

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه بین ذهن آگاهی با کاهش افسردگی، اضطراب و تنیدگی دانشجویان دانشگاه اراک

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

فاطمه السادات رحیمی - کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## خلاصه مقاله:

با توجه به شیوع بالای افسردگی، اضطراب و تنیدگی در دانشجویان و همچنین تاثیر منفی آن بر روی عملکرد پیشرفت تحصیلی آنها، توجه به بهبود آن ضروری است. شژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن آگاهی با کاهش افسردگی، اضطراب و تنیدگی دانشجویان دانشگاه اراک انجام شد. جامعه آماری این شژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی سال اول دانشگاه اراک می باشند، که براساس فرمول نمونه گیری جامعه کوکران 120 نفر به روش خوشه ای دومرحله ای انتخابگردید و به تعداد آنها پرسشنامه توزیع گردید. جهت سنجش ذهن آگاهی از پرسشنامه ذهن آگاهی مقیاس خودسنجی 39آیتمی بایر و هماران (2006) و جهت سنجش متغیرهای ملاک از مقیاس 21 سوالی افسردگی- اضطراب- تنیدگی (DASS) آنتونی و همکاران (1998) استفاده شده است. یافته های حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که همه متغیرها با هم همبستگی نسبتا بالایی را نشان می دهد، همچنین نتایج حاصل از ارزیابی ضریب رگرسیون برای ذهن آگاهی و متغیرهای ملاک بیانگر آن است که با افزایش یکانحراف استاندارد بر نمره های ذهن آگاهی، میزان افسردگی 0/353، اضطراب 0/463 و تنیدگی 0/633 انحراف استاندارد کاهش می یابد که این رابطه در سطح 0/05 معنی دار می باشد. در آخر نیز به ذکر پیشنهادات و محدودیت های چند از تحقیق حاضر پرداخته شده است.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، افسردگی، اضطراب، تنیدگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/670197>

