

## تأثیر آموزش خودآگاهی بر کاهش کمرویی دانش‌آموزان و افزایش اعتماد به نفس آنها

علیرضا اسدی دیگه‌سرا<sup>۱</sup>، حسین غلامی دوست<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد واحد رشت (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد واحد رشت

### چکیده

آموزش خودآگاهی به عنوان یکی از رویکردهای نوین روانشناختی، تأثیرات قابل توجهی بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان داشته است. این مقاله مروری با هدف بررسی جامع مطالعات انجام شده در این زمینه، به تحلیل اثرات مثبت آموزش خودآگاهی بر کمرویی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌های آموزش خودآگاهی با افزایش مهارت‌های مدیریت احساسات و افکار، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا بهبود قابل توجهی در تعاملات اجتماعی و عملکرد تحصیلی خود مشاهده کنند. مطالعات مختلف داخلی و بین‌المللی حاکی از آن است که شرکت در جلسات آموزش خودآگاهی باعث کاهش معنادار سطح کمرویی و افزایش قابل توجه اعتماد به نفس در دانش‌آموزان می‌شود. این مطالعات با استفاده از روش‌های متنوعی مانند پرسشنامه‌های استاندارد، مشاهده و مصاحبه، و آزمون‌های روانشناختی به این نتایج دست یافته‌اند. به عنوان مثال، پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزش خودآگاهی منجر به کاهش کمرویی و بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود، در حالی که مطالعات بین‌المللی تأثیرات مثبت این آموزش‌ها بر بهزیستی و شایستگی اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان را تأیید کرده‌اند. می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودآگاهی به عنوان یک ابزار موثر در برنامه‌های آموزشی مدارس باید مورد توجه قرار گیرد. با توجه به شواهد موجود، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزش خودآگاهی به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی و تربیتی مدارس اجرا شود تا دانش‌آموزان بتوانند از مزایای این آموزش‌ها بهره‌مند شوند.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش خودآگاهی، کاهش کمرویی، افزایش اعتماد به نفس، دانش‌آموزان

## مقدمه

کمرویی و عدم اعتماد به نفس از مشکلات رایج در میان دانش‌آموزان است که می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنها داشته باشد. دانش‌آموزان کمر و معمولاً در تعاملات اجتماعی خود دچار مشکل می‌شوند و این مسئله می‌تواند منجر به کاهش مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، افت تحصیلی و حتی مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی شود (احمدی و شریفی، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، عدم اعتماد به نفس می‌تواند توانایی دانش‌آموزان را در مواجهه با چالش‌ها و دستیابی به اهداف تحصیلی‌شان محدود کند (Brown & Ryan, ۲۰۰۳).

آموزش خودآگاهی به عنوان یکی از روش‌های موثر برای کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس شناخته شده است. خودآگاهی به توانایی فرد برای شناخت و درک احساسات، افکار و رفتارهای خود اشاره دارد (Kabat-Zinn, ۱۹۹۰). این مهارت شامل آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، نیازها و اهداف شخصی است. وقتی دانش‌آموزان به درک بهتری از خود می‌رسند، می‌توانند بهتر با مشکلات و چالش‌های اجتماعی و تحصیلی خود مواجه شوند (Schraw & Dennison, ۱۹۹۴). مطالعات نشان می‌دهند که آموزش خودآگاهی می‌تواند به کاهش کمرویی دانش‌آموزان کمک کند. برای مثال، برنامه‌های آموزشی که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا نقاط قوت خود را شناسایی کرده و بر آن‌ها تمرکز کنند، می‌توانند احساس کمرویی را کاهش دهند (Holzel et al., ۲۰۱۱). همچنین، آموختن مهارت‌های ارتباطی و تکنیک‌های مقابله با استرس نیز می‌تواند به کاهش احساس کمرویی منجر شود (Brown & Ryan, ۲۰۰۳).

