

عنوان مقاله:

رابطه مدیریت هیجانی و قابلیت های شناختی با راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

لقمان ابراهیمی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران

مهین حیدری - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران

خلاصه مقاله:

دانشجویان در شرایط و محیط های پیچیده زندگی و دوران تحصیل بایستی توانایی مدیریت هیجانی و قابلیت های شناختی کافی جهت مقابله در برابر مسایل و مشکلات را داشته باشند تا بتوانند در مقابل آن سریع، کامل و درست عمل کند و در برخورد با مشکلات مختلف کمترین آسیب به سلامت روانی آنها وارد شود. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه مدیریت هیجانی و قابلیت های شناختی با راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان صورت گرفته است. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان بود که در سال تحصیلی 95-96 در حال تحصیل بودند. نمونه آماری پژوهش شامل 327 نفر از دانشجویان (187 نفر دختر و 140 نفر پسر) به روش در دسترس انتخاب شدند و به منظور جمع آوری داده های پژوهش از پرسشنامه های پرسش نامه مهارت های مقابله ای، پرسشنامه توانایی های شناختی نجاتی و پرسش نامه تنظیم هیجان استفاده شد. داده های جمع آوری شده به کمک شاخص های همبستگی پیرسون، ضریب رگرسیون و آزمون t مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد بین مدیریت هیجانی و راهبردهای مقابله با استرس رابطه معنی دار و مثبتی وجود دارد ($r=0/51$) و بین قابلیت های شناختی و راهبردهای مقابله با استرس به میزان همبستگی $r=0/43$ رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین ضرایب رگرسیون هر یک از متغیرهای پیش بین یعنی مدیریت هیجانی و قابلیت های شناختی نشان داد که هر دو متغیر می توانند واریانس متغیر راهبردهای مقابله با استرس را بصورت معنی دار تبیین و پیش بینی می کنند که این دو متغیر توأم با هم حدود 39 درصد از واریانس متغیر راهبردهای مقابله با استرس را تبیین می نمایند. نتایج گویای این مطلب است که افراد با مدیریت هیجانی و توانایی قابلیت شناختی بالا به علت ویژگی هایی که دارند راهبردهای مقابله مناسب تری در برابر مسایل استرس زا اتخاذ می کنند.

کلمات کلیدی:

مدیریت هیجانی، قابلیت شناختی، راهبردهای مقابله با استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/686870>

