

رابطه تجارب معنوی با تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان شهر بیرجند

مسیب خزاعی^۱، محبوبه خزاعی^۲، حسین خاکپور^۳

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد بیرجند (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکتری علوم و معارف نهج البلاغه دانشگاه آیت الله حائری یزد

^۳ عضو هیئت علمی علوم قرآن و حدیث دانشگاه زاهدان

khazae931@gmail.com

چکیده:

هدف: توانایی تنظیم هیجان فرد را قادر می سازد تا هیجان خود و دیگران را تشخیص دهد. برخورد مناسب با هیجاناتی مانند غم و خشم داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه تجارب معنوی با تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ انجام شد. **روش کار:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است. جامعه مورد نظر در پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ است. آمار دانشجویان ۱۲۰ نفر اعلام شد. نمونه گیری پژوهش با استفاده از جدول مورگان ۹۲ نفر است که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری در پژوهش حاضر شامل سه پرسشنامه؛ شادکامی آکسفورد (۱۹۹۰) تجارب معنوی اندروود و ترسی (۱۹۹۹) و تنظیم هیجان گراس (۲۰۰۷) بود. **یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد بین تجارب معنوی، شادکامی و تنظیم هیجان دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. هم چنین بین تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. **نتیجه گیری:** معنویت از متغیرهای مهمی است که می تواند بر تنظیم هیجان و شادکامی افراد تأثیر مثبت داشته باشد.

واژه های کلیدی: شادکامی، تجارب معنوی، تنظیم هیجان، دانشجویان

۱. مقدمه

شادمانی^۱، از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندانی نظیر ارسطو و زنون^۲ به آن پرداخته‌اند. ارسطو، به سه نوع شادمانی معتقد است. در پایین ترین سطح عقیده مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می‌دانند و در سطح بالاتر از آن شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد، تا روان‌شناسان در سال‌های آخر قرن بیست متوجه به احساسات مثبت را آغاز کرده‌اند و روز به روز به این توجه افزوده‌اند (آپورت^۳، ۱۹۹۸). اسپواتز و استراک^۴ (۱۹۹۶)؛ به نقل از اسنایدر^۵ (۲۰۰۵) باور دارند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آن‌ها می‌انجامد.

شادکامی مفهومی است که چندین جزء دارد. نخست این که جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. دوم آن که جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد. به نظر آرچیل^۶ (۱۹۹۹) سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. آرچیل (۱۹۹۹) دریافت که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست‌داشتنی‌بودن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی هستند. اتو، میسرا، پراساد و مکرا^۷ (۲۰۱۴) موفقیت و شادکامی را حاصل تنظیم هیجان^۸ دانسته و ارزیابی مجدد هیجان را راهی برای کاهش تأثیر هیجانات منفی به شمار آورده‌اند.

وب^۹ (۲۰۱۲) دریافت هرگاه تنظیم هیجان فرایند سه مرحله‌ای؛ تشخیص نیاز به تنظیم هیجان، تصمیم‌گیری در مورد نحوه تنظیم و تصویب یک استراتژی برای تنظیم را طی نماید، منجر به غلبه بر طیف وسیعی از مشکلات بالینی از جمله افسردگی و اضطراب شده و افزایش چشمگیر سطح شادکامی را در پی دارد.

هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن‌را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنند و این واکنش زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهند، همراه می‌شوند (گارنفسکی، کریچ و اسپینهوون^{۱۰}، ۲۰۰۲). هرچند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم‌جویی هیجان نامیده می‌شوند، فرایندهای درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (تمپسون^{۱۱}، ۱۹۹۴).

^۱- Happiness^۲-Arastu & znun^۳- Allport^۴-Schuatz & strac^۵- Snyder^۶- Argyle^۷- Otto, Misra, Prasad & McRae^۸- Set the excitement^۹- Webb^{۱۰}- Garnefski, Kraaij & Spinhoven^{۱۱}-Tmposun

