

## ۴۵) بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری در دانشجویان (مطالعه موردی: دانشجویان دختر دانشگاه تهران)



این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری در دانشجویان دختر دانشگاه تهران انجام شد. در این مطالعه، ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه تهران در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایشی در طول دوره ۸ هفته‌ای، جلسات ۹۰ دقیقه‌ای مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی را تجربه کرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه اضطراب و تاب‌آوری جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به کاهش معنی‌دار اضطراب و افزایش معنی‌دار تاب‌آوری در دانشجویان دختر دانشگاه تهران شد.

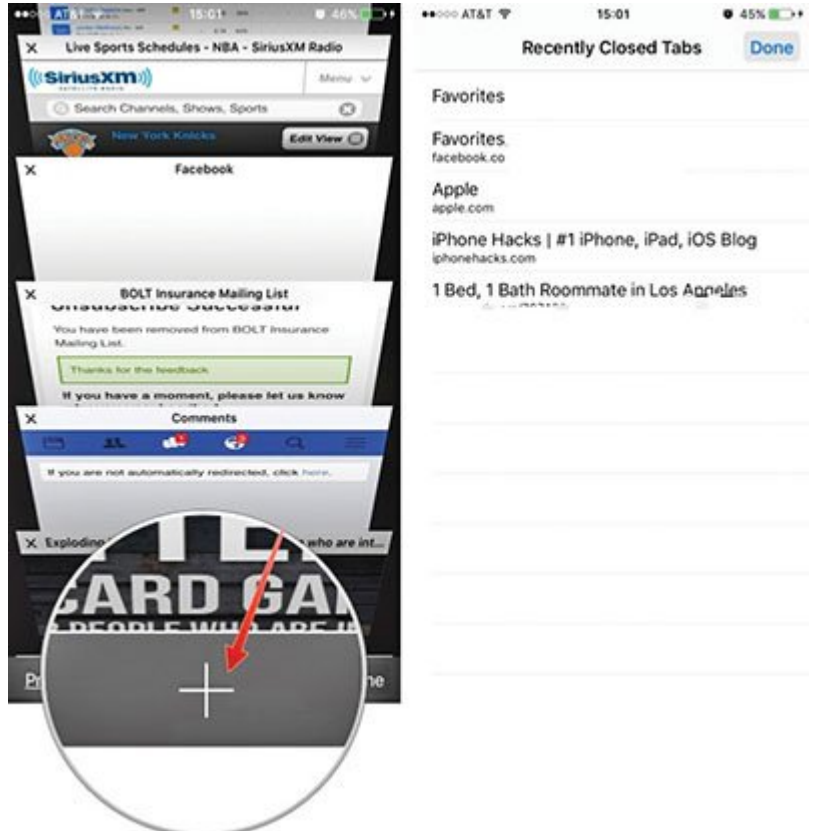
مرورگرها نیز از این قاعده مستثنا نیستند. تفاوت کاربر حرفه‌ای با کاربر غیرحرفه‌ای، به میزان آشنایی او با این ریزه‌کاری‌ها بازمی‌گردد. در دنیای مرورگرها آشنایی با افزونه‌های مهم و تسلط بر ترفندهای کلیدی، باعث می‌شود تجربه کاربری دو کاربر با هم متفاوت باشد. بر همین اساس، در این مقاله سعی کردیم به معرفی تعدادی از ترفندهای دنیای مرورگرها بپردازیم. ذکر تمامی ترفندهای متعلق به مرورگرها در یک مقاله امکان‌پذیر نیست؛ در نتیجه در این گفتار به معرفی ترفندهایی پرداخته‌ایم که جنبه کاربردی دارند و هر کاربری به‌سادگی می‌تواند با آن‌ها کار کند. همچنین در انتهای این مقاله ترفندهای مربوط به مرورگرها کروم و سافاری را در دنیای اندروید و آی‌فون بررسی کرده‌ایم.

### مجموعه مقالات علمی پژوهشی فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی تحولی

دوره ۱۰، شماره ۱، زمستان ۱۳۹۴، صفحه ۴۵-۵۳. این مقاله در شماره ۱۰، فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی تحولی، زمستان ۱۳۹۴، صفحه ۴۵-۵۳، به چاپ رسیده است. برای اطلاعات بیشتر در مورد این مجله، به وبسایت [www.psh.ir](http://www.psh.ir) مراجعه کنید.

### 000000 000 000 0000 .15

000000 00 .00000 00000 000 000000 00 00000 00 00 000000 000 0000 00 000000000 000000000  
 00000000 00000000 0000 0000 000000 0000 0000 .000 0000 IE 00000000 0000 00 00000000 0000000  
 General 000000 00 000000000 000000 00 .00000 00000000 00 Internet Options 000000 0 00000 0000 000000000  
 :00000 00000 0000 00000000 00 0000 0000 00 .00000 00000 Startup 0000 00 00000  
 0 000000 0000 000000000 0000000000 000000000 00000000 0000 0000 00 00 :Start with tabs from the last session  
 .000000 0000000 00000 00000000000 00 00000000 00000 00000000 00  
 00000000 0000000 00 0000000 0000 00 00 00000000 0000000000 000000000 00 0000000 0000 :Start with home page  
 .0000 0000 Home Page 00 000000000000



00000000 000000 00000 0000 :5 0000

### 0000 00000000 000000 .16

000000 00000 0000 00 00000000 0 000000000 000000000 000000000 000000000 000000000 00000 00000 0000 0000 0000  
 000000 00 .00000 00000000 00 Internet Options 000000 0 0000000 Tools 000000 00 0000000 0000 00000 0000 00000  
 000000 00000000000 0000000000 .00000 00000 00000000 0 00000 00000 000000 000000 000000000 000000000  
 .0000000 0000000000 00000000000 000000000 0 0000000 00 00000000

### 000000 00000000 00000 00 .17

00000 00000 00 00000000 000000000 0000 000000000 0000 00000000 00 00000000 00 00000 00 0000 0000 0000  
 00 000000 0000000000 0000 00 00000000000 0000 0000000000000000 0000 000000000 000000000000000000000  
 00000 00 00 0000000000 0 00000000 000000 00000 00000 0000 000000000 .00000 000000000 AutoComplete 00000000  
 00000 .000000000 0000000000 00000 000000000 00 0 0000 000000000 00000 0000000 00000 000000000 00 00000  
 .00000 000000000 00 Internet Options 000000 0 0000000 Tools 000000 00 00000000 0000 0000000 0 0000000000000  
 .00000 00000 Settings 00000 0000 AutoComplete 0000 00 0 00000 00000 Content 000000 0000 0000000000 000000 00  
 00000 00 00000000 00000 00000 00 00 00 0000 00 .00000 00000 00 0000 00000000000 0000000000 00000000 00  
 .00000 000000 00000 00000000000 00 000000000

### 00000000 000000000 00000000 .18



Settings  
. . . . .

:  
:  
:  
13:35 - 15/01/1395  
:  
-

---

<https://www.shabakeh-mag.com/information-feature/3158>:  
-