



## بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک تفکر با اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه پیام نور اصفهان

محمد سلطانی زاده<sup>۱\*</sup>، مریم منتظری<sup>۲</sup>، زکویه قاسمی<sup>۳</sup>

۱- استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران (Mohammad.soltani@hotmail.com)

۲- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک تفکر با اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز اصفهان بود. بدین منظور ۸۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اصفهان، به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای ارزیابی تنظیم هیجان از مقیاس تنظیم شناختی هیجان (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱)، برای ارزیابی سبک تفکر از مقیاس سبک‌های تفکر استنبرگ و واگنر (۱۹۹۱) و برای اضطراب امتحان هم از مقیاس اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۹۰) استفاده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که بین تنظیم هیجان مثبت (نمره کل) با اضطراب امتحان دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد ( $p < 0/05$ )؛ ولی بین تنظیم هیجان منفی (نمره کل) با اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود ندارد ( $p > 0/05$ )؛ با این وجود بین خرده مقیاس فاجعه‌آمیز کردن با اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد ( $p < 0/05$ ). همچنین بین خرده مقیاس‌های سبک تفکر اجرایی، قضایی، آزاداندیش و قانونی با اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد ( $p < 0/05$ ).

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، تنظیم هیجان، سبک‌های تفکر