

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی حقوق، روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

معصومه بهرامی اصل - دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران

داود جعفری - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان انجام گرفت. روش تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش به صورت نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان ملایر تشکیل داده اند که تعداد آنها ۵۰۰۰ نفر است. تعداد ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفره به دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شده اند. ابزار گرد آوری محتوای آموزش ذهن آگاهی بر اساس رویکرد کابات زین و همکاران (۲۰۰۵) به نقل صادقی و همکاران، (۱۳۹۹) و پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (CFI) دنای و ونادروال (۲۰۱۰) بود. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان تاثیر مثبت و معناداری دارد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1757461>