نظم جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگاران و همچنین جلوگیری از هیجان های منفی و رفتارهای ناسازگاران محسوب می شود. این سازه یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده ای از فرایندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و همچنین فرایندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در برمی گیرد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). به عبارت دیگر، واژه نظم جویی هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می شوند و به فرایندهایی اشاره دارد که بر هیجان های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آن ها اثر می گذارد (گراس^{۱۲}، ۲۰۰۷) بروز مشکلات در تنظیم هیجان مرتبط با اختلال های روانی است. تا حدی که تنظیم مشکل دار هیجان الگوهای مختلف آسیب شناسی روانی اختصاصی مانند: اختلال شخصیت مرزی (لینچ، تروست، سالسمن و لینهان^{۱۳}، ۲۰۰۷) اختلال افسردگی اساسی (روتنبرگ، گروس و گوتلیب^{۱۴}، ۲۰۰۵؛ نولن - هوکسما، ویسکو و لیمیرسکی^{۱۵}، ۲۰۰۸) اختلال دو قطبی (جانسون^{۱۶}، ۲۰۰۵) اضطراب فراگیر (من^{۱۷}، ۲۰۰۷) اختلال اضطراب اجتماعی (کشدان و برین^{۱۸}، ۲۰۰۸) اختلال های خوردن (بیدلوسکی، راکهاوان، ورنون و گومز^{۱۹}، ۲۰۰۵؛ پولیوی و هرمن^{۲۰}، ۲۰۰۲) اختلال های مرتبط با الکل (شر و گرکین^{۲۱}، ۲۰۰۷) اختلال مرتبط با مصرف مواد (تیس، براتس - لاوسکی و بومیستر^{۲۲}، ۲۰۰۸؛ فوکس، اکسلرد، پالیوال، اسلیپر و سینها^{۲۳}، ۲۰۰۷) مطرح می شود. علاوه بر این، نتایج مطالعات همه گیری شناختی نشان می دهد که در اختلال های مذکور میزان شیوع و بروز خودکشی بالا است (اندرسون، هووارد، والکر و زوشینسکی^{۲۴}، ۲۰۰۰؛ پاریس و زویک فرانک^{۲۵}، ۲۰۰۱). همچنین نتایج پژوهش حسن نیا و فولادچنگ (۱۳۹۴) نشان دادند برخورداری از مهارت تنظیم هیجان می تواند افراد را در موقعیت های هیجانی کنترل و هدایت نموده و منجر به عملکرد بهتر آن ها در این موقعیت ها شود. افرادی که مجهز به تنظیم هیجان هستند شادی بیشتری را تجربه می کنند و به دلیل توانایی کنترل موقعیت ها، کارآمدتر می باشند.

امروزه با توجه به تحولات سریع و فرایند جوامع، گسترش تعامل علمی، فرهنگی و اجتماعی دانشجویان با یکدیگر زمینه ساز موقعیت های فراوانی است که ممکن است منجر به موفقیت، شکست یا تعارض گردد و مسلماً این موقعیت ها هیجان های مثبت و منفی زیادی را برای دانشجویان به همراه دارد. بنابراین در چنین شرایط تنش زایی اگر دانشجویان انواع مختلف هوش های اجتماعی، هیجانی و از جمله معنوی را در خود تقویت نموده باشند، قادر خواهند بود که با حداقل تبعات منفی و روانی برای

^{۱۲}- Gross^{۱۳}- Lynch, Trost, Salsman, & Linehan^{۱۴}- Rottenberg, Gross & Gotlib^{۱۵}- Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky^{۱۶}- Jansun^{۱۷}- Menn^{۱۸}- Kashdan & Breen^{۱۹}- Bydlowski, Raghavan, Vernon & Gomez^{۲۰}- Polivy & Herman^{۲۱}- Sher & Grekin^{۲۲}- Tice, Bratslavsky & Baumeister^{۲۳}- Fox, Axelrod, Paliwal, Sleeper, & Sinha^{۲۴}- Anderson, Howard, Walker & Suchinsky^{۲۵}- Paris & Zweig-Frank