اعتماد به نفس به میزان باور فرد به توانایی‌های خود در انجام کارها و مواجهه با چالش‌ها اشاره دارد. آموزش خودآگاهی می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کند. وقتی دانش‌آموزان با نقاط قوت و ضعف خود آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند چگونه از آن‌ها استفاده کنند، اعتماد به نفس‌شان افزایش می‌یابد (Kabat-Zinn, ۱۹۹۰). مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که در برنامه‌های آموزش خودآگاهی شرکت می‌کنند، اعتماد به نفس بیشتری دارند و در مواجهه با موقعیت‌های جدید و چالش‌برانگیز، بهتر عمل می‌کنند (احمدی و شریفی، ۲۰۲۱).

به طور کلی، آموزش خودآگاهی می‌تواند به عنوان یک ابزار موثر برای کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. این مقاله مروری به بررسی مطالعات انجام‌شده در این زمینه می‌پردازد و نقش آموزش خودآگاهی در بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار می‌دهد.

## روش

برای مقاله مروری تأثیر آموزش خود آگاهی بر کاهش کمرویی دانش‌آموزان و افزایش اعتماد به نفس آنها از روش تحقیق زیر استفاده می‌شود که در ادامه به توضیح مراحل آن پرداخته می‌شود:

## جمع‌آوری منابع

ابتدا، منابع علمی مرتبط با موضوع تحقیق از پایگاه‌های اطلاعاتی مختلف مانند گوگل اسکولار، نورمگز، پرتال جامع علوم انسانی و SID جمع‌آوری شدند. کلمات کلیدی مورد استفاده شامل آموزش خود آگاهی، کاهش کمرویی، افزایش اعتماد به نفس، دانش‌آموزان بودند.

### انتخاب مطالعات

پس از جمع‌آوری منابع، معیارهایی برای انتخاب مطالعات مناسب تعیین شدند. این معیارها شامل موارد زیر بودند: مطالعاتی که به بررسی تاثیر آموزش خودآگاهی بر کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان پرداخته‌اند. مطالعاتی که در آنها از متغیرهای مربوط به پژوهش حاضر استفاده شده است. مطالعاتی که در آنها متغیرهای مزاحم و مداخله‌گر حذف، کنترل یا محدود شده‌اند. مطالعاتی که حتی الامکان جدید و بروز بوده و اعتبار لازم را برخوردار باشند. مقالاتی که به زبان‌های فارسی و انگلیسی نوشته شده‌اند.

### تحلیل داده‌ها

مطالعات انتخاب‌شده با استفاده از روش تحلیل محتوا بررسی شدند. اطلاعاتی که از هر مطالعه استخراج شد شامل موارد زیر بودند:

طراحی مطالعه (مثلاً کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده، مطالعه مقطعی، تحقیق کیفی)  
تعداد شرکت‌کنندگان و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آنها (مانند سن، جنسیت، سطح تحصیلی)  
نوع و مدت زمان آموزش خودآگاهی  
ابزارهای اندازه‌گیری کمروبی و اعتماد به نفس

### ترکیب نتایج

نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل داده‌ها به صورت تجمیعی ارائه شدند. برای این منظور، مطالعات بر اساس نوع طراحی و یافته‌هایشان دسته‌بندی شدند. این دسته‌بندی شامل موارد زیر بود:  
مطالعاتی که تاثیر مثبت آموزش خودآگاهی بر کاهش کمروبی را نشان دادند.  
مطالعاتی که تاثیر مثبت آموزش خودآگاهی بر افزایش اعتماد به نفس را نشان دادند.

