

عنوان مقاله:

تاثیر درمان ذهن آگاهی بر رقابتی بودن و تمرکز دانشجویان

محل انتشار:

چهاردهمین کنفرانس ملی و هشتمین کنفرانس بین المللی یادگیری و یاددهی الکترونیکی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

میثم خدای - کارشناس ارشد روانشناسی، سازمان زندان ها

هادی خاکسار - کارشناسی ارشد جامعه شناسی، سازمان زندان ها

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر روش درمانی ذهن آگاهی بر رقابتی بودن و تمرکز دانشجویان انجام شد. روش: طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود و جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان شهر گرمسار در سال های ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود. در این مطالعه نمونه گیری داوطلبانه بود و در مجموع ۵۰ نفر انتخاب شد که از بین آن ها ۳۰ نفر که دارای اضطراب امتحان بالا بودند، به طور تصادفی انتخاب و سپس در دو گروه ۱۵ نفر (آزمایش و کنترل) قرار گرفتند. پرسشنامه پژوهش شامل زیرمقیاس رقابتی بودن مقیاس استرس های ادراک شده (pss) و پرسشنامه مهارت تمرکز سواری (۱۳۹۴) بود و داده ها به روش تحلیل کواریانس با نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نتایج نشان داد که نمره رقابتی بودن و تمرکز افراد که مورد آموزش تکنیک های ذهن آگاهی قرار گرفته بودند نسبت به گروه کنترل از تفاوت معنی داری برخوردار است. نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می گردد که به منظور مقابله با رقابتی بودن و افزایش تمرکز افراد از این روش درمانی نیز در مراکز درمانی و آموزشی استفاده گردد.

کلمات کلیدی:

درمان ذهن آگاهی، رقابتی بودن، تمرکز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1224619>

