

عنوان مقاله:

بررسی رابطه ذهن آگاهی با تاب آوری در دانشجویان

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فریبرز صدیقی ارفعی - دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه کاشان

زینب نمکی بیدگلی - نویسنده مسیول، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه کاشان

خلاصه مقاله:

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و تابآوری در دانشجویان می باشد. بدین منظور نمونه ای مشتمل بر 357 نفر (203 دختر و 154 پسر) از دانشجویان دانشکده های علوم انسانی، مهندسی و پردیس دانشگاه کاشان در سال تحصیلی 1394 به شیوه نمونه گیری طبقه ای متناسب با حجم انتخاب گردید. در ادامه به منظور جمع آوری اطلاعات، از پرسشنامه های تابآوری کانر و دیویدسون (2003)، پرسشنامه پنج وجهی ذهنآگاهی بایر، اسمیت، هاپکینز و تونی (2006)، استفاده به عمل آمد. ضریب آلفای به دستآمده در این مطالعه برای متغیرهای ذهن آگاهی و تابآوری به ترتیب 0/733 و 0/856 و همچنین برای مولفه های ذهن آگاهی: مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب 0/726 و 0/667 و 0/802 و 0/724 و 0/623 به دست آمد. برای تحلیل داده ها از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که درنهایت، مشخص گردید بین ذهن آگاهی و تابآوری همسو با دیگر پژوهش ها، ارتباط معنادار وجود دارد. یافته های پژوهش حاکی از آن بود که ذهن آگاهی می تواند موجب ارتقای تاب آوری در دانشجویان شود. بر این اساس 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:

ذهن آگاهی، تاب آوری، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/593593>

