

- نقش ذهن آگاهی در بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران.....1
- چکیده.....1
- مقدمه.....1
- ذهن آگاهی در آموزش و توسعه انسانی.....2
- گذر از تنوع فرهنگی و اجتماعی.....2
- ذهن آگاهی در عمل.....3
- کاربرد و نتیجه گیری.....4

نقش ذهن آگاهی در بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران

چکیده

کودکان و نوجوانان امروز در عصری دیجیتالی زندگی می کنند، در سنین کم با فن آوری مواجه می شوند و اغلب اوقات سبک زندگی پرشتاب را تداوم می بخشند. انتظارات از آموزش دانش آموزان در دهه های اخیر به طور پیوسته افزایش یافته است. در نتیجه ، مدرسان همواره به دنبال رویکردهای نوآورانه در تعلیم و تربیت هستند ، مانند ذهن آگاهی که می تواند دانش آموزان را از نظر علمی متحول می سازد. زیرا که در دنیایی که مملو از مسائلی است که ذهن فراگیر را به خود مشغول می دارد ، ذهن آگاهی علاوه بر این که توانایی تمرکز را به دانش آموز می دهد ، به او یاری می رساند که بر احساساتش نیز مسلط باشد. هدف از این تحقیق ، بررسی نقش ذهن آگاهی در بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران است. نویسنده بحث خود را ابتدا با تحقیق و تفحص در زمینه استفاده از ذهن آگاهی در آموزش و پرورش آغاز می کند، و به دنبال آن به تأثیر شیوه های مبتنی بر آن، می پردازد.

واژه های کلیدی: آموزش ، ذهن آگاهی ، رشد طبیعی

مقدمه

در سبک زندگی پرشتاب که حواس پرتی موضوعی دائمی و قابل توجه است، رویکرد نوآورانه برای یک مربی، در امر آموزش به ابزاری ضروری تبدیل می شود. با توجه به استانداردهای آموزشی و انتظارات نسبت به عملکرد افراد در کلاس بر اساس رشد مداوم ،ابزارهای آموزشی نو جهت ارتقاء تمرکز فراگیران بسیار مورد نیاز است. هدف مربیان حرفه ای این است که به دانش آموزان کمک کنند که بتوانند مطالب تدریس شده را نهادینه کنند، مطالب را جهت استفاده در آینده بخوبی درک کنند و همزمان که در حرفه تحصیلی خود پیشرفت می کنند از مطالب قبلی استفاده کنند. ذهن آگاهی ، گرچه در مقایسه با سایر اشکال آموزشی پرکاربرد نسبتاً مدرن است، اما در ادبیات کنونی به عنوان ابزاری برای مربیان توصیف می شود که در واقع نوعی

تمرکز یا مدیتیشن است که فرد هر کاری را که انجام می دهد، به همان کار تمرکز کند. (نمایندگی آموزش تگزاس،^۱ 2017)، بر اساس مدارک موجود در ادبیات علمی کنونی، نمونه های بی شماری از تکنیک های ذهن آگاهی که شالوده این رویکرد را تشکیل می دهد، شامل موارد زیر که البته محدود به این موارد نیست: (الف) ذهن آگاهی - خود آگاهی، (ب) گوش دادن عمیق، (ج) مراقبه، (د) ارتباطات باز، و (ج) یوگا (باربزت و بوش،^۲ 2014). رویکردی که به روشنی مبتنی بر خودآگاهی و درون اندیشی استوار است. تمرینات ذهن آگاهی مثل خود مدرس منحصر بفرد هستند، با این وجود، پیاده سازی آن در دو زمینه چالش برانگیز است: ارزش آموزشی، کاربرد عملی و قابلیت اعمال (چالورن، گریس، کلاین، کومزاتی، روث و سیمر-براون،^۳ 2011)

