

## عنوان مقاله:

ارتباط فراشناخت ها با کیفیت خواب دانشجویان

## محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 4، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

حبیب اله نادری - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران، نویسنده مسیول

حمیدرضا دهقان - دانشجویان دکتری روانشناسی تربیتی دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

محمد قادری - کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه فرهنگیان کرمان

فاطمه مومنی - دانشجویان دکتری روانشناسی تربیتی دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: کیفیت خواب نامناسب میتواند به پیامدهای نامطلوب تحصیلی و صدمه به سلامت جسمی و روانی دانشجویان منجر -گردد. هدف: هدف این پژوهش بررسی ارتباط میان فراشناخت ها با کیفیت خواب دانشجویان بود. روش: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بود. نمونه پژوهش شامل ۲۳۰ دانشجوی دختر و پسر بود که با روش نمونهگیری خوشهای چندمرحلهای انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده ها از شاخص کیفیت خواب و فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت ها و جهت کشف رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که بیش از ۵۸٪ دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب داشتند. همچنین نتایج تحلیل همبستگی نشان داد، بین متغیرهای سن، تحصیلات، مصرف دخانیات، نمره کل باورهای فراشناختی و برخی از مولفه های آن با انواع مشکلات خواب دانشجویان همبستگی معنادار وجود داشت. دراینبین، متغیر سطح تحصیلات به صورت منفی و معنی دار ( $\beta = -0.214$  و  $p < 0.05$ ) و متغیرهای مصرف دخانیات ( $\beta = 0.132$  و  $p < 0.05$ ) و باورهای منفی درباره خطرناک بودن افکار ( $\beta = 0.244$  و  $p < 0.01$ ) به صورت مثبت و معنی دار کیفیت خواب دانشجویان را پیشبینی کردند. نتیجه گیری: باورهای فراشناختی میتوانند از طریق محدود کردن فرد در انتخاب و اجرای راهبردهای شناختی منفی بر بهبود خواب دانشجویان تاثیر داشته باشند.

## کلمات کلیدی:

فراشناختها، بهزیستی روانشناختی، کیفیت خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/722484>