خود و دیگران این چنین موقعیت‌هایی را مدیریت کنند (رجبی و ولدبیگی، ۱۳۹۵). نتایج پژوهش محمودی، صادقی و امیدی (۱۳۹۶) نشان داده است بین ابعاد نگرش معنوی و تنظیم شناختی هیجانی دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. معنویت^{۲۶}، بعدی از انسان تعریف شده است که به افراد احساس بودن را با کیفیت‌هایی نظیر فطرت، ظرفیت برای دانستن درونی و منبع تقویتی، تجربه ذهنی مقدس، تعالی فرد به سوی ظرفیت عشق و دانش بزرگ‌تر، به انسان القا می‌کند. هم‌چنین معنویت، مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها و امیدهایی دانسته شده است که با هستی برتر ارتباط می‌یابد و زندگی فرد را هدایت می‌کند و به‌ویژه با تجاربی از زندگی مرتبط است که فرد را به آستانه عدم قطعیت می‌آورند. در دوران عدم ثبات که مربوط به جنگ، حملات تروریستی، مصایب و گرفتاری‌های اقتصادی است، انسان‌ها پرسش‌گری را در مورد سیستم اعتقادی و ایدئولوژیک خود آغاز کرده‌اند و مسایل معنوی اهمیت بسیار یافته‌اند (کاوندیش، کونسنی، میتزلیتیس و روسو^{۲۷}، ۲۰۰۶). معنویت بیانگر اعتقاد به روح، به معنای بعد ابدی و غیرمادی انسان است (فونتانا^{۲۸}، ۲۰۱۰). نریانسامی^{۲۹} (۲۰۰۳) می‌گوید: به نظر می‌رسد محققان بر دو نکته با یکدیگر هم‌رأی هستند: اول درباره این‌که انسان‌ها موجوداتی معنوی هستند و دوم ارتباط بین معنویت و بهبودی. بهره گرفتن از اعتقادات دینی نیز خصوصاً وقتی با انجام اعمال گروهی همراه باشد، ممکن است از تنهایی جلوگیری کرده و میزان افسردگی و اضطراب و سایر علائم روان‌شناختی را کاهش دهد؛ بنابراین، شگفت‌آور نیست که افراد منتفع از آن از شادابی و ثبات بیشتری در زندگی برخوردار باشند (هاورت، هیل و گلدن^{۳۰}، ۱۹۹۹). پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تجارب معنوی با تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان بیرجند به بررسی فرضیه‌های ذیل پرداخت:

- ۱- بین تجارب معنوی و تنظیم هیجان دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.
- ۲- بین تجارب معنوی و شادکامی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.
- ۳- بین تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است. جامعه مورد نظر در پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ است. آمار دانشجویان ۱۲۰ نفر اعلام شد. نمونه‌گیری پژوهش با استفاده از جدول مورگان ۹۲ نفر است که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در پژوهش حاضر شامل سه پرسشنامه بود.

الف) پرسشنامه تنظیم هیجان

پرسشنامه تنظیم هیجان گراس (۲۰۰۷)، ۱۰ آیتمی است و جهت ارزیابی تمایل افراد به تنظیم هیجانات به دو طریق تهیه شده است: ارزیابی مجدد شناختی (سؤالات ۱-۳-۵-۷-۸-۱۰) و بازداری بیانگر (سؤالات ۲-۴-۶-۹). پاسخ‌ها به هر آیتم در مقیاس لیکرت ۷ آیتمی از ۱ (به شدت مخالفم) تا ۷ (به شدت موافقم) قرار گرفته‌اند.

^{۲۶}- Spirituality

^{۲۷}-Cavendish, Konecny, Mitzeliotis & Russo

^{۲۸}- Fontana

^{۲۹}- Narayanasamy

^{۳۰}- Haworth, Hill & Gilden

نتایج پژوهش گراس و جوهرن^{۳۱} (۲۰۰۳) پایایی مناسبی را برای این آزمون گزارش کردند (آلفای کرانباخ ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و بازدارایی بیانگر ۰/۷۳). هم‌چنین اعتبار آزمون - آزمون مجدد در طول سه ماه برای هر دو مؤلفه این پرسشنامه ۰/۶۹ بود.

ب) پرسشنامه شادکامی

پرسشنامه شادکامی در سال ۱۹۹۰ با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک توسط آکسفورد ساخته شده است. این مقیاس ۲۹ ماده دارد که بر اساس طیف چهار درجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره هر آزمودنی ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است (قاسم پور، جودت و ناصری، ۱۳۹۱). بنابراین، هرچه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بالاتر وی خواهد بود. آکسفورد (۱۹۹۸)؛ به نقل از قاسم‌پور و همکاران، (۱۳۹۱) ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم و برونیک^{۳۲} (۱۹۹۹) ضریب آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی را به دست آورده‌اند. علی پور و نور بالا (۱۳۸۵) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۹۳ درصد را به دست آورده‌اند. هم‌چنین روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علی پور و نوربالا (۱۳۸۵) تأیید شده است.

