

# بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی دانشجویان

مهسا ذوالفقاری<sup>۱</sup>

۱. کارشناسی روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی یادگار امام (ره)، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و پنجم، تیرماه ۱۳۹۹، صفحات ۳۸-۴۵

## چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی دانشجویان با روش کمی و از نوع همبستگی انجام شد. به همین منظور از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی یادگار امام خمینی (ره) واحد شهرری در نیمسال اول تحصیلی ۹۸-۹۹ نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر (۱۰۰ پسر و ۱۰۰ دختر) با روش نمونه‌گیری غیر تصادفی به صورت در دسترس انتخاب‌شده و متغیرهای پژوهش به وسیله پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران، پرسشنامه راهبردهای فراشناختی ولز سنجدیه شد؛ و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات در آمار توصیفی با استفاده از میانگین و انحراف معیار در مباحث آمار استنباطی از روش همبستگی پیرسون برای تحلیل داده‌ها و با نرم‌افزار آماری SPSS-21 استفاده شده است؛ که نتایج ضریب همبستگی پیرسون نمره ۰/۰۰۱ را برای sig نشان داد که از ۰/۰۵ کوچک‌تر است، بنابراین بین دو متغیر ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی رابطه معناداری وجود دارد؛ بنابراین افرادی که ذهن آگاهی زیادی دارند، از راهبردهای فراشناختی بیشتری برخوردار هستند.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، راهبردهای فراشناختی، دانشجویان.