

عنوان مقاله:

پیشبینی کیفیت خواب بر اساس بهزیستی روانشناختی و راهبردهای مدیریت زندگی در دانشجویان

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

محسن حجت خواه - استادیار گروه مشاوره، دانشگاه رازی کرمانشاه

یونس مرزبانی - گروه روانشناسی و مشاوره، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: مقاله حاضر به بررسی پیشبینی کیفیت خواب بر اساس بهزیستی روانشناختی و راهبردهای مدیریت زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه میپردازد. روش پژوهش: طرح پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است که از میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی در سال تحصیلی 1394-95، تعداد 375 نفر (172 دختر و 203 پسر) به روش نمونه گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. شرکت کنندگان پرسش نامه های روانشناختی ریف، 1995، کیفیت خواب پیتزبرگ (بویس و همکاران، 1989) و راهبردهای مدیریت زندگی، فروند و بالتز، (2002) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان و نرم افزار spss 20 استفاده شد. یافته ها: نتایج، نشان داد بین بهزیستی روانشناختی و راهبردهای مدیریت زندگی با کیفیت خواب رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. تحلیل رگرسیون نیز نشان داد بهزیستی روانشناختی و راهبردهای مدیریت زندگی، 0/43 از تغییرات کیفیت خواب را پیش بینی می کنند. نتیجه گیری: به نظر می رسد بهزیستی روانشناختی و راهبردهای مدیریت زندگی، قادرند کیفیت خواب را پیش بینی کنند. بنابراین افرادی که بهزیستی روانشناختی بالا و راهبردهای مدیریت زندگی بهتری دارند، از کیفیت خواب مطلوبی برخوردارند.

کلمات کلیدی:

بهزیستی روانشناختی، راهبردهای مدیریت زندگی، کیفیت خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/612957>