ج) پرسشنامه تجارب معنوی

برای سنجش مقیاس تجارب معنوی روزانه از مدل اندروود و ترسی^{۳۳} (۱۹۹۹) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه می‌باشد. این پرسشنامه به دلیل زیر بنای نظری مناسب تایید خبرگان با تخصص موضوعی از روایی محتوایی لازم برخوردار است. هدف پرسشنامه ارزیابی میزان تجارب معنوی افراد از ابعاد مختلف؛ احساس حضور خداوند (سؤالات ۱-۲-۴-۵-۶-۸-۹-۱۰-۱۱) ارتباط با خداوند (سؤالات ۳-۷-۸-۱۲-۱۵) احساس مسئولیت در قبال دیگران (سؤالات ۱۳-۱۴) می‌باشد. طیف نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت شش گزینه‌ای (هرگز = ۱؛ هرچندگاه = ۲؛ بعضی روزها = ۳؛ اغلب روزها = ۴؛ هر روز = ۵؛ اغلب اوقات روز = ۶) می‌باشد. در پژوهش تقوی و امیری (۱۳۸۹) جهت بررسی روایی این مقیاس از سه روش روایی همزمان، تحلیل عوامل و همبستگی ماده‌های مقیاس با نمره کل مقیاس استفاده شده است. روایی از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت انجام شد که ضریب همبستگی ۰/۷۱ حاصل آن بود. تحلیل عامل اکتشافی به روش تحلیل مولفه ای اصلی با چرخش واریماکس بر سه عامل استخراج نموده که به ترتیب احساس حضور خداوند، ارتباط با خداوند، احساس مسئولیت در قبال دیگران نام گرفتند که در مجموع بیش از ۶۱ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین نمودند. هم‌چنین بین تمام ماده‌های مقیاس با نمره کل مقیاس همبستگی بین ۰/۴ تا ۰/۸ مشاهده شد. پایایی مقیاس از سه طریق بررسی گردید که به ترتیب ضرایب پایایی ۰/۹۶ برای بازآزمایی، ۰/۸۸ برای تصنیفی اسپرمن و ۰/۹۱ برای آلفای کرانباخ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

تمام شرکت کنندگان در پژوهش زن بوده و در رشته آموزش ابتدایی تحصیل کرده‌اند. فرضیه اول: بین تجارب معنوی و تنظیم هیجان دانشجویان رابطه وجود دارد.

^{۳۱}- John

^{۳۲}-Farnhaym & brunic

^{۳۳}-Andrud & trsi

جدول ۱: بررسی رابطه تجارب معنوی و تنظیم هیجان

تجارب معنوی				متغیر
سطح معناداری	ضریب تعیین	ضریب پیرسون	فراوانی	تنظیم هیجان
۰/۰۲	۰/۰۷	۰/۲۶	۷۸	

با توجه به سطح معنی داری ۰/۰۲ که از ۰/۰۵ کمتر است، فرض تحقیق تأیید می شود؛ یعنی بین تجارب معنوی و تنظیم هیجان دانشجویان رابطه وجود دارد. چون ضریب همبستگی پیرسون مثبت است، رابطه دو متغیر مثبت می باشد. ضریب تعیین نیز ۰/۰۷ می باشد.

فرضیه دوم: بین تجارب معنوی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول ۲: بررسی رابطه تجارب معنوی و شادکامی

تجارب معنوی				متغیر
سطح معناداری	ضریب تعیین	ضریب پیرسون	فراوانی	شادکامی
۰/۰۰۲	۰/۱۳	۰/۳۶	۶۹	

با توجه به جدول شماره ۲ و به سطح معنی داری ۰/۰۰۲ که از ۰/۰۵ کمتر است، فرض تحقیق تأیید می شود؛ یعنی بین تجارب معنوی و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد. چون ضریب همبستگی پیرسون مثبت است، رابطه دو متغیر مثبت می باشد. ضریب تعیین نیز ۰/۱۳ می باشد.

فرضیه سوم: بین تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول ۳: بررسی رابطه تنظیم هیجان و شادکامی

تنظیم هیجان				متغیر
سطح معناداری	ضریب تعیین	ضریب پیرسون	فراوانی	شادکامی
۰/۰۴	۰/۰۵	۰/۲۳	۷۵	

با توجه به سطح معنی داری ۰/۰۴ که از ۰/۰۵ کمتر است، فرض تحقیق تأیید می شود؛ یعنی بین تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان رابطه وجود دارد. چون ضریب همبستگی پیرسون مثبت است، رابطه دو متغیر مثبت می باشد. ضریب تعیین نیز ۰/۰۵ می باشد.

