

## بررسی رابطه ابعاد اجتناب شناختی و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه پیام نور ارومیه

اسماعیل سلیمانی<sup>۱\*</sup> و عارفه محمدنژاد<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ی ابعاد اجتناب شناختی با ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه ارومیه انجام شد. روش پژوهش مطالعه حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد ارومیه بود که از بین آنها نمونه آماری شامل ۲۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) از که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند و با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله انتخاب شدند. جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه های ذهن آگاهی براون و ریان و پرسشنامه اجتناب شناختی سکستون و داگاس که دارای پنج بعد می باشد، صورت گرفت. نتایج حاصل از پژوهش با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین ذهن آگاهی با ابعاد اجتناب شناختی به جز فرونشانی تفکر رابطه منفی معناداری وجود دارد. به طوری که با افزایش ذهن آگاهی نمونه های مورد مطالعه میزان اجتناب شناختی، جانمایی تفکر، اجتناب از محرک و تبدیل تصورات به افکار به طور معناداری کاهش می یابد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که با برای کاهش اجتناب شناختی می توان روی ذهن آگاهی مراجعان مداخلاتی انجام داد.

کلید واژه: اجتناب شناختی، ذهن آگاهی، دانشجویان

۱. نویسنده مسئول: استادیار روانشناسی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران  
E.soleimani@urmia.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران