



بررسی رابطه ذهن آگاهی با راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در نوجوانان

اسماعیل سلیمانی^۱ و عارفه محمدنژاددوبین^۲

چکیده

هدف این پژوهش تعیین رابطه پژوهش تعیین رادهن آگاهی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان بود. بودجه هدف از انجام این پژوهش تعیین رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجانی می باشد. روش پژوهش مطالعه حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل نوجوانان دانش آموز مقطع دوره دوم متوسطه مدارس شهرستان ارومیه بودند که با روش نمونه گیری خوشه ایی چند مرحله ایی ۱۸۰ نوجوان از بین جامعه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از مقیاس ذهن آگاهی و پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان استفاده شده است. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی با ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار و همچنین بین راهبردهای منفی تنظیم هیجانی با ذهن آگاهی رابطه منفی معناداری وجود دارد. بنابر یافته های پژوهش حاضر می توان گفت ذهن آگاهی می تواند بر روی قابلیت های هیجانی نوجوانان نقش موثری داشته باشد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، نوجوانان

۱. نویسنده مسئول: استادیار روانشناسی گروه علوم تربیتی، عضو هیئت علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ارومیه

E.soleimani@urmia.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ارومیه