

عنوان مقاله:

واکاوی سبک زندگی با توجه به کیفیت خواب، تمرکز کلاسی و تغذیه در دانشجویان خوابگاهی

محل انتشار:

نهمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سمیه غلامی - استادیار گروه روانشناسی و مدیر مرکز مشاوره مجتمع آموزش عالی لارستان

هاله کیهان پور - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد شیراز

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی در مولفه هایی همچون کیفیت خواب، تمرکز کلاسی و تغذیه انجام شد. داده های این تحقیق توصیفی است و با کمک یک پرسشنامه محقق ساخته جمع آوری شدهاند. ۱۸۵ نفر از دانشجویان خوابگاهی مجتمع آموزش عالی لارستان به سوالات پرسشنامه پاسخ دادند. اطلاعات و نتایج به دست آمده این تحقیق با کمک نرم افزار SPSS و با روش های توصیفی تجزیه و تحلیل، نمودارها و جدولها مورد بررسی قرار گرفتند. این تحقیق نشان داد که کیفیت خواب و تغذیه ی نامطلوب دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و مشکلات مدیریت دانشگاهی برای دانشجویان می شود.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، خواب، تغذیه، تمرکز.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1839375>

