

بررسی رابطه بین تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان

ساناز دارویی¹، علیرضا جعفری^{2*}

1. کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

2. استادیار گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

• پست الکترونیک نویسنده ی مسئول: sanazdaroe22@yahoo.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: 09122065131

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تنظیم هیجان با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی علوم و تحقیقات در نیم سال دوم تحصیلی 94-95 بود که از میان آن‌ها 257 نفر به عنوان نمونه به صورت تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی جمع‌آوری شد. روش پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و به جهت نحوه گردآوری داده‌ها توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی بود. داده‌ها با روش‌های آماری همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد ارتباط مثبت و معنادار بین تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی وجود دارد. لذا توجه به تنظیم هیجان به عنوان عامل موثر در بهزیستی روانشناختی دانشجویان مهم و ضروری است.

کلمات کلیدی: دانشجویان، تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روانشناختی.

مقدمه

مفهوم سلامت روان جنبه‌ای کلی از مفهوم سلامت است. هر فرهنگی بر اساس معیارهای خاص خود تلاش می‌کند برای افراد جامعه اعم از کودک و نوجوان تا بزرگسال و سالمند، سلامت روانی فراهم کند (میلانی فر، 1382). در سال‌های اخیر گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی ملهم از روانشناسی مثبت نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح «بهزیستی روان‌شناختی» مفهوم‌سازی کرده‌اند (رایان و دکی¹، 2001؛ کارادماس²، 2007). اغلب اوقات بهزیستی روان‌شناختی به بهزیستی ذهنی اشاره دارد، اما ممکن است با آن متفاوت باشد. بهزیستی بر حسب کیفیت و کمیت مؤلفه‌هایی تعریف می‌شود که بر اساس آن افراد

¹. Ryan & Deci

². Karademas