مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
دوره ۲۴، شماره ۴، زمستان ۹۳، صفحات ۲۵۴ تا ۲۵۹

Original Article

بررسی رابطه خودکار آمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری دربین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود

اعظم رستمی[۱]، کاظم شریعت نیا[۲]، افسانه خواجوند خوشلی[۳]

[۱] کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی ، واحد گرگان ، دانشگاه آزاداسلامی ، گرگان ، ایران
[۲] استادیار، گروه روان شناسی ، واحد گرگان ، دانشگاه آزاداسلامی ، گرگان ، ایران
[۳] استادیار، گروه روان شناسی ، واحد گرگان ، دانشگاه آزاداسلامی ، گرگان ، ایران

چکیده

سابقه و هدف: *خودکارآمدی به عنوان باور به توانمندی خود و ذهن آگاهی به عنوان حضور ذهن وبودن در اکنون به صورت هدفمند و خالی از قضاوت نقش مهمی برافسردگی و البته نشخوارفکری افراد دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوارفکری است.*

روش بررسی: *در این پژوهش توصیفی، ۳۸۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲)، سیاهه نشخوار فکری (۱۳۸۶) و مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی (۲۰۰۴) بود. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم افزار SPSS وآزمون ضریب همبستگی پیرسون وآزمون t دوگروه مستقل و رگرسیون خطی برای پیش بینی تحلیل شدند.*

یافته‌ها: *بین خودکارآمدی ونشخوار فکری و همچنین بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری رابطه معنی‌دار منفی وجود داشت، یعنی با افزایش خودکارآمدی به میزان ۰/۲۳ و با افزایش ذهن آگاهی به میزان ۰/۲۱ از نشخوار فکری کاسته می‌شد؛ ولی بین خودکارآمدی و ذهن آگاهی به میزان ۰/۵۶ رابطه معنی‌دار مثبت وجود داشت، یعنی با افزایش یکی دیگری نیز افزایش می‌یافت. بین خودکارآمدی زنان و مردان دانشجو تفاوت معنی‌دار وجود داشت، ولی بین ذهن آگاهی و نشخوارفکری آنان تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. تحت تاثیر خودکارآمدی نیز متغیر ذهن آگاهی از رگرسیون خارج شد. در ضمن، خودکارآمدی تاثیر معکوسی بر نشخوار فکری داشت و تقریبا ۰/۰۸ از واریانس نشخوار فکری را تبیین می‌کرد.*

نتیجه‌گیری: *با افزایش خودکارآمدی و ذهن آگاهی از طریق زندگی هدفمند و درک اکنون بدون قضاوت و باور من می‌توانم، از نشخوار فکری که ریشه بسیاری از مسایل و مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی و احساس ناتوانی است پیشگیری می‌شود.*

واژگان کلیدی: *خودکارآمدی، ذهن آگاهی، نشخوار فکری، دانشجویان.*

مقدمه

انسان‌ها در طول زمان برای نظم بخشیدن به حالات روانی و رفتاری خود، راهبردهای زیادی را مورد توجه قرار داده‌اند و آگاهانه روش‌هایی را به منظور تنظیم وضعیت عاطفی و رفتاری خود به کار گرفته‌اند. آدمی بعضی از این روش‌ها را از طریق تجربه شخصی و به صورت آزمایش و خطا و بعضی دیگر را ازطریق آموزش والدین، دیگران، کتاب‌ها و نوشته‌ها فرا می‌گیرد. نگاهی گذرا به بسیاری از رفتارهای افراد نشان می‌دهد که عامل مهم در تعیین رفتارهای مرتبط با سلامت و خطر راهبردهای مورد استفاده‌ی آنهاست (۱). خودکارآمدی یکی از این راهبردهاست که منعکس کننده احساس کنترل بر

آدرس نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان شناسی ، واحد گرگان ، دانشگاه آزاداسلامی ، گرگان ، ایران
(**email**: kazemshariatnia@yahoo.com)
تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۳/۱۷
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۷/۱۴

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-06]