

تحديد العلاقة بين نمط الحياة وتنظيم العاطفة المعرفية وارتباطها بالسعادة لدى طالبات جامعة قزوین آزاد

مجتبی امیری مجد^١

فاطمة زرابادي بور^٢

المخلص

الهدف من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين نمط الحياة وتنظيم العاطفة المعرفية وارتباطها بالسعادة لدى طالبات جامعة قزوین الحرة. وقد اتبع البحث أسلوب الارتباط الوصفي. شمل المجتمع الإحصائي للدراسة جميع طالبات جامعة قزوین الحرة البالغ عددهم (6500) في عام 1397-1397. وقد تم في هذه الدراسة، استخدام طريقة أخذ العينات العنقودية متعددة المراحل لاختيار العينة، ومن ثم اختيار (250) شخصاً كعينة. وكانت الأدوات المستخدمة لجمع المعلومات قد تضمنت استبيان كيرن لايف ستايل (1975)؛ (Gransky et al. 2001) واستبيان تنظيم العاطفة المعرفية و (Argyle & Crossland 1989) استبيان السعادة. وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة مباشرة بين نمط حياة الطالبات الجامعيات وسعادتهم. وهناك علاقة مباشرة أيضاً بين التنظيم المعرفي العاطفي والسعادة لدى الطالبات الجامعيات وسعادتهن. كما يتوقع أن تنظيم العواطف المعرفية ونمط الحياة تؤثر بنسبة 47%. وأن التنظيم المعرفي للعاطفة وأسلوب الحياة له دور مهم في التكهن بنوعية حياة أفراد الناس وسعادتهم، لذلك من الضروري إعطاء أهمية خاصة بنمط حياة الناس عند إعداد برامج لتحسين نوعية حياتهم وسعادتهم.

الكلمات الرئيسية: نمط الحياة، تنظيم العاطفة المعرفية، السعادة، الطلاب

٢. محاضر فريق علم النفس، الجامعة الحرة الإسلامية، اهر، إيران (الكاتب المسؤول).

١. ماجستير في علم النفس، الجامعة الحرة الإسلامية، قزوین، إيران.