

عنوان مقاله:

رابطه تنظیم هیجانی با نشانگان افسردگی و اضطراب در دانشجویان: نقش واسطه ای ذهن آگاهی

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 4، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

علی بادان فیروز - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه سمنان، ایران

شاهرخ مکوند حسینی - نویسنده مسیول، دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان

محمد علی محمدی فر - استادیار روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه سمنان

خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی و اضطراب از مهمترین اولویت های بهداشتی در دنیای امروز هستند. هدف از این پژوهش بررسی رابطه تنظیم هیجانی با افسردگی و اضطراب: نقش واسطه ای ذهن آگاهی بود. روش: طرح مطالعه حاضر توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود که از میان همه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه سمنان در شهرستان مهدیشهر تعداد ۳۵۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. از همه شرکتکنندگان خواسته شد پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران، پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بایر و همکاران و مقیاس افسردگی و اضطراب بک را تکمیل کنند. یافته ها: برای تحلیل دادهها از همبستگی پیرسون، معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار AMOS استفاده شد. نتایج معادلات ساختاری نشان داد مسیر مستقیم معناداری از تنظیم هیجانی بر افسردگی و اضطراب برقرار میباشد که به ترتیب با ضریب مسیر $0/53$ و $0/63$ درصد گزارش شده است. همچنین مسیر غیر مستقیم معناداری نیز از تنظیم هیجانی بر افسردگی و اضطراب به واسطه ذهن آگاهی با ضریب مسیر $0/14$ درصد برقرار می باشد. نتیجه گیری: میتوان نتیجه گرفت که تنظیم هیجانی در دانشجویان دانشگاه با افسردگی و اضطراب رابطه دارد این در حالی است که ذهن آگاهی میانجی این رابطه میباشد. بنابراین آموزش ذهن آگاهی و آموزش مهارتها تنظیم هیجانی برای توسعه و ترویج سلامت روانشناختی دانشجویان پیشنهاد می گردد.

کلمات کلیدی:

تنظیم هیجانی، افسردگی، اضطراب، ذهن آگاهی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/722485>