بحث

یافته های پژوهش حاضر نشان داد بین تجارب معنوی و تنظیم هیجان دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. محمودی، صادقی و امیدی (۱۳۹۶) در نتایج پژوهشی بیان کردند بین ابعاد نگرش معنوی و تنظیم شناختی هیجانی رابطه مثبت و معنی دار وجود

دارد. مشیریان (۲۰۱۵) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که هوش معنوی در مجموع به طور مستقیم و غیرمستقیم می تواند پیش بینی کننده تنظیم هیجان باشد. که همه پژوهش های فوق الذکر با پژوهش حاضر همسو است. اشخاص با توجه به ارتباط با مبدأ هستی و وحدت وجود و بهره مندی از این ارتباط روحانی و فراگیری آموزه های دینی، نسبت به حوادث زندگی تجربه تفسیری خوش بینانه ای کسب نموده و با بهره گیری از فضیلت های انسانی و تجربه تفسیری که هیجانات مثبت را تقویت می کند، نسبت به رویدادهای تلخ و ناگوار شکیباتر می گردند و با رویارویی منطقی تر با مشکلات، بر آنها فائق می آید و احساس شادکامی و آرامش عمیق در فرد پدید می آید. چنانچه فرد دارای سطح دینداری افزون تری باشد، به تبع آن معنایی که به خود و جهان اطرافش می دهد، توأم با احساس ارزشمندی و هدفمندی است که می تواند هیجانات شخص را کنترل و تنظیم نماید. از سوی دیگر، این اعتقادات مذهبی و هیجانات مناسب و کنترل شده، در موقعیت های برانگیزاننده تعارض، فرد را کمک کرده تا بهترین تصمیم را برای حل آن گرفته و بهترین برخورد را با افراد برانگیزاننده تعارض، اتخاذ نمایند (رفیعی هنر و جان بزرگی، ۱۳۹۱)

یافته های پژوهش حاضر نشان داد بین تجارب معنوی و شادکامی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. رئیسی، احمري طهران، حیدری، جعفریگلو، عابدینی و بطحایی (۱۳۹۲) در نتایج بررسی نشان دادند رابطه مستقیم و معنادار متوسطی بین هوش معنوی و شادکامی وجود داشت. کجباف و گلابی شهرضا (۱۳۹۵) در نتایج پژوهشی بیان کردند بین معنویت دانشجویان و شادکامی آنها رابطه معنادار وجود دارد. و پژوهش باقری، اکبری زاده و حاتمی (۱۳۹۲) نشان داد بین سه متغیر هوش معنوی (خودآگاهی متعالی، تجربیات معنوی و شکیبایی) و شادکامی رابطه وجود دارد. که پژوهش های فوق الذکر با پژوهش حاضر همسو است. در تبیین رابطه تجارب معنوی با شادکامی، با استناد به آیه شریفه «آگاه باشید که با یاد خدا دل ها آرامش می گیرد» (رعد: ۱۹)؛ شاو^{۳۴} (۲۰۰۸) بیان می کند؛ از آنجا که لذت های آنی زودگذر هستند، انسان ها همواره به دنبال لذت های پایدارتر بوده اند. فعالیت هایی که افراد برای جستجوی معنویت انجام می دهند از جمله کمک به دیگران و دلسوزی برای آنها می تواند منجر به شادکامی شود.

یافته های پژوهش حاضر نشان داد بین تنظیم هیجان و شادکامی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. فولادچنگ و حسن نیا (۱۳۹۴) در نتایج پژوهشی گزارش کردند برخورداری از مهارت تنظیم هیجان می تواند افراد را در موقعیت های هیجانی کنترل و هدایت نموده و منجر به عملکرد بهتر آنها در این موقعیت ها شود. افرادی که مجهز به تنظیم هیجان هستند، شادی بیشتری را تجربه می کنند و به دلیل کنترل موقعیت ها کارآمدتر هستند. قاسم پور و همکاران (۱۳۹۱) در نتایج پژوهشی بیان کردند بین راهبرد فرونشانی با شادکامی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. هم چنین، فرونشانی می تواند تغییرات مربوط به شادکامی را به صورت منفی و معنادار پیش بینی کند. شعبان پور و حافظیان (۱۳۹۵) در نتایج پژوهشی بیان کردند بین راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی رابطه دارد. که پژوهش های فوق الذکر با پژوهش حاضر همسو است. توانایی فهم، مدیریت و تنظیم هیجان ها، یکی از اصول موفقیت در زندگی تلقی می شوند (گراس، ۲۰۰۷) و عدم موفقیت در تنظیم هیجان ها و استفاده از استراتژی های ناکارآمد هم چون فرونشانی و اجتناب می تواند پیامدهای منفی از جمله سطوح پایین شادکامی را به دنبال داشته باشد. از سوی دیگر؛ افرادی که کوشش در پنهان کردن احساسات و عواطف شان دارند، همیشه در حال مقایسه رفتارهای خود در هنگام بروز هیجان با رفتارهای استاندارد (یعنی هنگامی که فرد هیچ هیجانی

