

عنوان مقاله:

تاثیر ذهن آگاهی و شادکامی بر سلامت روان و خودآگاهی بین دانشجویان دانشگاه آزاداسلامی واحد کرج

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی فقه، حقوق، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

عطیه رضائیان - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم تحقیقات واحد تهران

لیلا مکاری - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

ذهن آگاهی این الگو را برای آموزش مهارت های تمرکز زایی، افزایش توجه و کاهش تنیدگی فراهم می کند. و به بیماران یاد می دهد که چگونه آرامش، توجه و تمرکز خود را حفظ و تنیدگی و عوارض آن را کنترل کنند. افراد شادکام، کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر کنند که به شادمانی آن ها منجر شود داینر 2002 معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است. جامعه آماری کلیه ی دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاداسلامی واحد تهران سال تحصیلی 99-1398 بودند سلامت روان به عنوان یکی از ملاک های تعیین کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته می شود، که به عنوان احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت ، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی می شود، که به عنوان احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت ، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی های بالقوه فکری، هیجانی و غیره تعریف شده است نتایج نشان می دهد که ذهن آگاهی و شادکامی بر سلامت روان و خودآگاهی تاثیر مثبت و معنی دارد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، شادکامی، سلامت روان، خودآگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1118582>

