

عنوان مقاله:

نقش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی در پیش بینی افسردگی و اضطراب دانشجویان

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

مهدیه شفیعی تبار - استادیار دانشگاه اراک

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش تعیین نقش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی در پیش بینی افسردگی و اضطراب دانشجویان بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش همه دانشجویان دانشگاه اراک در سالتحصیلی 93-94 بودند که 373 نفر (168 مرد و 205 زن) از آنها با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (بایر و همکاران، 2006) و مقیاس های تنظیم هیجانی (گراس و جان، 2003) و افسردگی، اضطراب، استرس (لاویبوند و لاویبوند، 1995) بود. تحلیل داده ها به کمک ضریب همبستگی، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس انجام شد. نتایج نشان داد که ارزیابی مجدد به عنوان یکپاز مولفه های تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی همبستگی منفی معنادار با افسردگی و اضطراب دارند. همچنین فرونشانی دیگر مولفه تنظیم هیجانی همبستگی مثبت معنادار با افسردگی و اضطراب دارند. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی قادر به پیش بینی افسردگی و اضطراب دانشجویان هستند. به طور کلی می توان نتیجه گرفت ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی عناصر روان شناختی مهمی در پیش بینی افسردگی و اضطراب دانشجویان هستند.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، افسردگی، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/430391>

