

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان افراد جامعه

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی مشاوره (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فاطمه بنی اسد - دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی- بسته فعالیت های پرورشی - دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا یزد

فاطمه واحدی - دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی- بسته فعالیت های پرورشی - دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا یزد

خلاصه مقاله:

با توجه به این که سلامت روان از دیرباز یکی از اساسیترین نیازهای فطری آدمی بوده است و همچنین علاوه بر اینکه سلامت عمومی هر فرد در جامعه بر جنبه های مختلف زندگی او تاثیرگذار است ، بر زندگی دیگر افراد جامعه نیز موثر می باشد. برخورداری از این نعمت ارزشمند الهی، در دستیابی بر زندگی راحت و آسوده و کسب اهداف عالیه بسیار دارای اهمیت می باشد. از این منظر این پژوهش با هدف بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان افراد جامعه انجام شد. روش این پژوهش کتابخانه ای و مروری نظام مند می باشد ؛ بنابراین مقالات زیادی در این زمینه جمع آوری و مطالعه شد. به این صورت که ابتدا چندین مقاله مرتبط با موضوع یافت شد و سپس با توجه به اهداف نگارش مقاله و با دقت مورد مطالعه قرار گرفت و در نهایت تعداد ۱۸ مقاله انتخاب گردید. اکثر مقالات مورد بررسی از نوع مقالات پژوهشی بودند؛ بقیه مقالات نیمه آزمایشی، نیمه تجربی، آزمایشی، مروری روایتی و مروری نظام مند بودند. نتایج بررسی این مقالات نشانگر آن است که مداخلات و آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی میتواند به آثار مثبتی در کاهش اضطراب ، افسردگی و پرخاشگری موثر باشد. همچنین آموزش های ذهن آگاهی بر سلامت روان دانش آموزان، کودکان، دانشجویان، فرزندان طلاق، سالمندان زن، کارکنان فرماندهی نظامی، سربازان، مادران دارای فرزندان دارای کمبود توجه یا کم توان ذهنی، جانبازان، افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر تاثیر گذار می باشد و بین مداخلات ذهن آگاهی و سلامت روان افراد جامعه، همبستگی و رابطه معنا داری وجود دارد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، سلامت روان، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1325886>

