

عنوان مقاله:

رابطه ی حالت های روان شناختی مثبت با سبک های مقابله ای

محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 18، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

علیرضا رجایی - دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام، تربت جام، ایران

غلامرضا خوی نژاد - استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، مشهد، ایران

جواد جوانمرد - دانشجوی دکتری روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زرنند، زرنند، ایران

میثم عبدالله پور - کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام، تربت جام، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: به نظر می رسد که توجه به توانایی ها، به جای توجه به ناتوانی ها و ضعف های بشری، در برنامه های سلامت، موثرتر و کارآمدتر باشد. حالت های روان شناختی مثبت شامل توکل به خدا، خوش بینی و ... می باشند و پژوهشگران، بارها به رابطه ی بین مثبت دیدن و استفاده از راهبرد موثر در برابر ناتوانی ها و مشکلات روانی اشاره نموده اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ی حالت های روان شناختی مثبت با سبک های مقابله ای انجام گرفت. روش کار: جامعه ی آماری این پژوهش مقطعی-همبستگی در سال ۱۳۹۱، تمام دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه های آزاد و پیام نور در دامنه ی سنی ۱۹-۲۴ سال شهرستان فریمان در استان خراسان رضوی بود. نمونه شامل ۲۳۰ نفر از دانشجویان (۱۱۵ پسر و ۱۱۵ دختر) هستند که به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و پرسش نامه ی راهبردهای مقابله با استرس (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) و پرسش نامه ی حالت-های روان شناختی مثبت (رجایی، خوی نژاد و نسایی، ۱۳۹۰) را تکمیل کردند. اطلاعات با آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ی ۱۸ تحلیل گردیدند. یافته ها: بین حالت های روان شناختی مثبت با راهبرد مقابله ای مسئله مدار، رابطه ی مثبت و معنی دار ($P < 0.01$) هم چنین بین حالت قدردانی با راهبرد مقابله ای هیجان مدار رابطه ی مثبت و معنی داری وجود دارد ($P < 0.05$). بین حالت های خوش بینی و احساس آرامش با مقابله ای هیجان مدار رابطه ی منفی و معنی داری به دست آمد ($P < 0.01$) اما بین سایر حالت های روان شناختی با مقابله ای هیجان مدار، رابطه ای به دست نیامد. تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که حالت های روان شناختی مثبت شامل هدف مندی، قدردانی، اجتماعی بودن و خوش بینی ۲۷ درصد واریانس سبک مقابله ای مسئله مدار را تبیین می کنند و دو حالت قدردانی و خوش بینی ۰۵۳/۰ درصد واریانس سبک مقابله ای هیجان مدار را پیش بینی می کنند. نتیجه گیری: در مجموع، حالت های روان شناختی مثبت، رابطه ی نیرومندتری با سبک های مقابله ای مسئله مدار نسبت به سبک های هیجان مدار دارند.

کلمات کلیدی:

روان شناسی مثبت، استرس، سبک های مقابله ای

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1798712>

