

عنوان مقاله:

بررسی رابطه میان ذهن آگاهی و خوشبینی با سلامت روان دانشجویان

محل انتشار:

دهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سیده زهرا موسوی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران

زهرا مغنی زاده - استادیار، عضو هیئت علمی موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

دانشجویان در هر کشوری به عنوان آینده سازان و یکی از اقشار مهم به حساب می آیند که بعضی از مولفه های روانشناسی می تواند بر روی این جامعه آماری کار شود. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه میان ذهن آگاهی و خوش بینی با سلامت در دانشجویان می باشد. روش پژوهش حاضر، بنیادی و از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش، شامل ۱۳۰ نفر از دانشجویان می باشد. ابزارهای پژوهش شامل: ذهن آگاهی براون و رایان (۲۰۰۳)، خوش بینی شییر و کارور (۲۰۱۰)، سلامت روان گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۲) می باشد. روش تحلیل داده ها از نوع رگرسیون یافته های که با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۲ تحلیل شدند. از این پژوهش می توان نتیجه گرفت که میان ذهن آگاهی و خوش بینی با سلامت روان یک رابطه معنی داری وجود دارد که با افزایش ذهن آگاهی در دانشجویان سلامت روان به همان میزان افزایش می یابد و بالعکس و با افزایش خوش بینی در دانشجویان سلامت روان به همان میزان افزایش می یابد و بالعکس می باشد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، خوش بینی، سلامت روان، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1682811>

