

عنوان مقاله:

بررسی رابطه ی ذهن آگاهی با سلامت جسمی در دانشجویان

محل انتشار:

همایش ملی روان شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

هیرو سلیمانی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ی ذهن آگاهی با سلامت جسمی در دانشجویان انجام گرفت. این پژوهش توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد سردشت در سال تحصیلی 1396-97 تشکیل میداد. روش نمونه گیری از نوع خوشه ای بود. حجم نمونه با توجه به مدل کرجسی _ مورگان، 242 نفر در نظر گرفته شد. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه ی ذهن آگاهی (FFMQ) بائر و همکاران (2006) و فهرست سلامت جسمانی (PHC) بوآردمن (2004) استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از روش رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد با اطمینان 99 درصد متغیر ذهن آگاهی به گونه ی معنیداری $11/2$ درصد متغیر سلامت جسمانی عینی را تبیین مینمایند، $F = 16/53$ ، 239 ، $R = 0/349$ و $P > 0/01$ که سهم متغیر ذهن آگاهی ($= 0/349$) در سطح اطمینان 99 درصد معنیدار است. همچنین نتایج نشان داد با اطمینان 99 درصد متغیر ذهن آگاهی به گونه ی معنیداری $37/6$ درصد متغیر سلامت جسمانی ذهنی را تبیین مینمایند $F = 71/99$ ، 239 ، $R = 0/613$ و $P > 0/01$ و سهم متغیر ذهن آگاهی $= 0/614$ در سطح اطمینان 99 درصد معنیدار است ($P < 0/01$) ذهن آگاهی برای ارتقاء سلامت جسمانی (ذهنی و عینی) دانشجویان، مهم میباشد و بایستی به این متغیر توجه شود.

کلمات کلیدی:

سلامت جسمی، ذهن آگاهی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/869686>

