

## رابطه معنویت و نظم‌جویی شناختی هیجان

## The Relationship between Spirituality and Cognitive Emotion Regulation

Bahram Jowkar, PhD

Shiraz University

Fateme kamali

MA in Educational Psychology

فاطمه کمالی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

بهرام جوکار

دانشیار دانشگاه شیراز

## چکیده

هدف این پژوهش تعیین رابطه معنویت و ابعاد نظم‌جویی شناختی هیجان بود. شرکت‌کنندگان پژوهش ۳۸۷ دانشجوی، ۲۲۸ دختر و ۱۶۰ پسر مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که به شیوه چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان (کارنفسکی، کرایج و اسپین‌هاون، ۲۰۰۱) و شاخص معنویت فراگیر (میوز-بورک، ۲۰۰۴) استفاده و با استفاده از رگرسیون چندگانه به روش همزمان قدرت پیش‌بینی زیرمقیاس‌های معنویت در هر یک از ابعاد نظم‌جویی هیجانی تحلیل شد. یافته‌های این پژوهش مبین آن بود که ابعاد تعالی و احساس معنا و هدفمندی معنویت، راهبردهای سازش‌یافته را به صورت مثبت و بعد تعالی معنویت را به صورت مثبت معنادار و بعد آرامش درونی به صورت منفی معنادار، راهبردهای سازش‌نیافته را پیش‌بینی کرده‌اند. نتایج حاکی از آن بود که در کل معنویت راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان را به صورت مثبت و راهبردهای سازش‌نیافته را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند.

**واژه‌های کلیدی:** نظم‌جویی شناختی هیجان، راهبردهای سازش‌یافته، راهبردهای سازش‌نیافته، معنویت

## Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between spirituality and cognitive emotion regulation dimensions. Three hundred and eighty seven undergraduate students (228 females, 160 males) were selected from Shiraz University using multistage sampling method. The participants completed the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, Kraaij, & Spinoven, 2001) and the Inclusive Spirituality Index (Muse-Burke, 2004). The results of simultaneous multiple regression indicated that transcendence and purpose and meaning in life had positive and significant effects on adaptive strategies. Transcendence had positive and significant effects on maladaptive strategies, and inner peace had negative and significant effect on maladaptive strategies. The findings suggest that spirituality predicted adaptive strategies positively and maladaptive strategies negatively.

**Keywords:** cognitive emotion regulation, adaptive strategies, maladaptive strategies, spirituality

received: 24 February 2015

accepted: 13 July 2015

Contact information: : f\_kamali\_phy@yahoo.com

دریافت: ۹۳/۱۲/۵

پذیرش: ۹۴/۴/۲۲

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شیراز است.

**مقدمه**

در تمامی مراحل زندگی، انسان‌ها با دامنه وسیعی از رویدادهای تنیدگی‌زا و چالش‌زا سروکار دارند و ناچارند خود را با این رویدادها منطبق کنند. در این میان هیجان‌ها و چگونگی نظم‌جویی به آنها نقش مهمی در فرایند سازش‌یافتگی دارند (گراس و مونوز، ۱۹۹۵). نظم‌جویی هیجان‌ها<sup>۱</sup> در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه محققان این حوزه قرار گرفته و اهمیت آن در این است که باعث می‌شود هیجان‌ها کنش‌وری سازش‌یافته پیدا کنند و هر هیجان در موقعیت مناسب و با شدت مناسب بروز داده شود.

نظم‌جویی هیجان فرایندهایی است که موجب تغییر یا تعدیل حالت هیجانی می‌شود. در متون روان‌شناسی، این مفهوم اغلب به منظور توصیف فرایند تعدیل عاطفه منفی به کار رفته است. گرچه نظم‌جویی هیجان فرایندهای هشیار را نیز شامل می‌شود، الزاماً نیازمند آگاهی و استفاده از راهبردهای آشکار نیست (گراس و مونوز، ۱۹۹۵). درواقع نظم‌جویی هیجان شامل ایجاد پاسخ‌های هیجانی جدید یا تغییر آنها در خلال فرایندهای نظم‌جویانه است (اوکسر و گراس، ۲۰۰۵).

نظم‌جویی هیجان همچنین شامل فرایندهایی است که از طریق آنها، افراد می‌توانند مشخص کنند که چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آن هیجان‌ها را داشته باشند و چگونه آنها را تجربه و ابراز کنند (گراس، ۱۹۹۸).

در روی‌آورد شناختی، از اصطلاح نظم‌جویی شناختی هیجان‌ها برای معرفی این سازه استفاده شده است (گارفنسکی، کاپمن، کرایچ و کیت، ۲۰۰۹). کلیدی‌ترین مفهوم در این روی‌آورد ارزیابی است که تعیین‌کننده معنادار بودن یک هیجان برای فرد است. بر این اساس افراد در موقعیت‌های هیجانی، از ارزیابی‌هایی مثبت و منفی یا سازش‌یافته و سازش‌نیافته استفاده می‌کنند (ریو، ۱۳۹۰/۲۰۱۱).

گارفنسکی و کرایچ (۲۰۰۹) بر اساس پژوهش‌ها و مطالعات بالینی، ۹ راهبرد اصلی نظم‌جویی هیجانی شناختی را تعریف کرده‌اند که عبارت است از: سرزنش خود<sup>۲</sup>، سرزنش دیگران<sup>۳</sup>، نشخوار فکری<sup>۴</sup>، تلقی فاجعه‌آمیز<sup>۵</sup>، توسعه چشم‌انداز<sup>۶</sup>،

تمرکز مجدد مثبت<sup>۷</sup>، ارزیابی مثبت<sup>۸</sup>، پذیرش شرایط<sup>۹</sup> و برنامه‌ریزی<sup>۱۰</sup>. گارفنسکی، کرایچ و اسپین‌هاون (۲۰۰۱) نشان دادند این راهبردها را می‌توان به دو گروه راهبردهای هیجانی سازش‌یافته<sup>۱۱</sup> و سازش‌نیافته<sup>۱۲</sup> تقسیم کرد. راهبردهای سازش‌یافته، پذیرش شرایط، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت و توسعه چشم‌انداز هستند و راهبردهای کمتر سازش‌یافته، شامل سرزنش خود، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و سرزنش دیگران است.

تحقیقات در زمینه پیشابندهای نظم‌جویی شناختی هیجان را می‌توان به صورت‌های گوناگون دسته‌بندی کرد که عمدتاً در قالب سه عامل عمده تفاوت‌های فردی (وان‌درویک، کرایچ، وان‌کوپن، گارفنسکی و جوکر، ۲۰۰۷)، متغیرهای آسیب‌شناختی (گارفنسکی و دیگران، ۲۰۰۹) و متغیرهای مرتبط با روان‌شناسی سلامت (گارفنسکی و دیگران، ۲۰۰۹) تعریف شده‌اند. به‌علاوه در پژوهش‌های اندکی نیز به عوامل محیطی و اجتماعی و خانوادگی (وان‌درویک، کرایچ و گارفنسکی، ۲۰۰۹) توجه شده است.

از منظر عوامل فردی می‌توان به مواردی همچون استفاده از راهبردهای مقابله‌ای، بهزیستی روان‌شناختی، خودکارآمدی هدف<sup>۱۳</sup>، سازش روان‌شناختی<sup>۱۴</sup> و راهبردهای مقابله دینی اشاره کرد.

در پژوهش‌های مرتبط با این سازه، نقش عوامل فردی همچون آسیب‌های روانی (کارل، ساسکین، کرنز، و بارلو، ۲۰۱۳؛ آلدائو، نولن-هوکسما، اسکویزر، ۲۰۱۰)، رویدادهای منفی زندگی (گارفنسکی و دیگران، ۲۰۰۱)، میزان سازش روان‌شناختی (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۹) و خودکارآمدی (کرایچ و دیگران، ۲۰۰۸) بررسی شده است. علاوه بر این، در سال‌های اخیر به نقش باورهای دینی و معنوی به عنوان ابعاد متعالی‌تر وجود انسان توجه شده است. این پژوهش‌ها، عمدتاً در حوزه روان‌شناسی دین، و بیشتر بر دینداری متمرکز بوده‌اند یا با یکسان فرض کردن معنویت و دینداری، به بررسی پیامدهای هیجانی آنها پرداخته‌اند (واتس، ۲۰۰۶).

اندیشمندان این حوزه بر این باورند که دین همیشه منبعی برای تجربیات هیجانی ژرف بوده و به نظر می‌رسد بر ایجاد

1. emotion regulation	5. catastrophizing	9. acceptance	13. goal self-efficacy
2. self-blame	6. putting into perspective	10. planning	14. psychological adjustment
3. other-blame	7. positive refocusing	11. adaptive	
4. rumination	8. positive reappraisal	12. maladaptive	

معرفت و احترام برای اتصال به همه چیز، شامل انسان‌ها، حیوانات، گیاهان، زمین و عالم هستی است. این پیوستگی و اتصال به نوعی وحدت و یگانگی در رابطه فرد با اجزای عالم وجود اشاره می‌کند.

از بعد معنوی، آرامش درونی به این معناست که فرد در جست‌وجوی پویا برای یافتن آرامش قرار گیرد. بر همین اساس، برای کسب آرامش درونی، فرد باید پرهیزگاری را جست‌وجو، منعکس و به‌دقت بررسی کند. تعالی، که همواره از عناصر اصلی تعریف معنویت بوده (پیدمونت، ۱۹۹۹) و حتی گاهی به سازه‌ای مستقل با عنوان «تعالی معنوی»<sup>۳</sup> بدل شده، توانایی کسب تجاربی و رای تجربه‌های معمولی و شامل تلاش برای ارتقای ابعاد زندگی اجتماعی، عقلانی، هیجانی و فیزیکی است.

