان یاددهی - یادگیری بر بستر آموزش مجازی روا داشتند و از لحاظ جسمی و روحی تحت فشار بسیاری قرار گرفتند. با این وجود به اذعان کارشناسان تعلیم و تربیت، جریان یاددهی - یادگیری از کیفیت چندانی برخوردار نبود و جای خالی حضور در مدرسه با تمام مشکلات آن احساس می گردید و ضرورت بازگشایی مدارس بیش از پیش لمس می شود.

با این وجود دانش آموزان چندان رغبتی به حضور در مدرسه ندارند و ادامه آموزش مجازی را ترجیح می دهند. به منظور روشن شدن دلیل این بی رغبتی شما می توانید پرسش هایی را در خصوص تعلیم و تربیت طرح کنید و با توجه به واقعیت امر، درصدد پاسخ به این پرسش ها برآیید، آنگاه است که درخواهید یافت چرا دانش آموزان و معلمان چندان رغبتی به حضور در مدرسه ندارند؟

بیان مسئله

اکنون بحث های فراوانی در بین فرمانداران، هیأت امناء و مسئولان مدارس درباره این که آیا در پاییز امسال هم آموزش مجازی همچنان برقرار باشد یا خیر، در جریان است. بر اساس پیمایشی که در ماه خرداد امسال برگزار شد، ۶۸٪ مسئولان و دست اندرکاران آموزش خواستار برقراری آموزش حضوری حتی حین همه گیری شدند. در دوران همه گیری بسیاری از خانواده ها زندگی جدیدی را بر اساس شرایط همه گیری برای خود بنا کرده اند. اکنون نیز چالش بیرون آمدن از شرایط بحرانی و از سرگیری شرایط عادی پیش روی آنان قرار دارد.

آیا فضای مدارس ما نشاط آور است؟ آیا کتاب های درسی ما مؤثر و جالب توجه است؟ آیا میز و نیمکت های دانش آموزان سالم است؟ آیا معلم ما سرحال و شاداب و با نشاط است؟ آیا ادارات آموزش و پرورش ما کار و مشکل معلمان را به خوبی حل می کند؟ آیا مدیر مدرسه به مشکلات همکارانش توجه می کند؟ آیا آموزش و پرورش ما با روش های نوین و روز دنیا آشنا است؟ چقدر از نقش مؤثر تکنولوژی آموزشی در مدارس استفاده شده است؟ آیا روش های تشویق و تنبیه در مدارس همچنان قدیمی است؟ آیا اولیاء و مربیان ارتباط تنگاتنگ و مداوم با یکدیگر دارند؟ آیا مدارس همچنان پول می گیرند؟ آیا نظرات دانش آموز برایمان مهم است؟ آیا معلم هنوز مشکل معیشت دارد؟ آیا معلمان شغل دوم و سوم دارند؟ آیا آقای وزیر برای تدوین سند چشم انداز و سیاست های آموزش و پرورش نظر همکاران خود را در قالب یک نظرسنجی گرفته است؟ آیا معلم ما مطالعه می کند و فرصت به روز شدن دارد؟ آیا به جای مسائل پرورشی و آموزشی پول آب و برق مدرسه دغدغه مدیر است؟ آیا مطالب کتابهای درسی به درد زندگی آینده بچه ها می خورد؟

زمانی که به این پرسش ها پاسخ می دهید، درخواهید یافت که چرا چندان رغبتی در میان دانش آموزان و معلمان برای حضور در مدرسه وجود ندارد. بیان این مسائل جهت سیاه نمایی اوضاع نیست بلکه هر فرد دغدغه مندی درخواهد یافت که مسائل بدون روشن شدن قابلیت حل نخواهند داشت و در جریان حل مسائل باید به درک درستی از آن مسائل دست یافت تا بتوان به حل آن پرداخت.