^{۳۴} - Shaw

را تجربه نمی‌کند) هستند و می‌خواهند در هنگام روبرو شدن با هیجان مانند زمانی رفتار کنند که هیچ هیجانی رخ نداده است (رضوان، بهرامی و عابدی، ۱۳۹۰).

نتیجه‌گیری

امروز با توجه به تحولات سریع و فراینده جوامع، گسترش تعامل علمی، فرهنگی و اجتماعی دانشجویان با یکدیگر زمینه‌ساز موقعیت‌های فراوانی است که ممکن است منجر به موفقیت، شکست یا تعارض گردد و مسلماً این موقعیت‌ها هیجان‌های مثبت و منفی زیادی را برای دانشجویان به همراه دارد. بنابراین در چنین شرایط تنش‌زایی اگر دانشجویان انواع مختلف هوش‌های اجتماعی، هیجانی و از جمله معنوی را در خود تقویت نموده باشند قادر خواهند بود که با حداقل تبعات منفی و روانی برای خود و دیگران این چنین موقعیت‌هایی را مدیریت کنند. (رجبی و ولدبیگی، ۲۰۱۶).

با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت؛ تجارب معنوی متکی بر باورهای مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس‌های هیجانی و ناراحتی‌های جسمی به افراد کمک می‌کند. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، روحانی و ... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی و دارای تجارب معنوی با برخورداری از آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (خدادادی، حقانی، طاهری، رضایی‌آهوانویی و رنجگر، ۱۳۹۴). بنابراین به نظر می‌رسد که افراد پایبند به برنامه‌های دین و دستورات آن به بسیاری از بیماری‌های روانی مبتلا نشوند. هر چند این نتیجه‌گیری از دیدگاه متفکرین اسلامی به طور کامل منطقی است، ولی مقبولیت عام نیافته است و بعضی از مردم معتقدند که افراد غیرمذهبی، شاداب‌تر و با نشاط‌تر از افراد مذهبی هستند. امروزه بسیاری از روانشناسان و روانپزشکان دریافته‌اند که دعا، نماز و داشتن ایمان محکم می‌تواند نگرانی، تشویش یأس و ترس را که موجب بسیاری از بیماری‌هاست را برطرف سازد (یزدانی، کاظمی نجف‌آبادی و سلیمی، ۱۳۹۳).

از طرف دیگر؛ افراد با قدرت تنظیم هیجان می‌توانند اتفاقات استرس‌زا را در رابطه با تهدید آمیز بودن یا نبودن، ارزیابی نمایند و راه‌های برخورد با این استرس‌ها را خلق نمایند و از این طریق در شرایط و موقعیت‌های گوناگون به درستی هیجانات خود را تنظیم کنند، با تجارب استرس‌زا مقاومت کنند و شادی را تجربه نمایند. بنابراین شناخت و ارزیابی مثبت هیجان‌ها که یکی از اجزای تنظیم هیجان است، شادکامی را افزایش می‌دهد (فولادچنگ و حسن‌نیا، ۱۳۹۴).

با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌گردد که آموزش نقش مهم دینداری و معنویت در تنظیم هیجان و کاهش اضطراب و استرس در کل دوره‌های تحصیلی در مدارس و دانشگاه‌ها مورد توجه قرار گیرد. هم‌چنین با توجه به این امر که اکثر دانشجویان در سنین اوج هیجان قرار دارند، این عوامل بیشتر توسط مسئولین و برنامه‌ریزان دانشگاهی مدنظر قرار گیرد.