بر اساس دیدگاه میوز-بورک (۲۰۰۴)، چنین تعریفی از معنویت برای افرادی با مذاهب مختلف و حتی افراد غیرمذهبی کاربرد دارد و به همین دلیل وی دیدگاه خود را معنویت فراگیر<sup>۴</sup> نامیده است.

بعضی معتقدند معنویت فراتر از مذهب است و مفاهیم دیگری را همچون سلامت معنوی، آرامش حاصل از ایمان و تطابق معنوی و تجربیات فرد در روندی بی‌همتا و پویا (که منعکس‌کننده ایمان به خدا یا قدرت بی‌نهایت است)، اتصال (به یک فرد، دیگران، طبیعت یا خدا) و یکپارچگی همه ابعاد انسانی را دربر می‌گیرد (مراویگلیا، ۱۹۹۹).

معنویت، توصیفی از اشتیاق انسان به روی آوردن به وجودی متعالی یا قدرتی فراتر از کنترل و فهم انسان است که یکتایی وجودشناختی انسان را در مقابل حیوانات نشان می‌دهد. همچنین، معنویت، جنبه‌ای انتزاعی از زندگی انسان است که بخشی از وجود سکولار یا مذهبی وی را تشکیل می‌دهد (دولینگ و اسکارلت، ۲۰۰۶). معنویت در نظام هیجانی ما، نقشی دوگانه دارد. از یک‌سو موجد هیجان است و از سوی دیگر، به دلیل ایجاد نظام معنایی تنظیم‌کننده هیجان است (واتس، ۲۰۰۶). در گستره وسیعی از تحقیقات مشخص شده است که دینداری [و به یک معنا، معنویت]، یاری‌کننده افراد در مقابله با تنیدگی‌هاست (واتس، نی و ساویج، ۲۰۰۲). از آنجا که فرهنگ غالب در جامعه ما فرهنگ دینی است، لازم است

هیجان و بر تعدیل پاسخ‌های هیجانی نیز اثر می‌گذارد (پارگانت، ۱۹۹۷).

سیلبرمن (۲۰۰۵) عقیده دارد که دین و نظام‌های معنایی غیرمادی<sup>۱</sup> به سه شیوه بر هیجان‌ها اثر می‌گذارند: نخست اینکه دین مناسب بودن یا مناسب نبودن احساسات و شدت آنها را تعیین می‌کند. برای مثال، در آیین یهود، مردم تشویق می‌شوند که خدا را با تمام وجود دوست داشته باشند و با شغف به او خدمت کنند. دوم اینکه، اعتقاد به طبیعت و نشانه‌های خداوند ممکن است هیجان‌های خاصی را تقویت کند، همچنان که به طور کلی بر بهزیستی هیجانی اثر می‌گذارد. مثلاً اعتقاد به یک خدای شخصی دوست‌داشتنی احتمالاً اثر مثبت بر بهزیستی هیجانی دارد، در حالی که اعتقاد به خدای کینه‌توز و تنبیه‌گر ممکن است اثر عکس داشته باشد. سوم اینکه دین موقعیت کسب تجربه هیجانی قوی و ناب و نزدیک به معنویات را فراهم می‌آورد (اتو و هاردی، ۱۹۵۸). علاوه بر این، کوک، پاول و اسلیمز (۲۰۰۹) فرایند معنویت آسیب‌زا<sup>۲</sup> را مطرح کرده‌اند. به عقیده این مؤلفان، معنویت آسیب‌زا معنویتی است که افراد را، از اینکه عواطف واقعی و عمیق خود را به نمایش بگذارند و ابراز کنند، باز می‌دارد.

اگرچه در دهه‌های گذشته ارتباط دینداری و هیجان‌ها بررسی شده، پژوهش در زمینه رابطه معنویت و نظم‌جویی هیجان‌ها محدود بوده است. با توجه به اینکه برخی از صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که معنویت اعم از دینداری است، ضروری می‌نمود که از این منظر هم به مسئله پرداخته شود.

در خصوص تمایز معنویت از دینداری، میوز-بورک (۲۰۰۴)، به این قضیه اشاره کرده که هر فرد دیندار، سهمی از معنویت دارد، ولی هر فرد معنوی لزوماً دیندار نیست. طبق نظر وی، معنویت به صورت نوعی هویت تعریف می‌شود که با هدف و معنا در زندگی، پیوند با دیگران، آرامش درونی و تعادل مرتبط است. در این تعریف، هدف و معنا در زندگی به معنی متعهد شدن در فرایند مداوم جست‌وجو، کشف، تفسیر و بحث درباره رویدادها، تجربه‌ها و ارتباطاتی است که احساس هدف‌مندی و معنا را به وجود می‌آورد. میوز-بورک (۲۰۰۴) این نکته را نیز خاطر نشان می‌کند که پیوند با دیگران شامل داشتن