ادبیات توسعه انسانی علاوه بر امکان خودشناسی و کشف خود، دانش زیادی را نیز در مورد مدل های سلامتی ارائه می دهد که ذهن آگاهی و مراقبه را در سبک زندگی روزمره کنار هم قرار می دهد و شامل ترکیب تکنیک های مراقبه به سبک یوگا می باشد که به دنبال فراشناخت و مهارت های تصمیم گیری است، زیرا که ما در ذهن آگاهی می آموزیم که به افکار و رفتار خود بدون قضاوت نگاه کنیم. در واقع ما خود را در سطحی بالاتر از افکار خود قرار می دهیم و در آن ها غرق نمی شویم. (شوتلوفل،^۴ 2013). اگرچه ذهن آگاهی و تکنیک های مراقبه ای در سبک زندگی روزانه تا حد زیادی در ادبیات فعلی شرح داده شده است، کمبود ادبیاتی وجود دارد که تکنیک های کاربردی آموزشی را در رابطه با استفاده از ذهن آگاهی و مراقبه در کلاس توصیف کنند. نویسنده این مقاله به نتایج مربوط به شیوه های ذهن آگاهی در حوزه آموزش در قالب هدف خود می نگرد.

ذهن آگاهی در آموزش و توسعه انسانی

در مجموع، ذهن آگاهی با آگاهی درونی ای که با استفاده از درون نگری اول شخص ایجاد می شود، آغاز می گردد. این شیوه ریشه در سنت های معنوی دارد، روش هایی نظیر تفکر عمیق، تمرکز را موجب می شود، زیرا که ما می آموزیم در هر لحظه فقط به یک موضوع بیندیشیم و آن هم کاری است که داریم انجام می دهیم. بکاربردن ذهن آگاهی با کودکان و نوجوانان رویکردی تازه در کلاس است. دانش آموزان با تلفیق تکنیک های نوآورانه مانند ذهن آگاهی، این فرصت را دارند که حالت ذهنی خود را کشف کنند (یعنی دریابند که الان چه حسی دارند: خشم، غم، ترس و ...)، حس آگاهی از بدن ایجاد کنند. این کار امکان تفکر سازنده و یادگیری تجربی را فراهم می آورد. (باربزت و بوش، 2014)

ذهن آگاهی با استفاده از آموزشهایی که بطور خاص برای کودکان و نوجوانان طراحی شده است، رشد طبیعی را در فراگیران بوجود می آورد. به گفته روزر و پک^۵ (2009) توانایی متخصصان از بُعد مهارت بخشی در دانشجویان قابل توجه است، یعنی معلمان باید مطمئن شوند که فراگیران، تکنیک ها را آموخته اند، اما ذهن آگاهی کاملا دانشجوی محور است، در واقع به یک انگیزه نیاز دارد که فراگیران متقاعد شوند که از آن استفاده کنند.

گذر از تنوع فرهنگی و اجتماعی

¹ Texas Education Agency

² Barbezat, D. P., & Bush

³ Coburn, T., Grace, F., Klein, A. C., Komjathy, L., Roth, H., & Simmer-Brown

⁴ Schuttloffel, M. J

⁵ Roeser, R. W., & Peck, S. C

اگر مدارس از ذهن آگاهی در برنامه های درسی خود استفاده کنند چه دگرگونی صورت می گیرد؟ چگونه می تواند موثر باشد؟ اگر بهره و منفعتی داشته باشد، چه کسی برخوردار می شود؟ جواب به این سؤال ها این است که بیشترین بهره از ذهن آگاهی ، دانش آموزان می برند ، زیرا که می آموزند در افکار خود غرق نشوند ، بلکه به افکار خود بدون قضاوت نگاه کنند ، این موجب می شود که قدرت تحلیل آن ها از این که این افکار از کجا آمده اند و چه تاثیری بر روی رفتار آن ها دارند ، بالاتر رود و کنترل آن ها نسبت به رفتارشان بیشتر شود . (شوتلوفل، 2013)

