

بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابراز وجود در بین دانش آموزان

فریده حق پرستی^۱، بدری رضانی^۲، چنور سهرابی^۳، احترام برتنی^۴

۱- کارشناسی راهنمایی و مشاوره، مدیر مدرسه، آموزش و پرورش شهرستان مریوان

۲- کارشناسی ارشد جغرافیا طبیعی، معاون آموزشی، آموزش و پرورش شهرستان مریوان

۳- کارشناسی حرفه و فن، دبیر دوره اول متوسطه، آموزش و پرورش شهرستان مریوان

۴- کاردانی آموزش ابتدایی، آموزش و پرورش شهرستان مریوان

چکیده

توانایی فرد در کنترل هیجاناتش یکی از مهمترین قابلیت‌هاست که باید آموخته شود. تنظیم شناختی هیجانی به عنوان یک فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرایندهای اجتماعی- روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف تعریف می‌شود. تنظیم شناختی هیجانات مخصوصاً در دانش‌آموزانی که مستعد رشد در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی هستند می‌تواند بر شادی آن‌ها و به نوعی سلامت روانی آن‌ها و همچنین، کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش کارکردهای اجتماعی نقش مهمی را ایفا نماید و در نهایت باعث ارتقا بهداشت روان آنها شود. شواهد بسیاری ثابت می‌کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در هر حیطه‌ای از زندگی متمایزند. با توجه به ماهیت این پژوهش که به دنبال بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و ابراز وجود در بین دانش‌آموزان می‌باشد، از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه مورد مطالعه پژوهش را دانش‌آموزان شهر مریوان تشکیل داد. که ۱۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. در این پژوهش، برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) و پرسشنامه ابراز وجود گمبیریل و ریچی (۱۹۷۵)، استفاده شد. و پایایی آن از طریق از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۷۵ بود و روایی آن از طریق نظرخواهی از اساتید و متخصصان تأیید گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (کولموگروف اسمیرونوف، ضریب همبستگی پیرسون) استفاده شد. نتایج نشان داد، میزان ضریب همبستگی پیرسون راهبردهای تنظیم هیجان و ابراز وجود در بین دانش‌آموزان ($r=0/587$) مقدار قوی و مثبت و دارای جهت مستقیم می‌باشد، یعنی با افزایش میزان راهبردهای تنظیم هیجان، ابراز وجود افزایش می‌یابد و بالعکس.

واژگان کلیدی: راهبردهای تنظیم هیجان، ابراز وجود، دانش آموزان، ابتدایی.

۱- مقدمه

یکی از مؤلفه‌های مهم مهارت‌های زندگی اجتماعی زندگی دانش‌آموزان و نوجوانان، ابراز وجود است. فردی که دارای توانایی ابراز وجود است، ضمن پافشاری برخواسته‌های منطقی خود و انجام رفتار مخالفتی در دفاع از آنها، حقوق و سلیقه‌های دیگران را مورد توجه قرار می‌دهد و از اجحاف حقوق دیگران و تضییع آنها خودداری می‌کند. به طور کلی، ابراز وجود به