

## عنوان مقاله:

پیش بینی ذهن آگاهی براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و باورهای فراشناختی دانشجویان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی علوم انسانی و مطالعات اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

علی جهانگیری - استادیار گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه پیام نور (صندوق پستی ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵ تهران، ایران)

سونیا قره چورلو - مدرس دانشگاه پیام نور صندوق پستی ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵ تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

دغدغه های دوران تحصیلی و فشارهای روانی ناشی از این دغدغه ها همه بر دوش دانشجویان در دوره دانشگاهی سنگینی کرده و باعث از هم گسستگی و فروپاشی نسبی دانشجویان می گردد و این می تواند زمینه گرایش آنها به انواع اختلالات روانی اعم از اضطراب، افسردگی، و آسیبهای اجتماعی فراهم نماید. با توجه به این مسله هدف از پژوهش حاضر پیش بینی ذهن آگاهی براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و باورهای فراشناختی در بین دانشجویان بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد بجنورد در نیمسال اول تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ بودند. از بین جامعه آماری مذکور، ۱۵۰ نفر از طریق نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶)، باورهای فراشناختی ولز (۲۰۰۴) و راهبردهای تنظیم هیجانی گراس و جان (۲۰۰۳) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمونهای ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی و باورهای فراشناختی بصورت معنادار قادر به پیش بینی ذهن آگاهی در دانشجویان بودند. به نظر میرسد در دانشجویان میتوان با تقویت راهبردهای تنظیم هیجانی سازگارانه و کاهش راهبردهای تنظیم هیجانی ناسازگارانه و باورهای فراشناختی میزان ذهن آگاهی را افزایش داد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجانی، باورهای فراشناختی، دانشجویان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/800387>