مدرسه‌گزینی: عوامل موثر بر بی‌علاقه شدن دانش‌آموزان به آموزش

احمدپوری و همکاران در مقاله خود با عنوان فرار از مدرسه (مدرسه‌گزینی - غیبت از مدرسه) در دانش‌آموزان، عوامل مدرسه‌گزینی را به شرح زیر بیان کرده‌اند:

۱. طبقه‌ی خانواده که در برگیرنده‌ی کشمکش‌ها و روابط ناسالم میان اعضای خانواده می‌باشد و همچنین موجب عدم نظارت و رسیدگی بر امور فرزندان است.

۲. عوامل درون مدرسه شامل قوانین حاکم بر مدرسه، محتوای درس‌ها، روابط معلم و شاگرد و نوع برخورد کارکنان مدرسه دانش‌آموزان می‌باشد.

۳. نگرش، باور و علایق شخصی و انگیزه‌ی تحصیلی که تاثیر عمده‌ای بر عملکرد فرد دارد.

۴. مشکلات شخصی شامل افسردگی و اضطراب که عملکرد تحصیلی و رفتاری فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و تقریباً از مهم‌ترین عوامل در مدرسه‌گزینی می‌باشد.

۵. تحقیر در حضور سایر دانش‌آموزان، توقعات مالی و جسمی مدرسه از فرد بدون توجه به امکانات مالی دانش‌آموزان و قدرت جسمی و میزان هوش.

در همین راستا، رضایی نیارکی و لائی تحقیقی در جامعه‌ی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در سال تحصیلی ۹۵ - ۱۳۹۴ در شهر تهران انجام دادند. این تحقیق از نوع توصیفی زمینه‌یابی و ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته‌ی ۶۳ سوالی بود. این پرسش‌نامه در یک نمونه‌ی ۱۸۰ نفری از دانش‌آموزان پسر، که در سال تحصیلی ۹۵ - ۱۳۹۴ در مدارس تهران مشغول تحصیل بودند، اجرا شد و پس از استخراج اطلاعات و داده‌ها و تجزیه و تحلیل آماری، نتایج زیر به دست آمد:

عوامل موثر بر بی‌علاقه‌شدن دانش‌آموزان به آموزش، به دو دسته‌ی عوامل درون‌مدرسه‌ای و عوامل برون‌مدرسه‌ای تقسیم شده است.

مهم‌ترین عامل از عوامل درون‌مدرسه‌ای، عوامل آموزشی است. عوامل آموزشی نیز مولفه‌هایی چون کتاب درسی، روش تدریس، انطباق اهداف با نیازهای دانش‌آموزان و وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان را شامل می‌شود.

مهم‌ترین عامل از عوامل برون‌مدرسه‌ای موثر بر بی‌علاقه‌شدن دانش‌آموزان به آموزش، عوامل فرهنگی است. همچنین در بررسی مولفه‌های هر یک از عوامل برون‌مدرسه‌ای مشخص شد که از میان مولفه‌های عوامل فرهنگی، عامل نگرش‌های حاکم بر تحصیلات مدرسه‌ای بیشترین تاثیر را بر این موضوع دارد.

عوامل موثر بر بی‌علاقه‌شدن دانش‌آموزان به آموزش، عوامل درون‌مدرسه‌ای و عوامل برون‌مدرسه‌ای است.

با توجه به مطالب بیان شده می‌توان عوامل مدرسه‌گزینی را به دو بخش تقسیم کرد و از بخش اول با عنوان عوامل ساختاری تعلیم و تربیت و از بخش دوم با عنوان عوامل فرهنگی تعلیم و تربیت یاد کرد. عوامل ساختاری تعلیم و تربیت و از بخش دوم با عنوان عوامل فرهنگی تعلیم و تربیت یاد کرد. عوامل ساختاری تعلیم و تربیت به مسائل موجود در نهاد تعلیم و تربیت کشور اشاره دارد و حل آنها وابسته به اصلاح نهاد تعلیم و تربیت است و عوامل فرهنگی تعلیم و تربیت معطوف به ارزش‌های

حاکم بر حوزه تعلیم و تربیت است که هر متربی از آن تاثیر می پذیرد و در عین حال می تواند بر آن تاثیر بگذارد. به عبارتی بخش اول از ساحتی برون فردی و بخش دوم از ساحتی درون فردی برخوردار است.