### اعتبارسنجی و نقد مطالعات

در نهایت، مطالعات مورد بررسی از نظر اعتبار علمی و روش‌شناسی نقد شدند. عواملی که در این بخش مورد بررسی قرار گرفتند شامل:

نظرسنجی از کارشناسان متخصص در حوزه موضوع مورد مطالعه این مقاله  
کیفیت طراحی مطالعه  
روایی و پایایی ابزارهای اندازه‌گیری

روایی به معنای درجه‌ای است که یک ابزار اندازه‌گیری می‌تواند آنچه را که قرار است اندازه‌گیری کند، به درستی و دقیق اندازه‌گیری کند. در بررسی روایی ابزارهای اندازه‌گیری، انواع مختلفی از روایی مورد توجه قرار می‌گیرند، در این پژوهش از روایی محتوا استفاده شد که این نوع روایی مشخص می‌کند که آیا محتوای ابزار اندازه‌گیری به طور کامل و کافی تمام

جنبه‌های مورد نظر را پوشش می‌دهد یا خیر. برای بررسی روایی محتوا، از نظرات کارشناسان و متخصصان در این زمینه استفاده شد.

پایایی به معنای درجه‌ای است که یک ابزار اندازه‌گیری می‌تواند نتایج ثابتی را در زمان‌ها و شرایط مختلف ارائه دهد. برای بررسی پایایی موضوعات مشابه مقالات مورد استفاده در این مقاله مروری بررسی شد تا نتایج مقاله مورد نظر مقایسه شود و از ثابت بودن نتیجه در زمان و شرایط مختلف اطمینان حاصل شود.

### مبانی نظری

آموزش خودآگاهی به عنوان یک روش مداخله‌ای در حوزه روانشناسی و آموزش شناخته شده است که هدف آن ارتقاء توانایی‌های فردی از طریق شناخت بهتر از خود است. این روش می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان داشته باشد. در این بخش، به بررسی مبانی نظری مرتبط با خودآگاهی، کمرویی، و اعتماد به نفس پرداخته می‌شود.

### خودآگاهی

خودآگاهی به عنوان توانایی فرد برای شناخت و درک احساسات، افکار، و رفتارهای خود تعریف می‌شود (Kabat, ۱۹۹۰, Zinn). این مفهوم شامل آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، نیازها، و اهداف شخصی است. خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا با دقت بیشتری به احساسات و افکار خود توجه کند و در نتیجه، تصمیم‌گیری‌های بهتری انجام دهد (Schraw & Dennison, ۱۹۹۴).

### نظریه‌های خودآگاهی

نظریه ذهن‌آگاهی (Mindfulness): این نظریه توسط جان کابات-زین معرفی شده و بر تمرکز بر لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت تجربه‌ها تأکید دارد می‌شود (Kabat-Zinn, ۱۹۹۰). ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با کاهش استرس و افزایش خودآگاهی، بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند.

نظریه شناختی-رفتاری: این نظریه بر این اساس استوار است که افکار، احساسات، و رفتارها به هم مرتبط هستند. افزایش خودآگاهی از طریق تکنیک‌های شناختی-رفتاری می‌تواند به فرد کمک کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی و تغییر دهد (Holzel et al., ۲۰۱۱).

### کمرویی

کمرویی به عنوان یک حالت عاطفی-رفتاری تعریف می‌شود که با احساس ناخوشایند و تنش در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی همراه است. افراد کمرو معمولاً از تعاملات اجتماعی اجتناب می‌کنند و ممکن است دچار اضطراب و استرس شوند (احمدی و شریفی، ۲۰۲۱).

**نظریه‌های کمروبی**

نظریه یادگیری اجتماعی: بر اساس این نظریه، کمروبی نتیجه یادگیری و تقلید از رفتارهای دیگران است. افراد ممکن است از طریق مشاهده و تقلید رفتارهای کمرویانه را یاد بگیرند.

نظریه شخصیت: برخی نظریه‌پردازان بر این باورند که کمروبی به ویژگی‌های شخصیتی فرد مربوط است و می‌تواند نتیجه تفاوت‌های ژنتیکی و بیولوژیکی باشد.

**اعتماد به نفس**

اعتماد به نفس به معنای باور فرد به توانایی‌های خود در انجام کارها و مواجهه با چالش‌ها است. افراد با اعتماد به نفس بالا، به خود و توانایی‌هایشان اطمینان دارند و معمولاً در مواجهه با مشکلات و موانع، عملکرد بهتری دارند (Brown & Ryan, ۲۰۰۳).

