

چکیده

این پژوهش با هدف پیش بینی ذهن آگاهی بر اساس تنظیم هیجانی و اضطراب در بین دانش آموزان دوره متوسطه شهر رشت می باشد. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم در شهر رشت که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل می باشند. حجم نمونه تعداد ۱۵۰ نفر (به ازای هر متغیر پیش بین و ملاک ۵۰ نفر) به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. به منظور گرد آوری داده ها از پرسشنامه ذهن آگاهی براون و ریان و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و مقیاس اضطراب آشکار کودکان (RCMAS) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها آزمونهای ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد است. کلیه تجزیه و تحلیل آماری در این تحقیق به کمک نرم افزار آماری SPSS22 صورت گرفته است.

یافته ها نشان داد که مقادیر همبستگی بین تنظیم هیجانی و اضطراب، ذهن آگاهی دانش آموزان دوره متوسطه شهر رشت از نظر آماری معنی دار است ($p < 0/01$).

نتایج نشان داد که بین تنظیم هیجانی و اضطراب، ذهن آگاهی دانش آموزان دوره متوسطه شهر رشت رابطه وجود دارد.

کلید واژگان: تنظیم هیجانی، اضطراب، ذهن آگاهی.