ذهن آگاهی از ریشه بودایی سرچشمه می گیرد و به دنبال یافتن معنا و درک زندگی است . این ویژگیها برای آگاهی یافتن از عوامل اصلی مربوط به بروز احساس اضطراب نقش بنیادین دارند. از نظر بنیادی ، واکر⁶ (1987) ذهن آگاهی را به منزله استفاده از تکنیک های مراقبه و در قالب روش درون نگری و آگاهی به تصویر می کشد . شیوه درون نگری حرفه ای مربی این امکان را به مدرس می دهد تا در مورد مطالب درسی، روش آموزشی، درک دانش آموزان و خودآگاهی تأمل کنند. توصیف رفتارهای اخلاقی در آموزش توسط مونتهگومری و واکر (2012)، نشان می دهد که مربی با بکارگیری احساس ذهن آگاهی- توجه از طریق استفاده از تمرکز و کنترل افکار و رفتارها، می تواند موجب اخلاقی تر شدن فراگیران شود .

شاید یکی از موانع بزرگ در راه آموزش ، تنوع فرهنگی و اجتماعی و مذهبی باشد ، در نتیجه استفاده از یک رویکرد تاملی آموزشی و بکارگیری ذهن آگاهی، مربی فرصتی قابل ملاحظه برای گذر از تفاوت های فرهنگی می یابد ، زیرا که فراگیرا می آموزند که سنن و فرهنگ ها و آداب و رسوم ، تنها یک فکر است و اهمیت آن در حد یک اندیشه است و می توان به راحتی از آن ها گذر کرد و صمیمیتی در ورای آن ها بوجود آورد. (کریستوفر ، 2008).

ذهن آگاهی در عمل

تحقیقات کمی و کیفی در ذهن آگاهی، از این رویکرد به عنوان علمی کاربردی پرده برداشته اند و با توجه به ماهیت خاص این رویکرد، بیان آن را در قالب آمار و اعداد به امری چالش برانگیز تبدیل کرده است، در واقع ماهیت ذهن آگاهی بیشتر کیفی است تا کمی.

در تحقیقات ثابت شده است که ذهن آگاهی اگر بعنوان یک تکنیک خاص مورد بررسی واقع شود، برای دانش آموزان موثر واقع می شود و بر بهبود سلامت، شایستگی اجتماعی و پیشرفت تحصیلی تاثیر داشته است. (واترز ، بارسکی ، رید و آلن ، 2015)

همانگونه که لوتز، جها، دون و سارون⁷ (2015)، ابراز کرده اند اگرچه ارائه آمار و ارقام از نظر تجربی چالش برانگیز و مبتنی بر تجربه شخصی است، تکنیک ها و رویکردهای ذهن آگاهی مانند مراقبه بر اساس تجربه فرد به عنوان تغییرات پدیدارشناختی درک و شناخته می شوند و از نظر تنوع به اندازه خود فرد منحصر بفرد است.

علاوه بر این ، انواع یوگا به دلیل این که به فرد یاد می دهد که به خودش (اعضای بدنش) بصورت بدون قضاوت نگاه کند، در واقع نوعی ذهن آگاهی است، اثبات شده است که اثرات مفیدی بر خلق و خو و اضطراب دارند (بیرد و همکاران، 2014؛ بلوچ و همکاران 2016؛ روزر و اکسلز، 2015). یوگا یک سنت 5000 ساله است که در نقاط مختلف جهان بصورت متفاوت تمرین می شود.

⁶ Walker, R

⁷ Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D

در ایالات متحده، تأکید در یوگا بیشتر بر روی بدن و وضعیتهای جسمی است که شیوه ای معنوی متفاوت را در بر دارد. شما بدنتان را در حالت های مختلف نگاه می دارید و یاد می گیرید که در آن هنگام که یوگا انجام می دهید، فقط بر بدنتان تمرکز کنید، این در واقع نوعی ذهن آگاهی است و تمرکز را تقویت می کند. یوگا بطور قابل توجهی بر بهداشت روانی موثر است (شر،⁸ 2009).

محققان دریافته اند که آموزش مراقبه ذهن آگاهانه، موجب افزایش یادگیری همراه با تمرکز و توانایی بهبود تمرکز و توجه و پرورش مهارت های انگیزشی مفید می شود که می تواند در فعالیت های روزمره مورد استفاده قرار گیرد و آمادگی در کلاس را افزایش دهد (بیرد و همکاران،⁹ 2014؛ چس، 2013).