1. spiritual meaning systems

2. pathological spirituality

3. spiritual transcend

4. inclusive spiritual

(نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. میوز-بورک (۲۰۰۴) در پژوهشی برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این شاخص، بین تمام زیرمقیاس‌های آن همبستگی مثبت معنادار گزارش کرد. مقادیر ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس هدف‌مندی و معنا در زندگی، پیوند با دیگران، آرامش درونی و تعالی به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۸۰، ۰/۸۵ و ۰/۸۲ و برای کل شاخص ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی به فاصله سه هفته برای هدف‌مندی و معنا در زندگی ۰/۷۶، پیوند با دیگران ۰/۸۵، آرامش درونی ۰/۷۴، تعالی ۰/۸۱ و کل شاخص ۰/۸۶ گزارش شده است. علاوه بر این، میوز-بورک (۲۰۰۴) روایی همگرایی این شاخص را از طریق همبستگی با مقیاس بهزیستی معنوی<sup>۶</sup> محاسبه و ضریب همبستگی ۰/۷۰ با نمره کل مقیاس را گزارش کرد. در این پژوهش برای بررسی ساختار عاملی این شاخص، تحلیل عاملی تأییدی به روش برآورد بیشینه احتمال<sup>۷</sup> اجرا شد. چهار شکل تحلیل عاملی تأییدی (با یک عامل، دو عامل، سه عامل و چهار عامل) اجرا و بهترین مدل بر اساس شاخص‌های برازش برگزیده شد. یافته‌ها گویای آن است که مدل چهارعاملی از مدل‌های دیگر برازش‌یافته‌تر است (جدول ۱). با اجرای تحلیل عاملی تأییدی، شاخص‌های برازش مدل محاسبه شد. برخی از شاخص‌های محاسبه‌شده عبارت بودند از شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۸</sup>، شاخص هنجار شده برازندگی<sup>۹</sup>، ریشه خطای میانگین مجزوات تقریب<sup>۱۰</sup> و شاخص برازندگی نسبی<sup>۱۱</sup>. درباره شاخص‌های برازش، توجه به شاخص‌هایی معطوف بوده که کمتر از حجم نمونه تأثیر می‌پذیرند. به علاوه، برای شاخص ریشه خطای میانگین مجزوات تقریب معنادار نشدن آزمون، نشان‌دهنده کفایت تقریب مدل از جمعیت است. بار عاملی بیش‌تر از ۰/۴۰ به عنوان بار عاملی قابل قبول ماده‌ها تعیین شد. نتایج شاخص‌های برازش در جدول ۱ آمده است.

علاوه بر این، به منظور تعیین اعتبار این شاخص از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و برای تعالی، پیوند با دیگران، هدف‌مندی و معنا در زندگی و آرامش درونی به ترتیب ضرایب ۰/۶۶، ۰/۶۶، ۰/۷۱ و ۰/۷۹ به دست آمد.

معنویت و رابطه آن با نظم‌جویی شناختی هیجان بر این اساس بررسی شود.

با توجه به آنچه پیشتر بیان شد ضروری می‌نمود که در خصوص پیامدهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته معنویت در حوزه نظم‌جویی هیجان‌ها بررسی بیشتری صورت گیرد. اهمیت این کار به‌ویژه در جامعه ایران اسلامی، که تفکیک معنویت و دینداری تاحدی دشوار است، دوچندان بود. لذا، در این پژوهش نقش معنویت بر ابعاد سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌جویی هیجانی را محور کار خود قرار دادیم. بدین ترتیب فرضیه‌های این پژوهش عبارت است از:

۱- ابعاد معنویت، راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند.

۲- ابعاد معنویت، راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند.

همچنین این پژوهش در پی یافتن پاسخ به این پرسش است: آیا نقش معنویت بر راهکارهای نظم‌جویی هیجان در زنان و مردان متفاوت است؟

## روش

این پژوهش از نوع همبستگی بود. شرکت‌کنندگان این پژوهش ۴۰۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشکده‌های علوم انسانی، علوم اجتماعی-اقتصاد و مدیریت، علوم تربیتی، مهندسی و علوم پایه مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که به شیوه چندمرحله‌ای انتخاب شدند. پس از حذف پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص، تعداد آزمودنی‌ها به ۳۸۷ نفر (۲۲۸ دختر و ۱۶۰ پسر) کاهش یافت.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

**شاخص معنویت فراگیر<sup>۱</sup> (ISI؛ میوز-بورک، ۲۰۰۴).** این

شاخص با ۴۷ ماده و چهار زیرمقیاس معنویت را بدون توجه به دین و مذهب افراد از جنبه‌های هدف‌مندی و معنا<sup>۲</sup> در زندگی، پیوند با دیگران<sup>۳</sup>، آرامش درونی<sup>۴</sup> و تعالی<sup>۵</sup> بررسی می‌کند. هر یک از این ابعاد در مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. Inclusive Spirituality Index | 5. transcendence               |
| 2. purpose and meaning in life  | 6. Spiritual Well-being Scale  |
| 3. interdependence with others  | 7. Maximum Likelihood          |
| 4. inner peace                  | 8. Comparative Fit Index (CFI) |

