

عنوان مقاله:

تاثیر مولفه های ذهن آگاهی برنشخوار فکری و تعلل ورزی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا

محل انتشار:

فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره 22، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

ابوالقاسم یعقوبی - استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی واجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

فرشته مطهری فر - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تعیین تاثیر مولفه های ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و تعلل ورزی تحصیلی انجام شد. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان بود که ۳۶۷ دانشجو به شیوه نمونه گیری تصادفی طبقه ای نسبتی از میان آنها انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسش نامه های تعلل ورزی تحصیلی (Solomon & Rothblum, ۱۹۸۴)، نشخوار فکری (Yousefi, ۲۰۰۸)، مقیاس پنج وجهی ذهن آگاهی (Baer et al., ۲۰۰۶) استفاده شد. داده های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل رگرسیون چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج به دست آمده نشان داد که مولفه های ذهن آگاهی قادرند تغییرات نشخوار فکری و تعلل ورزی تحصیلی را پیش بینی کنند (p < ۰/۰۱) و همچنین بین مولفه های ذهن آگاهی با نشخوار فکری و تعلل ورزی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد (p < ۰/۰۱). بر اساس نتایج پژوهش، ذهن آگاهی باعث عدم محوریت ذهن فرد نسبت به الگوهای فکری تکراری و کاهش نشخوار ذهنی می گردد و با نگر داشتن ذهن فرد در زمان حال از به وجود آمدن تعلل ورزی در انجام کارها جلوگیری می کند. نشخوار فکری نیز با مرور افکار ذهنی بی فایده، انگیزه انجام به موقع کارها را گرفته و باعث تعلل ورزی می شود.

کلمات کلیدی:

"تعلل ورزی تحصیلی"، "مولفه های ذهن آگاهی"، "نشخوار فکری"، "دانشجویان"

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1392795>