همچنین محققان دریافتند که فراگیری که در خارج از برنامه ی مدرسه به یوگا و مراقبه می پردازند پیشرفت چشمگیر در حس آگاهی و ذهن آگاهی آنها در کلاس می شود

به عنوان مثال، یوگای کریپالو امکان تمرکز بر مراقبه و تعامل ذهن، بدن و انرژی فراهم می سازد، زیرا که ذهن آگاه موجب افزایش سطح گاما آمینوبوتیریک مغز (گابا) می شود. (مندلسون، گرینبرگ، داریوتیس، گولد، رودز، و لیف،¹⁰ 2010) که خودآگاهی و خود انگیزتگی را ارتقا می بخشد.

طبق نظر سیمارد¹¹ (2009)، مطالعات مربوط به مقایسه اثرات یوگا و ورزش نشان می دهد که یوگا ممکن است در بهینه سازی اقدامات نتیجه بخش مرتبط با سلامت کودکان و نوجوانان، به اندازه ورزش موثر باشد یا بهتر از ورزش باشد. علاوه بر این، استفاده از این ذهن آگاهی مفید واقع می شود زیرا کودکان و نوجوانان بطور وسیع فعالیت بدنی روزانه دارند، و به زمان هایی نیاز دارند که جدا از فعالیت بدنی به تمرکز بپردازند.

کاربرد و نتیجه گیری

ذهن آگاهی شامل تکنیک های نوآورانه ای است که می تواند تمرکز فراگیران را افزایش دهد که در افزایش سطح علمی کلاس تأثیر می گذارد. با توجه به تحقیقات مرتبط به ذهن آگاهی همچنین به مربیان یاری میرساند که از موانع فرهنگی کلاس عبور کنند.

تمرینات ذهن آگاهی روشی قابل قبول برای بهبود و حفظ موفقیت تحصیلی، سلامت احساسی و ثبات کلی کودکان و نوجوانان محسوب می شود.

در مورد میزان تحقیقاتی که در حوزه ی ذهن آگاهی صورت گرفته است نشان می دهد اگرچه دانش فراوانی در رابطه با ذهن آگاهی وجود دارد، اما تحقیقات تجربی مربوط به این شیوه در کاربردهای آموزشی بسیار کم است که یکی از دلایل آن لزوم کیفی بودن این تحقیقات است که کاربردهای کمی در آن را با چالش مواجه ساخته است.

⁸ Shorr, M

⁹ Baird, B., Mrazek, M. D., Phillips, D. T., & Schooler, J. W

¹⁰ Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J

¹¹ Simard, A. (2009)

References

- Barbezat, D. P., & Bush, M. (2014). *Contemplative practices in higher education: Powerful methods to transform teaching and learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Baird, B., Mrazek, M. D., Phillips, D. T., & Schooler, J. W. (2014). Domain-specific enhancement of metacognitive ability following meditation training. *Journal of Experimental Psychology*, 143 (5), 1972-1979.
- Coburn, T., Grace, F., Klein, A. C., Komjathy, L., Roth, H., & Simmer-Brown, J. (2011). Contemplative pedagogy: Frequently asked questions. *Teaching Theology and Religion*, 14 (2), 167-174.
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70 (7), 632-658.
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth.
- Texas Education Agency. (2017). *STAAR student expectations tested*. Retrieved from <http://tea.texas.gov/student-assessment/taar/exptested/>.
- Schutloffel, M. J. (2013). Contemplative leadership practice: The influences of character on catholic school leadership. *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice*, 17 (1), 81-103.
- Shorr, M. (2009). A healthy balance. *Library Journal*, 134 (14), 28-30.
- Roeser, R. W., & Peck, S. C. (2009). An education in awareness: Self. Motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educational Psychologist*, 44 (2), 119-136.
- Simard, A. (2009). Impact of a yoga intervention on medical students' health: A pilot study. *Medical Teacher*, 31 (10), 950-952.
- Walker, R. (1987). Contemplative psychotherapy at the naropa institute. *The Human Psychologist*, 15 (2), 98-104.