- |   |
|---|
| 9. Normed Fit Index (NFI)                           |
| 10. Root Mean Square Error of approximation (RMSEA) |
| 11. Relative Fit Index (RFI)                        |

جدول ۱

شاخص‌های برازش مقیاس معنویت فراگیر

مدل‌ها	df	$\chi^2$	$\chi^2/df$	RFI	NFI	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA
مدل چهار	۲۶۹	۹۴۴/۳۷	۳/۵۱	۰/۷۸	۰/۸۴	۰/۸۸	۰/۸۹	۰/۸۵	۰/۸۶	۰/۰۵
مدل سه	۴۹۲	۱۱۹۲/۳۴	۲/۴۲	۰/۶۴	۰/۶۷	۰/۸۲	۰/۸۴	۰/۷۷	۰/۷۷	۰/۰۶
مدل دو	۲۷۴	۸۴۹/۲۱۶	۳/۰۹	۰/۶۸	۰/۷۰	۰/۸۴	۰/۸۱	۰/۷۸	۰/۷۸	۰/۰۷۱
مدل یک	۱۲۵	۵۱۱/۶۴	۳/۷۹	۰/۷۳	۰/۷۶	۰/۸۶	۰/۸۲	۰/۸۱	۰/۸۱	۰/۰۸

برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت مجدد، توسعه چشم‌انداز، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و پذیرش شرایط به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۷۳، ۰/۷۹، ۰/۸۰، ۰/۶۵، ۰/۶۶ و ۰/۶۲ بود. ضریب بازآزمایی پرسشنامه نیز در طول یک‌هفته محاسبه شد که برای عامل‌های مختلف بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ متغیر بود.

در این پژوهش نیز روایی این پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی محاسبه شد. نتایج تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی، با چرخش واریماکس وجود دو عامل را نشان داد. ملاک استخراج عوامل شیب نمودار اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بود. ضریب KMO و میزان کرویت بارتلت به ترتیب ۰/۸۶۲ و ۵۲۱۷/۵۴۴ و آزمون بارتلت در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود. برای بررسی اعتبار آن از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و میزان آن برای راهبردهای سازش‌یافته ۰/۸۹ و برای راهبردهای سازش‌نیافته ۰/۸۰ به دست آمد.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۲ آمده است.

پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان<sup>۱</sup> (گارنفسکی و دیگران، ۲۰۰۱). این پرسشنامه خودگزارش‌دهی که مؤلفه‌های شناختی را با ۳۶ ماده می‌سنجد در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود.

گارنفسکی و دیگران (۲۰۰۱)، ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های تمرکز مثبت مجدد، برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت مجدد، توسعه چشم‌انداز، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و پذیرش شرایط را به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۱، ۰/۷۲، ۰/۷۲، ۰/۶۸، ۰/۸۱ و ۰/۷۲ به دست آوردند و نشان دادند این زیرمقیاس‌ها را می‌توان به دو گروه راهبردهای هیجانی سازش‌یافته و سازش‌نیافته تقسیم کرد. راهبردهای سازش‌یافته، پذیرش شرایط، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت و توسعه چشم‌انداز را دربرمی‌گیرد؛ راهبردهای سازش‌نیافته، شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و تلقی فاجعه‌آمیز است. برای بررسی ساختار عاملی مقیاس نظم‌جویی شناختی هیجان، به منظور کاربرد در فرهنگ ایرانی، سامانی و گارنفسکی (۲۰۱۱) از روش تحلیل عاملی استفاده کرده‌اند.

ضرایب آلفای کرونباخ برای عامل‌های تمرکز مثبت مجدد،

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	کل		دختران		پسران	
	SD	M	SD	M	SD	M
معنویت	۱۸/۹۲	۳/۹۱	۱۸/۱۲	۳/۶۴	۱۷/۱۲	۴/۰۸
	۳۵/۰۲	۵/۵۵	۳۴/۳۲	۵/۲۰	۳۳/۵۶	۵/۹۲
	۲۴/۰۸	۴/۱۹	۲۳/۶۲	۴/۱۰	۲۳/۰	۴/۲۸
نظم‌جویی شناختی هیجان	۳۹/۳۲	۷/۳۲	۳۸/۹۸	۷/۸۶	۳۸/۷۱	۶/۵۴
	۵۷	۹/۳۸	۵۶/۶۹	۹/۱۰	۵۶/۳۹	۹/۷۷
	۴۶/۹۹	۷/۱۵	۴۶/۵۹	۷/۲۷	۴۵/۸۹	۶/۷۹

پژوهش بررسی شد. نتایج این همبستگی‌ها در جدول ۳ ارائه شده است.