از گذشته تاکنون مسائل اساسی، پیش روی نظام تعلیم و تربیت کشور قرار گرفته است و طبیعتا سیاست گذاران قادر نخواهد بود همه این مسائل را به طرفه العینی حل نمایند. از این رو وظیفه دغدغه مندان تربیتی است که با ارائه راهکارهایی مسیر رشد دانش آموزان در تمام ابعاد زندگی را فراهم نمایند. در این میان یکی از راهکارهای اساسی، آموزش ذهن آگاهی است که می تواند در افزایش انگیزش نسبت به تحصیل و افزایش خوش بینی تحصیلی دانش آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت) نقش پررنگی داشته باشد.

بررسی راهکارها

یکی از راهکارهای اساسی، برای مقابله با بی علاقه دانش آموزان در دوران پسا کرونا آموزش ذهن آگاهی است.

۱- ذهن آگاهی: یکی از راهبردهای افزایش انگیزه دانش آموزان در دوران پسا کرونا

ذهن آگاهی عبارت است از فهمیدن اینکه در درون ما و نیز در محیط اطراف ما در زمان فعلی و بدون هر گونه قضاوتی چه چیزی در حال روی دادن است. ذهن آگاهی ابزاری است که به ما کمک می کند افکار و احساسات خود را مدیریت کنیم، متوجه چیزهایی شویم که در یک موقعیت در حال روی دادن است و خود را در زمان کنونی آنگونه که خود را نشان می دهد غرق سازیم.

ذهن آگاهی را می توانیم دارای دو بخش در نظر بگیریم: توجه و کنجکاوی. توجه به این معنی است که ما با صرف زمان، توجه و آگاهی خود را روی احساسات فیزیکی، افکار و محیط اطراف متمرکز کنیم. به عنوان مثال، به خودمان تذکر دهیم که روی چیزهایی متمرکز شویم که معمولا فراموش می کنیم از قبیل نفس کشیدن یا کل احساس و حرکاتی که در نشستن نقش دارند.

ذهن آگاهی دارای دو بخش: توجه و کنجکاوی.

کنجکاوی به این معنی است که ما بدون قضاوت به چیزهایی توجه کنیم که در مسیر حواس ما قرار می گیرند. ما علاقه مند به تجربه کردن هستیم بدون تلاش برای تغییر دادن آن. به این فکر کنید که زمانی که یک فکر یا موقعیت خاص اتفاق می افتد چه اندازه آسان است که احساس ناراحتی کنید. کنجکاوی به این معنی است که متوجه شویم یک فکر یا موقعیت در حال اتفاق افتادن است بدون آنکه به آن واکنشی نشان دهیم. یک جنبه دیگر کنجکاوی این است که به موقعیت های مختلف نزدیک شویم بدون آنکه فکر کنیم این موقعیت چه احساسی در ما ایجاد خواهد کرد. به عنوان مثال، اگر ما خودمان را عادت داده ایم که به یک وظیفه روزانه به عنوان کاری خسته کننده نگاه کنیم، احتمالا یک جنبه متفاوت آن کار را که می تواند به روز ما معنایی جدید بدهد، از یاد خواهیم برد. زمانی که ما کنجکاو باشیم، ذهنی باز داریم و واقعا به خود فکر یا موقعیت علاقه مند هستیم.

چرا ذهن آگاهی اهمیت دارد؟

بیشتر ما به صورت ناخودآگاه شیوه‌هایی در فکر کردن داریم که بخش‌های دیگر یک رویداد یا حادثه را نادیده می‌گیرد یا کنار می‌گذارد. به عنوان مثال، ما معمولاً روی جنبه‌های منفی متمرکز می‌شویم، درباره نحوه پایان یافتن یک موقعیت تصوراتی می‌کنیم یا اینکه زمان زیادی را صرف فکر کردن درباره مشکلات می‌نماییم. استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای نگاه کردن به یک موقعیت به شیوه‌های بی‌طرفانه‌تر و خنثی‌تر می‌تواند تاثیر زیادی روی نحوه درک ما از خودمان و جهانمان داشته باشد. ذهن‌آگاهی سرعت ما را می‌کاهد و به ما فرصت می‌دهد در زمان رویارویی با یک مشکل، گزینه‌های مختلف را بررسی کنیم و این آزادی را داشته باشیم که به جای صرف نشان دادن واکنش، یک واکنش را انتخاب کنیم.

استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی

می‌تواند تاثیر زیادی روی نحوه درک ما از خودمان و جهانمان داشته باشد.

ذهن‌آگاهی می‌تواند تاثیر مثبتی روی افکار، رفتارها و بهزیستی کلی روان ما داشته باشد و به همین ترتیب برای همه مفید است. ذهن‌آگاهی می‌تواند برای افرادی که از مشکلات مربوط به سلامت روان یا بیماری روانی از قبیل اختلال اضطراب یا خلق و خو نظیر افسردگی رنج می‌برند مفید باشد. برخی شواهد نیز نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی در کنار دارو می‌تواند در نجات یافتن از مشکلات مربوط به مصرف مواد و اختلالات روان‌پریشانه کمک کند.

۲- ذهن‌آگاهی می‌تواند تاثیر مثبتی روی افکار، رفتارها و بهزیستی کلی روان ما داشته باشد.

مثالی برای ذهن‌آگاهی

تصور کنید که موعد مقرر یک کار مهم مربوط به مدرسه یا محل کارتان نزدیک شده است. فردی که خیلی به تازگی درباره ذهن‌آگاهی مطالبی یاد گرفته است احتمالاً بگوید: «شروع به فکر کردن درباره این موعد مقرر کردم. اگر نتوانم همه چیز را آماده کنم چه؟ کاش این فکر کلاً ناپدید شود. نمی‌توانم از عهده مدیریت کردن آن برآیم.» این فرد احتمالاً واکنش‌های زیادی را هم نسبت به این افکار در نظر خواهد آورد. این فرد احتمالاً احساس عصبانیت، ناراحتی یا حتی اندکی ناامیدی کند. این قبیل افراد احتمالاً نتوانند تمرکز کنند یا اینکه آن شب نتوانند بخوابند. افرادی هم که به صورت مرتب از مهارت‌های ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند متوجه این فکر می‌شوند: «اگر نتوانم همه چیز را انجام بدهم چه؟» ولی آنها اینگونه پاسخ می‌دهند که «خوب ببین، این همان فکر است. حس می‌کنم که این فکر چگونه روی من تاثیر می‌گذارد. احساس می‌کنم که شانه‌هایم منقبض شده و سرعت نفس کشیدنم در حال تغییر یافتن است. این فکر در این شرایط باعث می‌شود اندکی احساس ناامیدی کنم و این کاملاً طبیعی است.» البته موقعیت گفته شده اهمیت دارد و هر دو فرد باید کاری را قبل از موعد مقرر انجام دهند. تفاوت در نحوه رویارویی افراد با این موقعیت است. فرد دوم آگاهی بیشتری درباره این فکر و تاثیر آن روی احساس خود دارد و به احتمال زیاد می‌تواند از ابزارها و استراتژی‌های مختلف برای کمک به مدیریت احساس ناامیدی خود استفاده کند.

یکی از مداخلاتی که می‌تواند در افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی داشته باشد، آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. عطایی و همکاران در مقاله خود با عنوان اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در افزایش انگیزه نسبت به تحصیل در دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه، در تبیین این یافته‌ها بدین نکات اشاره می‌کنند که: از آنجایی که در تمرین ذهن‌آگاهی تاکید بر تجربیات زمان حال و نگرش غیرقضاوتی بر افکار، احساس‌ها و رفتارهاست. دانش‌آموز در طول تمرین، یاد

می گیرد که توجه خود را از افکار غیر ارادی که موجب سرگردانی ذهن می شود، بر لحظه حال متمرکز کند و توانایی تشخیص زمانی که ذهن به سمت حواس پرتی منحرف می شود، یک مهارت کلیدی است که در طول تمرین ذهن آگاهی آموزش داده می شود. در واقع، با تمرین های ذهن آگاهی یاد می گیرد در زمان مطالعه، به محض حواس پرتی که یکی از موانع موثر بر یادگیری است به زمان حال متمرکز شود و به مرور تمرکز خود را افزایش دهد. نتایج پژوهش ها نیز بیانگر آن است که در فرایند تمرینات ذهن آگاهی تمرکز فرد از یک سطح پایین به سطح بالا افزایش پیدا می کند؛ بنابراین، افزایش تمرکز هنگام مطالعه منجر به افزایش خودآگاهی در دانش آموزان، افزایش مطالعه و یادگیری می شود که در نتیجه آن، افزایش در انگیزش تحصیلی است.

