

عنوان مقاله:

ذهن آگاهی؛ ابعاد، مولفه ها، نظریه ها، راهبردها و فنون درمان و تاثیرات آن

محل انتشار:

سومین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

فاطمه میرزازاده - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، ایران

کاظم بزرگ بفرئی - دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

حسین حسنی - استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی ابعاد، مولفه ها، نظریه ها، راهبردها و فنون درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و تاثیرات آن است. روش پژوهش حاضر از نوع پژوهش های توصیفی-تحلیلی است. با استفاده از متون، منابع موجود و مطالعات صورت گرفته (داخلی و خارجی) و نیز پایگاه های اطلاعاتی مانند ساینس دایرکت، مگیران، ایران داک، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی و گوگل اسکولار و کلید واژه هایی مانند: «نظریه آسیب شناسی»، «ذهن آگاهی»، «راهبردهای درمانی» و واژه های لاتین معادل آن ها به جمع آوری اطلاعات پرداخته شد. بر این اساس، ابتدا تعاریف و مفهوم ذهن آگاهی، اهمیت و جایگاه آن و مولفه های ذهن آگاهی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. در مرحله بعدی نظریه های ذهن آگاهی (نظریه آسیب شناسی و نظریه شخصیت) و تاثیرات ذهن آگاهی تشریح شد و در نهایت به بیان راهبردها و فنون درمان و مدل های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی پرداخته شد. یافته های پژوهش نشان می دهد به کمک فن های ذهن آگاهی افراد مشاهده ی عاری از قضاوت و انتقاد، همراه با شفقت نسبت به خود و دیگران را در عمل یاد می گیرند؛ آن ها می آموزند که با مشاهده افکار و هیجان های استرس زا و غم انگیز الگوی افکار منفی را قبل از آن که به چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند به این ترتیب در درازمدت، ذهن آگاهی تغییرات بسیاری در خلق و خو و سطح شادی و سلامت افراد می گذارد. تحقیقات علمی نشان داده اند که ذهن آگاهی نه تنها از افسردگی جلوگیری می کند بلکه اثرات مثبتی بر روی الگوهای ذهن درزمینه نگرانی، اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری و عصبانیت دارند.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، درمان، نظریه ها، راهبردها.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1630262>