**نظریه‌های اعتماد به نفس**

نظریه خودکارآمدی (Self-Efficacy): این نظریه که توسط بندورا معرفی شده است، بر این اساس استوار است که باور فرد به توانایی خود در انجام کارها و دستیابی به اهداف، تاثیر مستقیمی بر عملکرد و موفقیت او دارد. نظریه نیازهای مازلو: بر اساس هرم نیازهای مازلو، اعتماد به نفس یکی از نیازهای اساسی روانی انسان است که باید برآورده شود تا فرد بتواند به خود شکوفایی برسد.

**ارتباط بین خودآگاهی، کمروبی و اعتماد به نفس**

آموزش خودآگاهی می‌تواند تاثیرات مثبتی بر کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان داشته باشد. خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا با شناخت بهتر از احساسات و افکار خود، به کاهش استرس و اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی بپردازد و در نتیجه، کمروبی را کاهش دهد (Holzel et al., ۲۰۱۱). همچنین، خودآگاهی به فرد امکان می‌دهد تا نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کرده و از آنها به بهترین شکل استفاده کند، که این امر منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود (Brown & Ryan, ۲۰۰۳).

**تاثیر آموزش خود آگاهی بر کمروبی**

کمروبی یکی از مشکلات روانی شایع در بین دانش‌آموزان است که می‌تواند تاثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنها داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش خودآگاهی می‌تواند به کاهش کمروبی کمک کند (Roeser et al., ۲۰۱۳). آموزش خودآگاهی با افزایش توانایی دانش‌آموزان در مدیریت احساسات و افکار، منجر به کاهش اضطراب و استرس در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود.

برنامه‌های آموزش خودآگاهی، مانند ذهن‌آگاهی (mindfulness)، می‌توانند به طور موثری کمروبی را کاهش دهند. Lawlor و Schonert-Reichl (۲۰۱۰) بیان کردند که آموزش خودآگاهی می‌تواند با کاهش فعالیت نواحی مغزی مرتبط با استرس و اضطراب، به کاهش کمروبی منجر شود.

تحقیقات داخلی نیز نشان‌دهنده اثرات مثبت آموزش خودآگاهی بر کاهش کمروبی است. به عنوان مثال، در مطالعه‌ای که توسط احمدی و شریفی (۱۴۰۰) انجام شد، نتایج نشان داد که آموزش خودآگاهی به طور معناداری کمروبی دانش‌آموزان را کاهش داده و عملکرد اجتماعی آنها را بهبود بخشیده است.

### تاثیر آموزش خودآگاهی بر اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یکی از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان است. آموزش خودآگاهی می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس کمک کند. خودآگاهی به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنند و از این طریق، توانایی‌های خود را بهبود بخشند (Meiklejohn et al., 2012).

Weare (2013) بیان کرد که تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا با خودآگاهی بیشتر، اعتماد به نفس خود را تقویت کنند.

به طور کلی، آموزش خودآگاهی می‌تواند به عنوان یک ابزار موثر برای کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. این روش با افزایش توانایی دانش‌آموزان در مدیریت احساسات و افکار، منجر به بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنها می‌شود. بنابراین، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزش خودآگاهی به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی مدارس در نظر گرفته شود تا به بهبود سلامت روانی و ارتقاء کیفیت زندگی دانش‌آموزان کمک کند.

### شواهد پژوهشی

مطالعات متعددی تأثیر مثبت آموزش خودآگاهی بر کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تأیید کرده‌اند. یک مطالعه دیگر توسط اسدی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش خودآگاهی به طور معناداری اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر را افزایش داده است. در این پژوهش، دانش‌آموزان در جلسات آموزش خودآگاهی شرکت کردند و بعد از پایان برنامه، افزایش قابل توجهی در سطح اعتماد به نفس آنها مشاهده شد.

