

عنوان مقاله:

بررسی رابطه کمالگرایی، دشواری تنظیم هیجانی و معنای زندگی با سرزندگی تحصیلی در دانشآموزان دختر مقطع متوسطه

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی رویکردهای نوین مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی در قرن ۲۱ (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

عبدالحسین نوروزی - فارغ التحصیل کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

بتول مهدی پور - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی موسسه غیرانتفاعی علامه قزوینی

خلاصه مقاله:

از نشانه های سلامت روان، دارا بودن ویژگی هایی است که فرد را در برابر شرایط استرس زا و ناگوار زندگی حفظ می کند و او را قادر می سازد به رشد سازگارانه ی خود ادامه دهد. دوران تحصیل نیز، همانند سایر موقعیت های زندگی، با نوسانات و چالش هایی همراه است. امروزه بیشتر دانش آموزان با تنش ها و ناملایمات تحصیلی روزانه، از جمله نمرات ضعیف، فشار امتحان، دشواری تکلیف، دوست یابی، سازگاری با انتظارات معلمین والدین و مانند آن مواجه می شوند. آنچه در این میان می تواند به مقابلهی موثر دانش آموزان با اینمشکلات، کمک نماید، سرزندگی تحصیلی است (شیخ الاسلامی و طاهری، ۱۳۹۶). عوامل متعددی بر سر زندگی تحصیلی اثرگذار است. از جمله ی این عوامل می توان از دشواری شناختی هیجان نام برد که از مهم ترین فرایندهای حیاتی در مواجهه موفقیت آمیز با رویدادهای آسیب زا است (کسک و همکاران، ۲۰۰۳). دشواری هیجان، به عنوان فرایندهای فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی تعریف می شود که افراد را به تنظیم، تجربه و بیان هیجانات قادر می سازد (تامپسون و گراس ۲۰۰۸). دشواری هیجان، شکل خاصی از خودنظم بخشی است که، به فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزیابی و تعدیل واکنش های هیجانی شدید و زودگذر اشاره دارد (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۸). دشواری شناختی هیجانات، نشانه ای از تفکر خودآگاه و مجموعه ای از راهبردهای شناختی است که شخص در مدیریت هیجانات در شرایط تهدید آمیز استفاده می کند (گراس و همکاران، ۲۰۱۸). یکی دیگر از عوامل موثر بر سرزندگی تحصیلی، معنای زندگی است. یافتن معنا در زندگیاز ویژگی های دوران نوجوانی است. زمانی که نوجوانان معنا را در زندگی تجربه می کنند، خود و جهان بیرون را یگانه و منحصر به فرد می یابند و هر آنچه را سعی دارند در زندگی انجام دهند، به خوبی می شناسند؛ بههمین دلیل، در پی یافتن معنی زندگی خویش اند؛ اما این معنا را با درجات و میزان متفاوتی از فعالیت جستجویی کنند. این معنا برای هر فرد، ویژه و خاص است و فقط اوست که باید و شاید آن را انجام می دهد و در اینصورت است که این نیروی معناجویی یا معناخواهی او را راضی خواهد کرد.

کلمات کلیدی:

کمالگرایی، دشواری تنظیم هیجانی، معنای زندگی، سرزندگی تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1696302>

