

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر نشخوارذهنی 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: 7

## 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. ابزارو 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، بر اساس 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 پاسخدهی نشخواری 22 (RRS) سوالی نولن و هوکسما و مورو (1991) 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 ها 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 افزار آماری SPSS نسخه 20 تحلیل شدند. یافته ها: یافته ها نشان داد میانگین پس آزمون نمرات نشخوار ذهنی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد  $P \leq 0.01$ . نتیجه گیری: آموزش ذهن آگاهی می تواند در کاهش نشخوار فکری دانشجویان موثر باشد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، نشخوارذهنی، دانشجویان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/610471>