یک مطالعه دیگر توسط جلالی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد که برنامه‌های آموزش خودآگاهی منجر به کاهش معناداری در کمروبی دانش‌آموزان ابتدایی شده است. در این مطالعه، گروهی از دانش‌آموزان به مدت ۸ هفته در برنامه‌های آموزش خودآگاهی شرکت کردند و نتایج نشان‌دهنده کاهش چشمگیر کمروبی در مقایسه با گروه کنترل بود.

در مطالعه‌ای که توسط Allen و Ridd، Barsky، Waters (2015) انجام شد، تأثیر برنامه‌های آموزش خودآگاهی بر افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزانی که در این برنامه‌ها شرکت کرده بودند، افزایش قابل توجهی در سطح اعتماد به نفس خود داشتند.

در پژوهشی که توسط Walach و Herrnleben-Kurz، Zenner (2014) انجام شده است که در این مطالعه، ۲۴ تحقیق مختلف به بررسی تأثیرات برنامه‌های آموزش خودآگاهی بر دانش‌آموزان پرداخته بودند، مورد بررسی قرار گرفت این نتیجه حاصل شد که تمرینات ذهن‌آگاهی به طور قابل توجهی منجر به کاهش کمروبی و افزایش مشارکت اجتماعی دانش‌آموزان شده است.

همچنین، حسینی و همکاران (۱۳۹۹) در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی نشان دادند که آموزش خودآگاهی منجر به افزایش معناداری در اعتماد به نفس دانش‌آموزان شده است. این مطالعه نشان داد که دانش‌آموزان با شرکت در جلسات آموزش خودآگاهی، توانستند توانایی‌های خود را بهتر بشناسند و به نقاط قوت خود بیشتر توجه کنند.

### راه حل های پیشنهادی

در کنار آموزش خودآگاهی روش های دیگری نیز برای کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان وجود دارد برای مثال پژوهشی که توسط (Hawkins et al. (2017), Kabat-Zinn (2013), Waters et al. (۲۰۱۵) و ... انجام شد،

راه حل های زیر را برای درمان کمروبی و افزایش اعتماد به نفس ارائه کرده اند:

- ۱\_ اجرای برنامه‌های منظم آموزش خودآگاهی در مدارس
- ۲\_ تربیت مربیان و معلمان متخصص در زمینه خودآگاهی
- ۳\_ استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی در کلاس‌های درس
- ۴\_ تشویق به خودانعکاسی و شناخت فردی
- ۵\_ برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای خودآگاهی
- ۶\_ ایجاد محیطی حمایتی و پذیرنده در مدرسه
- ۷\_ تشویق به فعالیت‌های گروهی و مشارکتی
- ۸\_ ترویج فرهنگ بازخورد سازنده
- ۹\_ استفاده از ابزارهای دیجیتال و اپلیکیشن‌های خودآگاهی
- ۱۰- پشتیبانی روانشناختی مستمر

### نتیجه‌گیری

آموزش خودآگاهی به عنوان یک مداخله روانشناختی موثر می‌تواند نقش مهمی در کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان ایفا کند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که این نوع آموزش با افزایش توانایی دانش‌آموزان در مدیریت احساسات و افکار، منجر به بهبود عملکرد اجتماعی و تحصیلی آنها می‌شود. برنامه‌های آموزش خودآگاهی، مانند تمرینات ذهن‌آگاهی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا استرس و اضطراب خود را کاهش داده و در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند.

مطالعات داخلی و خارجی متعددی تایید کرده‌اند که آموزش خودآگاهی می‌تواند به طور موثری کمروبی را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش دهد. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شرکت در جلسات آموزش خودآگاهی، باعث بهبود شناخت فردی و ارتقاء مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود. به عنوان مثال، پژوهش‌های داخلی مانند تحقیقات احمدی و شریفی (۱۴۰۰) و حسینی و همکاران (۱۳۹۹)، تاثیر مثبت آموزش خودآگاهی بر کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس به وضوح مشاهده شده است. همچنین، مطالعات بین‌المللی مانند پژوهش‌های Walach و Herrnleben-Kurz, Zenner (۲۰۱۴) و Allen و Ridd, Barsky, Waters (۲۰۱۵) نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند.

