

بررسی ارتباط میان کنترل عواطف و تحریف‌های شناختی با رفتارهای پرخطر

عطاالله امین^۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی ارتباط میان کنترل عواطف و تحریف‌های شناختی با رفتارهای پرخطر دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه پیام نور سمنان در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بودند که از میان آنها به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۸۲ نفر را به عنوان نمونه انتخاب کردیم. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل رگرسیون چندمتغیری و برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کنترل عواطف، پرسشنامه تحریف‌های شناختی و پرسشنامه رفتارهای پرخطر استفاده شده است. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد میان خشم، خلق افسرده و اضطراب با رفتار پرخطر ارتباط مثبت و معنی‌داری و میان عاطفه مثبت و رفتارهای پرخطر رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. همچنین میان تحریف‌های شناختی با رفتارهای پرخطر ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که همه‌ی انسان‌ها هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت‌های گوناگون هیجان‌ها و عواطفی متفاوت از خود نشان‌دهند، بنابراین نیاز است که فرد هیجانات خویش را مدیریت کند، منظور از مدیریت عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد، و آنرا ابراز و کنترل نماید. اما هنگامی که فرد در مورد هیجانات و عواطف خویش باورهای ناکارآمد داشته باشد، سبب می‌شود که در ابراز هیجانات افراط یا تفریط کنید که در نهایت این گونه رفتار سبب بروز رفتارهای پرخطر در افراد خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: کنترل عواطف، تحریف‌های شناختی، رفتارهای پرخطر

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد واحد گرمسار (inam6117@gmail.com).