منابع

- ۱- باقری، فریبرز؛ اکبری زاده، فاطمه و حاتمی، حمیدرضا (۱۳۹۰). رابطه بین هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران بیمارستان فاطمه الزهرا و بنت الهدی شهرستان بوشهر. طب جنوب، ۱۴ (۴)، ۲۵۶-۲۶۳
- ۲- تقوی، محمدرضا؛ امیری، حمید (۱۳۸۹). بررسی خصوصیات روانسنجی مقیاس تجارب معنوی روزانه. دو فصلنامه علمی - پژوهشی تربیت / اسلامی، ۱۰ (۵)، ۱۶۷-۱۵۱.
- ۳- خدادادی، جواد؛ حقانی، مجتبی؛ طاهری، مهدی؛ رضایی آهوانویی، محسن و رنجگر، پریسا (۱۳۹۴). رابطه امیدواری، تجارب معنوی روزانه و کیفیت زندگی در دانشجویان مجرد دانشگاه تربیت معلم تهران. مجله سلامت جامعه، ۲ (۹)، ۹۰-۸۳.
- ۴- رجبی، سوران؛ ولدبیگی، پیمان (۱۳۹۵). پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس هوش های معنوی، هیجانی و اجتماعی در دانشجویان. مجله رویش، ۵ (۱)، ۱۹۹-۲۱۶
- ۵- رضوان، شیوا؛ بهرامی، فاطمه و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۰). تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان. مجله روانپزشکی و روانشناسی، ۳ (۱۲)، ۲۵۷-۲۵۱.
- ۶- رفیعی هنر، حمید؛ جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۱). رابطه جهت گیری مذهبی و خود مهارگری. روان شناسی و دین، ۲ (۷)، ۴۲-۳۱.
- ۷- رئیسی، مرضیه؛ احمدی طهران، هدی؛ حیدری، سعیده؛ جعفریگلو، عصمت؛ عابدینی، زهرا و بطحایی، احمد (۱۳۹۲). ارتباط هوش معنوی با شادکامی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. مجله آموزش در علوم پزشکی، ۵ (۱۳)، ۴۴۰-۴۳۱.
- ۸- شعبان پور، مهدیه؛ حافظیان، مریم (۱۳۹۵). رابطه راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی در معلمان دوره ابتدایی. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۲ (۶)، ۱۲۵-۱۰۷.
- ۹- علی پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی (۱۳۸۵). بررسی مقدماتی پایایی وروایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشگاه های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۱ (۳)، ۵۵-۶۴.
- ۱۰- علیزاده، عزیزه؛ کاظمی گلوگاهی، محمدحسن؛ جمالی، زهرا؛ براتی، محمد و عزیزی، مریم (۱۳۹۳). نقش تنظیم هیجانی و معنویت روی استرس شغلی پرستاران نظامی. مجله پرستار و پزشک در رزم، ۲ (۲)، ۱۷-۲۲
- ۱۱- فولادچنگ، محبوبه؛ حسن نیا، سمیه (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر شادکامی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، ۴ (۲)، ۱۰۶-۹۰.
- ۱۲- قاسم پور، عبدالله؛ جودت، حیدر و ناصری، ابذر (۱۳۹۱). رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان با شادکامی در دانش آموزان پسر. مجله روان شناسی دانشگاه آزاد واحد تنکابن، ۶ (۴)، ۱۸-۱۲.
- ۱۳- کجباف، محمدباقر، گلابی شهرضا، منیره (۱۳۹۵). رابطه هوش معنوی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.
- ۱۴- محمدی، حمیده؛ مزیدی، محمد (۱۳۹۳). نقش دینداری در پیش بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی دانشجویان، ۴ (۱۳)، ۶۰۵-۶۲۰
- ۱۵- محمودی، فیروز؛ صادقی، فرزانه و امید، معصومه (۱۳۹۶). تحلیل کانونی رابطه نگرش معنوی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز، مجله دانشکده بهداشت و تحقیقات بهداشتی، ۳ (۸)، ۲۹۰-۲۸۰.
- ۱۶- نادری، فرح؛ اصغری، پرویز؛ روشنی، خدیجه و آدریانی، مریم (۱۳۸۸). ارتباط بین هوش معنوی، هوش هیجانی و رضایت از زندگی سالمندان در شهر اهواز. مجله ایده های نو در روانشناسی، ۵ (۱۳)، ۱۲۷-۱۳۸

