

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه ذهن آگاهی بر افسردگی و کیفیت زندگی دانش آموزان

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی حقوق، مدیریت، علوم تربیتی، روانشناسی و مدیریت برنامه ریزی آموزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

سکینه طاهری سرتشنیزی - کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد

## خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق بررسی رابطه ذهن آگاهی بر افسردگی و کیفیت زندگی دانش آموزان بود. این مطالعه به روش کتابخانه ای و از نوع طرح های مروری است؛ که در تیتراهای فرعی به بررسی رابطه ذهن آگاهی بر افسردگی و کیفیت زندگی دانش آموزان می پردازد. در نتیجه می توان این گونه بیان کرد که بهره برداری از تمرینات مربوط به ذهن آگاهی، مانند تمرین تمرکز بر تنفس، مدیتیشن و تمرینات آگاهی در طول روز می تواند به دانش آموزان کمک کند تا ذهن خود را آرام کرده و درک بهتری از خود و محیط خود پیدا کنند. این تمرینات باعث افزایش آگاهی و تمرکز در حال حاضر، کاهش استرس و افسردگی و ارتقای کیفیت زندگی می شوند. به طور خلاصه، ذهن آگاهی می تواند در کاهش افسردگی و ارتقای کیفیت زندگی دانش آموزان موثر باشد. با افزایش آگاهی درباره تجربه ها و احساسات خود، دانش آموزان می توانند بهترین راه حل ها را برای مقابله با چالش های روزمره پیدا کنند و روابط سالم تری را با خود و دیگران برقرار کنند؛ بنابراین، توسعه ذهن آگاهی می تواند در بهبود روان شناختی و اجتماعی دانش آموزان و بهبود کیفیت زندگی آن ها نقش مهمی ایفا کند.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، افسردگی، استرس، کیفیت زندگی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2005794>

