

عنوان مقاله:

رابطه ی ذهن آگاهی با اضطراب حالت-صفت دانشجویان دختر و پسر

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا ماسنانی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه بیرجند

احمد خامسان - دانشیار روانشناسی تربیتی دانشگاه بیرجند

محدثه محمدزاده - لیسانس روانشناسی عمومی دانشگاه بیرجند

حانیه عالیشان - لیسانس روانشناسی عمومی دانشگاه بیرجند

خلاصه مقاله:

رابطه ی ذهن آگاهی با اضطراب در پژوهشهای گذشته بررسی اما ارتباط آن بر اساس نوع اضطراب بررسی نشده است. در این پژوهش رابطه ی ذهن آگاهی با اضطراب حالت-صفت بر اساس جنسیت بررسی شده است. 200 دانشجوی دختر و پسر دانشگاه بیرجند به طور تصادفی انتخاب و به پرسشنامه های ذهن آگاهی بایر و اضطراب حالت- صفت اسپیلبرگر پاسخ دادند. نتایج نشان داد ذهن آگاهی با هر دو نوع اضطراب حالت و صفت رابطه ی منفی و معنادار دارد. افزون بر این بین دختران و پسران در متغیرهای ذهن آگاهی، اضطراب حالت و صفت تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین میتوان گفت که افزایش ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب حالت-صفت میشود و آموزش ذهن آگاهی میتواند در کاهش اضطراب موثر باشد از طرفی جنسیت نقشی در افزایش ذهن آگاهی و اضطراب حالت- صفت ندارد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب حالت، اضطراب صفت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/622761>

