



ذهن آگاهی، اضطراب، افسردگی و بهزیستی شخصی در دانشجویان

پوستر

صبیحه کریمی، دکتر لیلا حیدری نسب

گروه روانشناسی، دانشگاه شاهد، تهران، تهران، ایران.

چکیده:

زمینه و هدف: بهزیستی شخصی ساختاری مهم است که در سطح پایین به افسردگی و انزوای اجتماعی منجر می شود و سلامت روانی و فیزیکی را کاهش می دهد. به علاوه به دلیل بالا بودن میزان افسردگی و اضطراب و همبندی آن با استرس و نیز اهمیت نقش ذهن آگاهی در بین دانشجویان به مطالعه ذهن آگاهی، اضطراب، افسردگی، استرس و بهزیستی شخصی (کیفیت زندگی) در دانشجویان می پردازد. بین ذهن آگاهی و افسردگی و اضطراب و استرس و کیفیت زندگی رابطه وجود دارد. ذهن آگاهی می تواند بخش مهمی از واریانس کیفیت زندگی را پیش بینی کند.

روش بررسی: ۲۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شاهد در این پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه FFMQ (بازر و همکاران، ۲۰۰۶)، پرسشنامه DAS (لوی باند و لوی باند، ۱۹۹۵)، پرسشنامه بهزیستی شخصی PWI-A (کامینز، ۲۰۰۴).

یافته ها: ۲۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شاهد دارای میانگین سنی ۲۵-۲۲ سال و انحراف معیار ۳/۰۴ در این پژوهش شرکت کردند. بین ذهن آگاهی با اضطراب و افسردگی و استرس رابطه منفی معنی داری وجود دارد، بین ذهن آگاهی و بهزیستی شخصی نیز رابطه مثبت معنی داری وجود دارد و بین اضطراب و افسردگی و استرس با بهزیستی شخصی نیز رابطه منفی معنی داری وجود دارد. علاوه بر این داده های حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد افسردگی و ذهن آگاهی سهم مهمی از واریانس کیفیت زندگی را تبیین می کنند. یعنی بر اساس r^2 ، ۲۸٪ از کیفیت زندگی مربوط به مولفه های افسردگی و ذهن آگاهی است.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد ذهن آگاهی موجب کاهش افسردگی و اضطراب و استرس و کیفیت زندگی می شود.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، افسردگی، بهزیستی شخصی.