

## عنوان مقاله:

تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان

## محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

زهرا زارعی - آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش، مرودشت، ایران

افسانه ابراهیمی پور - آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش، مرودشت، ایران

سارا شریفی - آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش، مرودشت، ایران

## خلاصه مقاله:

تنظیم هیجان به عنوان یک عامل تضمین کننده سلامت در انسان به شمار می رود این سازه به تلاش افراد برای تاثیر گذاشتن روی تجربه و چگونگی بیان آن و شدت فرایندهای رفتاری و تجربی هیجان اشاره دارد. احساسات مثبت در مورد فعالیت های مدرسه ممکن است به دانش آموزان کمک کند تا خود را در حال تحقق اهداف، حل خلاقانه مشکلات و رشد به عنوان یک شخص تصور کنند. در مقابل، احساسات منفی در مورد مطالعه و شرکت در امتحانات ممکن است مانع عملکرد تحصیلی و افزایش ترک تحصیل شود. استفاده از راهبردهای ناسازگارانه شناختی هیجان دانش آموزان را مستعد اضطراب کرده و در نتیجه به جای واکنش مناسب به رویدادهای تنیدگی زا، با آشفتگی و تشویش به آنها عکس العمل نشان می دهد. در حالیکه راهبردهای سازگارانه این پیامدها را به دنبال ندارد. در واقع تاثیر راهبردهای سازگارانه در بهزیستی روانشناختی به این دلیل است. که استفاده از این راهبردها موجب می شود که فرد با نگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادهای منفی بپردازد، و به جنبه های مثبت و فواید احتمالی که آن رویداد در دراز مدت برای وی به دنبال دارد. در دانش آموزان اگر احساس بهزیستی بالایی وجود داشته باشد از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند. در این مقاله با روش توصیفی - کتابخانه ای، به تبیین نقش تنظیم هیجان در بهزیستی روانشناختی دانش آموزان پرداخته شد.

## کلمات کلیدی:

تنظیم هیجان، بهزیستی روانشناختی، دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1646685>

