

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک های شوخی دانشجویان

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

کبری نوروزی سزیرود - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، اداره مشاوره سلامت روان دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ایران

وحید خلخالی - دکترای روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملایر، ملایر، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: ذهن آگاهی نوعی توجه هدفمند و بدون قضاوت در زمان حال است. مطالعه حاضر با هدف تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر نشخوارذهنی دانشجویان انجام شد. اهداف و روش ها: پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین در سال تحصیلی 1394-1395 بود. از میان آنان دانشجویان پرستاری به صورت تصادفی انتخاب و پس از غربالگری اولیه، براساس نمره برش ابزار پژوهش پایین تر از میانگین 30 دانشجو با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه 15 نفر) انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه سبک های شوخ طبعی مارتین (2003) بود. آزمودنی های گروه آزمایش هشت جلسه نود دقیقه ای در کلاس های آموزشی ذهن آگاهی شرکت و در مراحل پیش آزمون و پس آزمون، پرسشنامه را تکمیل نمودند. گروه گواه هیچگونه مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با شاخص های توصیفی و آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره، توسط نرم افزای SPSS نسخه 20 تحلیل شدند. یافته ها نشان داد میانگین پس آزمون نمرات سبک شوخ طبعی خودکاهنده و سبک شوخ طبعی خود افزاینده گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد $p \leq 0.01$ بین سبک های شوخ طبعی پیوند دهنده و پرخاشگرانه دو گروه تفاوت معناداری نبود $p \geq 0.01$. نتیجه گیری: آموزش ذهن آگاهی می تواند بر سبک های شوخ طبعی خود کاهنده و افزایش سبک شوخ طبعی خود افزاینده دانشجویان موثر باشد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، سبک های شوخ طبعی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/610445>

