

نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی

رضا ایل بیگی^۱ و لیلا الهی مجد^۲ و عبدالله قاسمپور^۳

۱دکتری روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

۲کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی مثبت گرا از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ناین

۳کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی می‌باشد. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه افراد منطقه ۹ مشهد در نیمه اول سال ۱۳۹۵ است. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری در دسترس است. بدین منظور ۲۰۰ نفر انتخاب و پرسشنامه رضایت از زندگی، سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه و با استفاده از نرم‌افزار Spss-19 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مقابله مساله‌مدار ($r = 0/218$)، مقابله هیجان‌مدار ($r = -0/178$) و تنظیم هیجان ($r = 0/197$) با رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی‌دار دارند ($P < 0/05$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ۱۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی زوجین توسط سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان تبیین می‌شود. همچنین نتایج نشان داد مقابله مساله‌مدار ($B = 0/409$)، سبک‌های مقابله هیجان‌مدار ($B = -0/331$) و تنظیم هیجان ($B = 0/229$) به ترتیب می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را در افراد به صورت معنی‌داری پیش‌بینی کنند ($P < 0/05$). بر اساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه‌گیری کرد که سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان نقش مهمی در پیش‌بینی رضایت از زندگی افراد ایفا می‌کنند.

واژگان کلیدی: سبک‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان، رضایت از زندگی