تمرینات ذهن آگاهی منجر به افزایش انگیزش تحصیلی است.

۲- یکی دیگر از تبیین های مرتبط با تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر افزایش انگیزش تحصیلی، مفهوم خودکارآمدی است. خودکارآمدی یکی از مولفه های انگیزشی در نظریه های انگیزش نقش مهمی را در عملکرد تحصیلی ایفا می کند. به عبارتی آنچه که تعیین کننده انگیزش دانش آموز برای یادگیری مطالب است، تصورات او از موفقیت ها یا شکست های وی در گذشته است. تمرینات ذهن آگاهی با تقویت مولفه عدم قضاوت درباره تجارب گذشته، اشتباهات، شکست ها و احساس های منفی خود در گذشته، به دانش آموز اجازه می دهد تا به سمت تفکراتی غیرقضاوتی و پذیرا، پیش برود و انعطاف پذیری را در فرایندهای ذهنی خود حس کند. زمانی که دانش آموز نسبت به توانایی خود اطمینان حاصل کند اغلب در سطح بالا عمل می کند، در انجام تکالیف استقامت داشته و انتظار موفقیت در برابر مشکلات احتمالی را خواهد داشت. به عبارتی تمرینات ذهن آگاهی سطح خودکارآمدی دانش آموز و باور وی از توانایی خود را افزایش می دهد و دانش آموز با خودکارآمدی بالا به توانایی های خود اطمینان دارد و مشکلات را چالش می بیند نه تهدید. در نتیجه ترس از شکست در آنها کاهش می یابد و توانایی حل مساله و تفکر تحلیلی آنها بهبود می یابد. در نتیجه با افزایش سطح خودکارآمدی در دانش آموزان می توان انتظار داشت که انگیزش به تحصیل در آنها افزایش یابد.

تمرینات ذهن آگاهی سطح خودکارآمدی دانش آموز را افزایش می دهد.

آموزش ذهن آگاهی یک رویکرد نسبتاً جدید است که با توجه به ماهیت این مفهوم می توان کارکرد آن را در جنبه های مختلف زندگی از پزشکی گرفته تا آموزش و پرورش مشاهده کرد.

۳- هدف مطلوب برنامه ذهن آگاهی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

۴- پرورش آگاهی پایدار و غیرواکنشی در مورد تجربه های درونی (مثل شناختی، عاطفی و حسی) و تجربه های بیرونی (مثل اجتماعی و محیطی) مبتنی بر ذهن آگاهی است.

در مقاله عرب قائنی و همکاران با عنوان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) افزایش جرئت ورزی در دانشجویان مضطرب، محتوای جلسات گروه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به اختصار آورده شده و در اینجا به ذکر یک جلسه از آن جلسات اکتفا می شود:

جلسه اول: مرحله اول: تشریح ماهیت تشکیل جلسه، معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر؛ مرحله دوم؛ ۱- شرح مختصری از ۸

جلسه ۲- انجام مدیتیشن های خوردن یک عدد کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در مورد احساسات ناشی از انجام این مدیتیشن ها. ۳- تکلیف خانگی: پیاده کردن آنچه در خوردن یک دانه کشمش آموخته اند در مورد غذا خوردن یا ظرف شستن.

