

## رابطه معنای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان

محبوبه محمدی فر

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قزوین، گروه روان شناسی بالینی، قزوین

mahboobamohammadifar@yahoo.com

دکتر مجتبی امیری مجد

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، گروه روان شناسی، ابهر، ایران.

amirimajd@abhariau.ac.ir

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه معنای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان بود. این یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۰۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی بود که با استفاده از نمونه گیری خوشه ای - چند مرحله ای تعداد ۱۹۴ نفر (۹۷ دختر و ۹۷ پسر) انتخاب شدند و پرسشنامه های معنای زندگی و دشواری های تنظیم هیجانی را پاسخ دادند. داده ها به وسیله روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بین معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان رابطه وجود دارد ( $P < 0/01$ ). معنای زندگی ۱۶ درصد واریانس راهبردهای تنظیم هیجان را تبیین می کند. نتایج حاکی از ارتباط معکوس بین معنای زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان بود ( $P < 0/01$ ). در پایان با عنایت به نتایج پژوهش چنین بر می آید که معنای زندگی یکی از عوامل مهم پیش بینی کننده راهبردهای تنظیم هیجان دانشجویان دختر و پسر می باشد.

**کلید واژه ها:** معنای زندگی، راهبردهای تنظیم هیجان، دانشجویان