همچنین قبل از اجرای رگرسیون چندگانه، روابط متقابل متغیرهای پژوهش با استفاده از ماتریس همبستگی متغیرهای

جدول ۳

ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. تعالی	-				
معنویت	۰/۵۰**	-			
۲. پیوند با دیگران	۰/۴۲**	۰/۶۲**	-		
۳. احساس معنا و هدف‌مندی	۰/۳۶**	۰/۵۲**	۰/۶۹**	-	
۴. آرامش درونی	۰/۳۴**	۰/۳۸**	۰/۴۶**	۰/۳۸**	-
نظم‌جویی شناختی هیجان	۰/۰۶	-۰/۱۳**	-۰/۱۵**	-۰/۳۲**	۰/۱*
۵. راهبردهای سازش‌یافته					
۶. راهبردهای سازش‌نیافته					

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شده بدین منظور رگرسیون راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان بر ابعاد معنویت محاسبه و همچنین این رگرسیون در دو گروه دختران و پسران نیز بررسی شد و تفاوت معناداری بین ضرایب دو گروه مشاهده نشد. بر این اساس ضرایب نتایج تحلیل گروه کل در جدول ۴ نشان داده شده است.

همان‌گونه که یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد ضرایب همبستگی متغیرهای وابسته مدل (راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان) با سایر متغیرها در اکثر موارد معنادار بوده است. این امر زمینه را برای تحلیل‌های بعد فراهم می‌آورد. همچنین مقایسه میانگین متغیرهای پژوهش در دو گروه پسران و دختران نشان می‌دهد که بین آنها تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۴

نتایج تحلیل رگرسیون راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس ابعاد معنویت

متغیر پیش‌بین	R	R <sup>۲</sup>	$\beta$	t	F	R	R <sup>۲</sup>	$\beta$	t	F
تعالی	۰/۱۵	۰/۲۵	۰/۱۵**	۲/۹۴	۳/۸۹	۰/۲۱**				
پیوند با دیگران	۰/۵	۰/۲۵	-۰/۰۸	۱/۴۴	۱۲/۹۴	-۰/۰۷	۰/۱۴	۰/۳۸	۳۱/۳۵	۱۱/۳۵
احساس معنا و هدف‌مندی	۰/۳۷	۰/۲۷	۰/۲۷**	۴/۱۳	۱/۲۸	۰/۰۹				
آرامش درونی	۰/۰۹	۰/۰۹	-۰/۴۲**	۱/۵۳	۶/۴۱	-۰/۴۲**				

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

نظم‌جویی شناختی هیجان است. نتایج مرتبط با فرضیه اول پژوهش حاکی از آن بود که ابعاد تعالی و احساس معنا و هدف‌مندی، راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان را به صورت مثبت معنادار پیش‌بینی می‌کنند. در تبیین نقش مثبت تعالی و احساس معنا و هدف‌مندی بر راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس دیدگاه میوز-بورک (۲۰۰۴)، معنویت به صورت نوعی هویت تعریف می‌شود که با هدف و معنا در زندگی، پیوند با دیگران، آرامش درونی و تعالی مرتبط است. در این تعریف، هدف و معنا در زندگی به متعهد شدن در فرایند مداوم جست‌وجو، کشف، تفسیر و بحث درباره رویدادها، تجربه‌ها و ارتباطاتی اطلاق می‌شود که احساس هدف‌مندی و معنا را به وجود می‌آورد.

تعالی، که همواره از عناصر اصلی تعریف معنویت بوده

چنان که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد بعد تعالی راهبردهای سازش‌یافته ( $\beta=0.15, P<0.01$ ) و راهبردهای سازش‌نیافته ( $\beta=0.21, P<0.001$ ) نظم‌جویی شناختی هیجان را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی می‌کند. پیوند با دیگران، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی برای راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان ندارد. همچنین بعد احساس معنا و هدف‌مندی به صورت مثبت معنادار راهبردهای سازش‌یافته ( $\beta=0.27, P<0.001$ ) و بعد آرامش درونی نیز به صورت منفی معنادار راهبردهای سازش‌نیافته ( $\beta=-0.42, P<0.001$ ) را پیش‌بینی می‌کند.

