

عنوان مقاله:

یک مطالعه مروری بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر افسردگی

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

محمد رضا عامل - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

خلاصه مقاله:

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمانهای شناختی- رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می شود و نوعی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین های مذهبی شرقی خصوصا بودا دارد. ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف کرده اند. آموزش ذهن آگاهی با تلفیقی از تن آرامی و مراقبه ذهن آگاهی، یکی از روشهای درمانی مبتنی بر کاهش استرس، افسردگی و روان درمانی است. روش مطالعه حاضر از نوع مروری میباشد. مقالات پایگاه های اطلاعاتی این تحقیق شامل کلیه مقالات منتشر شده ای بود که از طریق بانکهای پژوهشی SID، MAGIRAN به صورت کامل قابل دسترس بودند و درباره تاثیر ذهن آگاهی بر افسردگی انجام شده، می باشد. پس از جمع آوری داده ها و اطلاعات لازم طراحی ساختار اولیه مقاله انجام شد و سپس بازنگری ساختار اصلی مقاله تدوین و در نهایت نتایج با یکدیگر تطبیق و خروجی در چهارچوب نتیجه گیری کلی ارایه داده شده است. با توجه به نتایج بدست آمده از تحقیقات انجام شده، در حوزه تاثیر ذهن آگاهی بر افسردگی از طریق بررسی پژوهشهای پیشین به دست آمده، بررسیها نشان میدهد که تاثیر ذهن آگاهی بر افسردگی تاثیرگذار بوده است .

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، افسردگی، مقاله مروری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1430176>