- ۱۷- یزدانی، حمیدرضا؛ کاظمی نجف آبادی، محمدرضا و سلیمی، غلامرضا (۱۳۹۳). بررسی نقش میانجی معنویت در رابطه بین ابعاد عدالت سازمانی و پیامدهای معنویت. *مجله چشم/نداز مدیریت بازرگانی*، ۳ (۴)، ۱۱۷-۱۳۳.
- ۱۸- Argyle M. (۱۹۹۹). The happiness of extraverts. *Pers Individ Diff*, ۱۱: ۱۰۱۱-۱۷.
- ۱۹- Bydlowski, S., Raghavan, m, Vernon, s, & Gomez, p (۲۰۰۵). Emotional-processing deficits in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, ۳۱, ۳۲۱-۳۲۹.
- ۲۰- Cavendish R, Konecny L, Mitzeliotis C, Russo D. (۲۰۰۶). *Spiritual care activities of nurses using nursing interventions classification (NIC) labels*. *International Journal of Nursing Terminologies and classifications* ; ۱۴: ۱۱-۲۰.
- ۲۱- Fontana D.(۲۰۱۰). *Psychology, religion and spirituality*. [A. Savar, trans]. ۲th ed. Tehran: Adian
- ۲۲- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J, & Sinha, R. (۲۰۰۷). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, ۸۹, ۲۹۸-۳۰۱.
- ۲۳- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (۲۰۰۲). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: A questionnaire measuring cognitive coping strategies. *Leiderdorp, The Netherlands: D*
- Gross, J. J. (۲۰۰۷). *Handbook of emotion regulation*. Willey: New York: Guilford Press
- ۲۴- Gross, J.J., & John, O.P. (۲۰۰۳). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۵۸, ۲۴۵-۲۶۳.
- ۲۵- Haworth M, Hill E, Gilden M. (۱۹۹۹). *Measuring religiousness of parents of children with developmental disabilities*. *Mental Retardation*; ۳۵(۴): ۲۷۱-۹.
- ۲۶- Johnson, S. L. (۲۰۰۵). Mania and dysregulation in goal pursuit: A review. *Clinical Psychology Review*, ۲۵, ۲۴۱-۲۶۲
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (۲۰۰۸). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, ۳۹, ۱- ۱۲.
- ۲۷- Lynch, T. R., Trost, W. T., Salsman, N., & Linehan, M. M. (۲۰۰۷). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, ۳, ۱۸۱- ۲۰۵.
- ۲۸- Mennin, D. S (۲۰۰۷). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, ۳۸, ۲۸۴- ۳۰۲
- ۲۹- Moshirian Farahi, SM (۲۰۱۵). . Prediction of Difficulty in Emotional Adjustment Based on Spiritual Intelligence among Criminals at Mashhad Prison. *JRH*, ۳(۱), pp. ۳۹-۴۸.
- ۳۰- Narayanasamy A. (۲۰۰۳). *Spirituality coping mechanisms in chronically ill patients*. *British Copeing of Nursing* ; ۱۱: ۱۴۶۱-۶۹.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (۲۰۰۸). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, ۳, ۴۰۰-۴۲۴.
- ۳۱- Otto, B., Misra, S., Prasad, A., McRae, K.(۲۰۱۴). Functional overlap of top-down emotion regulation and generation: An fMRI study identifying common neural substrates between cognitive reappraisal and cognitively generated emotions. *Cogn Affect Behav Neurosci* .
- ۳۲- Paris, J., & Zweig-Frank, H. (۲۰۰۱). A ۲۷ year follow-up of patients with borderline personality disorder. *Comprehensive Psychiatry* ۴۲, ۴۸۲-۴۸۷.
- ۳۳- Polivy, J., & Herman, C. P. (۲۰۰۲). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, ۵۳, ۱۸۲۱۳

- ۳۴- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (۲۰۰۵). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, ۱۱۴, ۶۲۷-۶۳۹
- ۳۵- Shaw I.(۲۰۰۸). Society and Mental Health: The Place of religion. *Ment Health Rev J*; ۱۳: ۴-۷.
- ۳۶- Sher, K. J., & Grekin, E. R. (۲۰۰۷). Alcohol and affect regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. ۵۶۰-۵۸۰). New York, NY: Guilford Press.
- ۳۷- Snyder CR.(۲۰۰۵). Hope theory: Rain bows in the mind. *Psychol Inquiry*; ۱۳: ۲۴۹-۷۵.
- ۳۸- Thompson RA .(۱۹۹۴). Emotional regulation and emotional development educational. *Psychol Rev.*(۳): ۲۶۹-۳۰۷.
- ۳۹- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (۲۰۰۸). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۰, ۵۳-۶۷.
- ۴۰- Webb, T. L.,.(۲۰۱۲). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *EUROPEAN REVIEW OF SOCIAL PSYCHOLOGY* , ۲۳, ۱۴۳-۱۸.