### بحث

هدف از این پژوهش تعیین نقش معنویت بر راهبردهای



آرامش درونی بر راهبردهای سازش‌نایافته نظم‌جویی هیجانی باید گفت که این یافته، بر مبنای ادبیات پژوهشی، پیش‌بینی‌پذیر بوده است. در تبیین این یافته، می‌توان به پژوهش واتس (۲۰۰۶) دربارهٔ ارتباط دینداری و نظم‌جویی هیجانی رجوع کرد. از نظر واتس (۲۰۰۶) دین و در نگاه گسترده‌تر معنویت پدیده‌ای است چندوجهی و ابعاد مختلف آن در نظم‌جویی هیجانی سهیم است. دین چارچوبی وسیع و جامع از معنا ایجاد می‌کند که محور نظم‌جویی هیجان قرار می‌گیرد. از چارچوب معنوی می‌توان برای ساختن مفهومی نوین از رویدادها و شرایط گوناگونی استفاده کرد که به لحاظ هیجانی ثابت هستند. بر همین اساس، در بازیابی دوباره بعد از شرایط تنیدگی‌زا و هیجان‌های منفی که جنبه‌ای مهم از مقابله با فشارهای هیجانی است، دین و باورهای دینی به حفاظت از افراد کمک می‌کند. در واقع، دین/معنویت با آرامش درونی، دیدگاه امیدوارانه و قدرت مقابله با چالش‌ها، شرایط تنیدگی‌زا را کنترل‌پذیر می‌کند. بنابراین، یافتهٔ این پژوهش دربارهٔ ارتباط منفی آرامش درونی با راهبردهای سازش‌نایافته نظم‌جویی هیجانی منطقی می‌نماید؛ چرا که در راهبردهای سازش‌نایافته که شامل سرزنش خود و دیگران، نشخوار فکری و تلقی فاجعه‌آمیز است، نه آرامش درونی ایجاد می‌شود نه توان مقابله با چالش‌ها وجود دارد؛ بلکه راهبردهای سازش‌نایافته، صرفاً باعث کمرنگ‌شدن صورت مسئله می‌شود. بر همین مبنای باید یادآوری کرد که نظم‌جویی شناختی سازش‌نایافته و شاخصه‌های آن، طبیعتاً با ابعاد معنویت که خود، در جایگاه مثبت قرار می‌گیرد، ارتباط منفی دارد. لذا معنویت، به عنوان ضربه‌گیر فشارهای هیجانی عمل می‌کند. این یافته با پژوهش‌های واتس (۲۰۰۶) و پارگامنت (۱۹۹۷) در حوزهٔ ارتباط معنویت با هیجان و نظم‌جویی هیجانی همسو است.

در خصوص عدم تأیید بخشی از فرضیه دوم پژوهش مبنی بر پیش‌بینی منفی راهبردهای سازش‌نایافته به وسیلهٔ بعد تعالی، توجه به مفهوم تعالی راه‌گشاست. تعالی به معنی توانایی ارتباط با وجود ماورایی است. از این منظر ماهیت و صفات وجود ماورایی نقش تعیین‌کننده در پیامدهای سازش‌نایافته و سازش‌نایافته آن خواهد داشت (سیبلرمن، ۲۰۰۳). بنابراین در

(پیدمونت، ۱۹۹۹)، توانایی کسب تجاربی ورای تجربه‌های معمولی و تلاش برای ارتقای ابعاد زندگی اجتماعی، عقلانی، هیجانی و فیزیکی است. همچنین، نظم‌جویی هیجانی، توانایی هر فرد برای نظم‌جویی هیجانی مشخص یا مجموعه‌ای از هیجان‌هاست. روش‌های نظم‌جویی هیجانی خودآگاه یادگرفتن تفسیر وضعیت‌ها به صورت متفاوت به منظور مدیریت بهتر آنها، تغییر هدف هیجان به صورتی که احتمال بروز برون‌دادهای مثبت بیشتر شود و تشخیص این است که چگونه رفتارهای متفاوت در خدمت وضعیت‌های هیجانی مختلف قرار می‌گیرد. بر همین مبنای، از راهبردهای گوناگونی می‌توان برای نظم‌جویی هیجانی یا به قصد رسیدن به اهداف یادشده استفاده کرد. به بیان دیگر، فرایندهای روان‌شناختی گوناگون به عنوان راهبردهای نظم‌جویی هیجانی کارکرد دارند؛ معنویت به عنوان شبکهٔ معنا بخش زندگی افراد، در جایگاه راهبرد نظم‌جویی هیجان یا عوامل مؤثر بر نظم‌جویی هیجان عمل می‌کند. در واقع مذهب یا در نگاهی گسترده‌تر، معنویت، به افراد کمک می‌کند ضمن ایجاد شبکه‌ای معنایی، اهداف خود را سامان دهند و نیروهای خود را وحدت بخشند. معنویت، در شرایط تنیدگی‌زا، به عنوان ضربه‌گیر هیجان‌ها عمل می‌کند و به سلامت روانی بیشتر می‌انجامد. از معنویت، هنگام مقابلهٔ سازش‌یافته با هیجان‌های منفی، می‌توان ضمن ایجاد شبکهٔ معنایی امیدبخش، در حکم راهبرد مقابله‌ای استفاده کرد و از آن برای تغییر و توسعهٔ چشم‌اندازها، تمرکز مثبت بر وقایع، ارزیابی مثبت از شرایط پیش‌آمده و پذیرش آن شرایط، همچنین برنامه‌ریزی برای کم‌کردن عوارض منفی کمک گرفت. بر همین مبناست که می‌توان رابطهٔ مثبت تعالی و احساس معنا و هدف‌مندی را با راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی هیجانی تبیین‌پذیر دانست که با پژوهش پارگامنت (۱۹۹۷) در مورد رابطهٔ معنویت با فشارهای روانی و تأثیر معنویت بر این فشارها همسو است.

