

عنوان مقاله:

تعیین سهم راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی شادکامی و اضطراب دانشجویان دانشگاه یزد

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی فرهنگ، آسیب شناسی روانی و تربیت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

محمدحسین دهقانی فیروزآبادی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد یزد

خلاصه مقاله:

توجه به وضعیت سلامت جسمی و روانی، اجتماعی، فرهنگی در هر جامعه و فراهم آوردن زمینه ی لازم برای تحقق یک زندگی پویا و سالم ضامن سلامتی آن جامعه برای سال های آینده می باشد. از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین سهم راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی شادکامی و اضطراب دانشجویان انجام گرفت. جامعه ی آماری مورد بررسی کلیه ی دانشجویان دانشگاه یزد می باشد که در سال تحصیلی 94-95 مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان 382 نفر در نظر گرفته شد و به روش تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. سپس به پرسشنامه های شادکامی آکسفورد (1989)، فرم فارسی پرسشنامه ی تنظیم هیجان شناختی (GERQ) امین آبادی و همکاران (1390) و اضطراب بک و همکاران (1990) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده های بدست آمده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته های حاصل از این آزمون نشان داد که از میان راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، بین سرزنش خود و سرزنش دیگران و شادکامی دانشجویان رابطه ی منفی و بین کنارآمدن و مثبت اندیشی و شادکامی دانشجویان رابطه ی مثبت وجود دارد. به علاوه این راهبردها توانستند 9/28 درصد از واریانس شادکامی را تبیین نمایند. همچنین یافته ها نشان داد که بین سرزنش خود و سرزنش دیگران و اضطراب دانشجویان رابطه ی مثبت و بین کنارآمدن و مثبت اندیشی و اضطراب دانشجویان رابطه ی منفی وجود دارد. همچنین این راهبردها توانستند 3/63 درصد از واریانس اضطراب را تبیین نمایند. بنابراین با توسعه ی راهبردهای مثبت شناختی در مواجهه با موقعیت ها می توان میزان شادکامی را افزایش و میزان اضطراب را کاهش داد اما در کنار همه ی این ها نباید نقش فرهنگ را در آموزش راهبردها نادیده انگاشت. افراد درون فرهنگ اجتماعی هر بوم زندگی می کنند و زندگی را درون ویژگی های آن فرهنگ یاد می گیرند.

کلمات کلیدی:

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، شادکامی، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/649384>

