

عنوان مقاله:

بررسی رابطه ذهن آگاهی با تاب آوری در دانشجویان

محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 18، شماره 0 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

فریبرز صدیقی ارفعی - دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

زینب نمکی بیدگلی - کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشکده-ی پرديس، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: ذهن آگاهی، مفهومی است که در سالهای اخیر تحت تاثیر تفکر بودایی، توجه روان شناسان، روان درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان های شناختی- رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می شود. بسیاری از تحقیقات به بررسی عواملی پرداخته اند که با این متغییر در ارتباط می باشد. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و تاب آوری در دانشجویان می باشد. روش کار: روش تحقیق در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. برای انجام این پژوهش نمونه ای مشتمل بر ۳۵۷ نفر (۲۰۳ دختر و ۱۵۴ پسر) از دانشجویان دانشکده های علوم انسانی، مهندسی و پرديس دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۱۳۹۴ به شیوه نمونه گیری طبقه ای متناسب با حجم انتخاب گردید. در ادامه به منظور جمع آوری اطلاعات، از پرسشنامه های تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر، اسمیت، هایپکینز و تونی (۲۰۰۶)، استفاده به عمل آمد. ضریب آلفای به دست آمده در این مطالعه برای متغیرهای ذهن آگاهی و تاب آوری به ترتیب ۷۳۳/۰ و ۸۵۶/۰ و هم چنین برای مولفه های ذهن آگاهی: مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب ۷۲۶/۰، ۶۶۷/۰، ۸۰۲/۰، ۷۲۴/۰ و ۶۲۳/۰ به دست آمد. برای تحلیل داده ها از روش ضریب همبستگی پیرسون با کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. یافته ها: بین ذهن آگاهی و تاب آوری همسو با دیگر پژوهش ها، ارتباط معنی دار وجود دارد ($P < 0.05$). یافته های پژوهش حاکی از آن بود که ذهن آگاهی می تواند موجب ارتقای تاب آوری در دانشجویان شود. نتیجه گیری: بنا بر نتایج این پژوهش توصیه می شود که برنامه ریزان فرهنگی، آموزش عالی و نهادهای تربیتی کشور به بهبود سطح ذهن آگاهی و تاب آوری دانشجویان توجه کنند و آموزش هایی در این زمینه ارائه نمایند.

کلمات کلیدی:

تاب آوری، دانشجویان، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1798676>