نتایج مرتبط با فرضیه دوم پژوهش حاکی از آن بود که آرامش درونی راهبردهای سازش‌نایافته نظم‌جویی هیجانی را به صورت منفی و بعد تعالی راهبردهای سازش‌نایافته را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. دربارهٔ پیش‌بینی منفی

- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013).** Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review, 33* (3), 343-360.
- Cook, C., Powell, A., & Sims, A. C. (2009).** *Spirituality and psychiatry*. London: RCPsych.
- Dowling, E. M., & Scarlett, W. G. (2006).** *Encyclopedia of Religious and Spiritual Development*. Thousand Oaks, California: Sage Publications in company.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2009).** Cognitive coping and psychological adjustment in different types of stressful life events. *Individual Differences Research, 7*, 168-181.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & Ten Cate, R. (2009).** Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence, 32*, 449-454.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001).** Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., Aarnink, J., Van der Heijden, D. J., Van Es, S. M., Van Herpen, M., & Somsen, G. A. (2009).** Cognitive coping and goal adjustment after first-time myocardial infarction: Relationships with symptoms of depression. *Behavioral Medicine, 35*, 79-86.
- Gross, J. J. (1998).** The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995).** Emotion regulation and mental health. *Clinical Psycho-*

توجیه این یافته، می‌توان هم‌راستا با دیدگاه سیلبرمن (۲۰۰۳)، این احتمال را در نظر گرفت که وجود ماورایی در نظر شرکت‌کنندگان این پژوهش، علاوه بر اینکه وجودی رحمانی و محبوب است (وجود رابطه مثبت بین تعالی و راهبردهای سازش‌یافته مؤید آن بود)، وجودی تنبیه‌کننده و انتقام‌جو هم هست. زیرا همان‌گونه که در مقدمه آمد، سیلبرمن (۲۰۰۳) بر مبنای یافته‌های تحقیقات، بر این باور است که اعتقاد به خدای شخصی و دوست‌داشتنی آثار مثبت و اعتقاد به خدای انتقام‌جو و تنبیه‌گر آثار منفی بر بهزیستی هیجانی دارد و موجب نظم‌جویی هیجانی سازش‌نا یافته می‌شود.

در همین زمینه کوک و دیگران (۲۰۰۹) فرایند معنویت آسیب‌زا را مطرح کرده‌اند. طبق نظر آنان، معنویت آسیب‌زا معنویتی است که افراد را، از اینکه عواطف واقعی و عمیق خود را به نمایش بگذارند و ابراز کنند، باز می‌دارد. از این‌رو کنش‌وری سازش‌نا یافته دارد. لازم به یادآوری است که اظهارنظر در این زمینه به پژوهش بیشتر نیاز دارد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی معنویت با استفاده از پرسشنامه‌های دیگر و در ارتباط با هیجان‌های مثبت و منفی دیگر سنجیده شود. در پایان یادآور می‌شویم که این پژوهش از نوع همبستگی است و به همین سبب استنباط روابط علی از نتایج باید با احتیاط صورت گیرد. جدید بودن حوزه مورد پژوهش در زمینه معنویت نتیجه‌گیری قطعی در مورد یافته‌ها را با دشواری همراه می‌سازد.

## منابع

- ریو، ج. م. (۱۳۹۰). *انگیزش و هیجان*. ترجمه ی. سیدمحمدی. تهران: ویرایش (سال انتشار اثر اصلی، ۲۰۱۱).
- مامانی، س. و صادقی، ل. (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، (۱)، ۵۱-۶۲.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010).** Emotion regulation strategies and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.



- coping: *Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Piedmont, R. L. (1999).** Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- Silberman, I. (2003).** Religion as a meaning-system: Implications for individual and societal well-being. PsycEXTRA Dataset. doi:10.1037/ e568392011-002.
- Van der Veek, S. M. C., Kraaij, V., Van Koppen, W., Garnefski, N., & Joeke, K. (2007).** Goal disturbance, cognitive coping and psychological distress in HIV-infected persons. *Journal of Health Psychology*, 12 (2), 225-230.
- Van der Veek, S. M. C., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2009).** Down or up? Explaining positive and negative emotions in parents of children with Down's syndrome: Goals, cognitive coping and resources. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34(3), 216-229.
- Watts, F. (2006).** Emotional Regulation and Religion. In J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Watts, F. N., Nye, R., & Savage, S. B. (2002).** *Psychology for christian ministry*. London: Routledge.
- logy: *Science and Practice*, 2, 151-164.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Schroevers, M. J., Van der Veek, S. M., Witlox, R., & Maes, S. (2008).** Cognitive coping, goal self-efficacy and personal growth in HIV-infected men who have sex with men. *Patient Education and Counseling*, 72, 301-304.
- Meraviglia, M. G. (1999).** Critical analysis of spirituality and its empirical indicators: Prayer and meaning in life. *Journal of Holistic Nursing*, 17, 18-33.
- Muse-Burke, J. L. (2004).** *The initial development and validation of the Inclusive Spirituality Index*. Poster presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Honolulu, Hawaii.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005).** The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Otto, R., & Harvey, J. W. (1958).** *The idea of the holy: An inquiry into the non-rational factor in the idea of the divine and its relation to the rational*. New York: Oxford University Press.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005).** *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997).** *Psychology of religion and*