راهکارهای متعددی به منظور پیشبرد آموزش ذهن آگاهی به دانش آموزان وجود دارد که روان شناسان و روان درمانگران قادر خواهند بود با بررسی و پژوهش بیشتر در این زمینه، راهبردهایی مناسب با فضا و زمان ارائه دهند. در ذهن آگاهی نیز، یکی از تکنیک های ذهن آگاهی «مراقبه» است. مراقبه فعالیتی از هشیاری ذهنی (شامل عواطف و احساسات، خاطرات و رویاها) است. از طریق مراقبه می توانیم اشتباهاتمان را بشناسیم و ذهنمان را طوری تنظیم و سازگار کنیم که واقع گرایانه تر و صادقانه تر به تفکر و واکنش بپردازد. ما یاد می گیریم تا از افراد و چیزهای دور و برمان انتظارات غیرواقعی کمتری داشته باشیم و بنابراین کمتر با ناامیدی و سرخوردگی مواجه می شویم، روابط بهبود پیدا می کند و زندگی پایدارتر و رضایت بخش تر می شود.

یکی از تکنیک های ذهن آگاهی «مراقبه» است

ما یک حس و معنای وسیع و روشن از آنچه پیرامونمان می گذرد، ایجاد می کنیم و توسعه می دهیم. یکی از مکانیسم های ذهن آگاهی «آگاهی فراشناختی» است که اشاره به باورهایی دارد که افراد درباره تفکر خود دارند. این دانش شامل باورهایی در مورد انواع خاص تفکر و نیز باورهایی در ارتباط با کارایی حافظه و یا قدرت تمرکز می شود. این باورها بر نحوه پاسخ دهی افراد و چگونگی تنظیم افکار آنها تأثیر می گذارد. در نتیجه با توجه به مطالب ذکر شده می توان تبیین کرد که ذهن آگاهی اثری انکارناپذیر در کاهش اضطراب دارد.

یکی از مکانیسم های ذهن آگاهی «آگاهی فراشناختی» است.

نتیجه گیری

نظام آموزش و پرورش کشور همانطور که بیان شد با چالش بی انگیزگی تحصیلی و احساسات منفی در دانش آموزان روبرو است و شواهد حاکی از رشد روزافزون بی انگیزشی و احساسات منفی در دانش آموزان است. وجود ضعف در اثربخشی شیوه های افزایش انگیزش تحصیلی باعث شده تا پژوهشگران با ابهامات گوناگونی روبرو شوند. با توجه به تأثیر آموزش ذهن آگاهی در حوزه های متعدد و همچنین حیطه های آموزشی و به منظور کمک به آموزش و پرورش در زمینه افزایش انگیزش تحصیلی در دانش آموزان، می توان از این روش بهره برد. البته با آموزش مناسب دست اندرکاران تعلیم و تربیت می توان به ابعاد مختلف این آموزش دست یافت.

منابع

- عرب قائنی، ماریه. هاشمیان، کیانوش. مجتبیایی، مینا. مجد آراء، الهه. آقابیکی، آتوسا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) افزایش جرئت ورزی در دانشجویان مضطرب. مجله پزشکی ارومیه. ۲۸ (۲): ۱۱۹-۱۲۹.
- پورمحمدی، سمیه. باقری، فریبرز. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حل مساله دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان. مجله روان شناسی و روان پزشکی شناخت. ۱ (۱): ۵۰-۶۱.
- عطایی، فاطمه. احمدی، عبدالجواد. کیامنش، علیرضا. سیف، علی اکبر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در افزایش انگیزه نسبت به تحصیل در دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه. مجله روانشناسی مدرسه. ۸ (۴): ۱۷۶-۱۹۹.
- هاشمی، فرشته. درتاج، فریبرز. فرخی، نورعلی. نصرالهی، بیتا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مولفه های خوش بینی تحصیلی دانش آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت). مجله روان شناسی اجتماعی. ۱۳ (۵۳): ۱۰۱-۱۰۸.
- جواهر فروش زاده، ماهرخ. کوهبنانی، سکینه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر ساختار انگیزشی دانش آموزان دختر. مجله اصول بهداشتی روانی. ۱۸ (ویژه نامه): ۴۳۶-۴۴۰.
- شاه مرادی طباطبایی، طاهره. انصاری شهیدی، مجتبی. (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت دختران دوره متوسطه. کنفرانس بین المللی فرهنگ آسیب شناسی روانی و تربیت.