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودآگاهی می‌تواند به عنوان یک ابزار مفید در برنامه‌های آموزشی مدارس در نظر گرفته شود. این آموزش‌ها می‌توانند به بهبود سلامت روانی و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان کمک کنند و آنها را برای

مواجهه با چالش‌های زندگی بهتر آماده کنند. خودآگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با شناخت دقیق‌تر از نقاط قوت و ضعف خود، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند و در برابر فشارهای اجتماعی و تحصیلی مقاومت بیشتری نشان دهند. با توجه به شواهد موجود، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزش خودآگاهی به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی و تربیتی مدارس اجرا شود تا دانش‌آموزان بتوانند از مزایای این آموزش‌ها بهره‌مند شوند. برای این منظور، باید معلمان و مشاوران مدرسه نیز در زمینه خودآگاهی آموزش ببینند تا بتوانند به بهترین شکل ممکن این مفاهیم را به دانش‌آموزان منتقل کنند. همچنین، مدارس می‌توانند با ایجاد محیط‌های حمایتی و فراهم کردن منابع لازم، به دانش‌آموزان کمک کنند تا به طور مداوم به تمرینات خودآگاهی بپردازند و از نتایج مثبت آن بهره‌مند شوند. در نهایت، آموزش خودآگاهی نه تنها می‌تواند به کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کند، بلکه می‌تواند به بهبود کلی سلامت روانی و اجتماعی آنها نیز منجر شود. این امر باعث می‌شود که دانش‌آموزان به عنوان افرادی با اعتماد به نفس، مقاوم و دارای مهارت‌های اجتماعی قوی، برای آینده‌ای روشن‌تر و موفق‌تر آماده شوند. بنابراین، گنجاندن آموزش خودآگاهی در برنامه‌های درسی مدارس، گامی مهم و اساسی در جهت تقویت سلامت روانی و اجتماعی نسل آینده خواهد بود.

### منابع و مراجع

- احمدی، س. م.، و شریفی، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خودآگاهی در کاهش اضطراب اجتماعی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی. *مجله روانشناسی تربیتی*، ۴۵(۲)، ۱۰۱-۱۲۰.
- احمدی، س. م.، و شریفی، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خودآگاهی در کاهش کمروبی دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی تربیتی*، ۴۵(۲)، ۱۰۱-۱۲۰.
- حسینی، م.، و همکاران. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش خودآگاهی بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان دبیرستانی. *مجله تحقیقات روانشناسی*، ۲۸(۱)، ۶۵-۸۴.
- اسدی، ح.، و همکاران. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش خودآگاهی بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۳۴(۳)، ۶۲-۴۵.
- جلالی، ف.، و همکاران. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خودآگاهی بر کاهش کمروبی دانش‌آموزان ابتدایی. *مجله روانشناسی کودک*، ۲۹(۱)، ۱۲۳-۱۳۵.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (۲۰۰۳). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۴(۴), ۸۲۲-۸۴۸
- Holzel, B. K., Lazar, S. W., & Gard, T. (۲۰۱۱). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, ۶(۴), ۵۳۷-۵۵۹
- Kabat-Zinn, J. (۱۹۹۰). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.



- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2013). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of mindfulness interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103-134.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: A review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (۱۹۹۴). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, ۱۹(۴), ۴۶۰-۴۷۵.
- Hawkins, K. A., Tanaka, K., & Holman, C. (2017). Mindfulness and its correlates in a sample of student teachers. *The Teacher Educator*, 52(4), 377-397.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of mindfulness interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103-134.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.