

## بررسی رابطه شفقت خود، هوش معنوی و همبستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی

احترام گودرزی<sup>۱</sup>  
زهرا دشت بزرگی<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شفقت خود، هوش معنوی و همبستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد. روش پژوهش به صورت توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال ۱۳۹۴ بود. نمونه آماری پژوهش با توجه به فرمول کوکران ۳۸۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد. ابزار پژوهش نیز پرسشنامه های مقیاس شفقت خود (SCS)، پرسشنامه هوش معنوی، پرسشنامه سبک های هم بستگی ارزش خود و پرسشنامه تنظیم هیجانی بود. داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که بین شفقت خود، هوش معنوی و همبستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی رابطه وجود دارد ( $P < 0/05$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای (شفقت خود، هم بستگی ارزش خود و هوش معنوی) در مجموع میتوانند ۲۹ درصد از تغییرات متغیر مستقل (تنظیم هیجانی) را تبیین و پیش بینی کنند.

واژه های کلیدی: شفقت خود، هم بستگی ارزش خود، هوش معنوی، تنظیم هیجانی

۱. گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲. گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران (نویسنده مسئول. ایمیل: zahradb2000@yahoo.com)

## مقدمه

تنظیم هیجانات به فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آنها شدت و مدت زمان برانگیختگی هیجاناتشان را تنظیم می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که راهبردهای مقابله با رویکرد هیجانی که در آن افراد، تلاش‌های مؤثری برای حفظ آگاهی، فهم و درک هیجاناتشان دارند با سازگاری‌های مثبت در ارتباط است (قدیمی، ۱۳۹۳). توانایی فرد در کنترل هیجاناتش یکی از مهم‌ترین قابلیت‌های است که باید آموخته شود. اگر نظم هیجانی پایین باشد، شخص در حالت آرام و ساکنی از برانگیختگی هیجانی فرار نمی‌گیرد و نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص مختل می‌شود (ویمز و پینا، ۲۰۱۰). نظم هیجانات نقش مهمی در سازگاری افراد با وقایع استرس‌زای زندگی دارد. نتایج تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که ظرفیت افراد در تنظیم موثر هیجانات بر شادمانی روانشناختی، جسمانی و روابط بین فردی و همچنین سلامت روان تاثیر بسزایی می‌گذارد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۱).

نف (۲۰۰۳) شفقت خود را به عنوان دیدگاهی نسبت به درد و رنج شخصی معرفی می‌کند که با ویژگی‌های مهربانی نسبت به خود به جای قضاوت، داوری و خود انتقادی، در نظر گرفتن مشکلات شخصی خود به عنوان بخشی از تجربه مشترک انسانی به جای شخصی سازی و انزوا و آگاهی به ناتوانی و ناراحتی خود به جای بیش بهادادن به آن و همانندسازی افراطی ابراز می‌شود. از بسیاری جهات شفقت نسبت به خود می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای هیجان محور مفید در نظر گرفته شود. از آنجا که شفقت نسبت به خود، نیازمند آگاهی، ذهن آگاهی نسبت به هیجانات خود است، از احساسات دردناک یا ناراحت‌کننده اجتناب نشده، بلکه با مهربانی و درک احساس مشترک انسانی در آگاهی نگه داشته شده است. بنابراین احساس منفی به حالت احساس مثبت تر تبدیل می‌شود و اجازه درک روشن تر از واقعیت کنونی و منجر به اتخاذ اقدامی که خود یا محیط را به صورت اثربخش تغییر دهد می‌شود (نوربالا، ۱۳۹۲). به همین دلیل خود شفقتی ممکن است جنبه‌ای از هوش هیجانی باشد که شامل نظارت بر هیجانات خود و استفاده ماهرانه از این اطلاعات برای هدایت فکر و عمل است. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که خود شفقتی پیش بین قدرتمندی برای سلامت روان است، برای مثال خود شفقتی رابطه منفی با خود انتقادی افسردگی، اضطراب، سرکوب افکار و کمال‌گرایی نورو تیک دارد در صورتی که ارتباط مثبتی با رضایتمندی از زندگی و ارتباط اجتماعی دارد و در طولانی مدت افزایش خود شفقتی پیش‌گویی کننده سلامت روان است (نوربالا، ۱۳۹۲).

همچنین خود شفقتی نسبت به اعتماد به نفس پیش‌بینی کننده بهتری برای احساس خود ارزشمندی است (اکبری، ۱۳۹۳). و افراد با شفقت خود بالا تعارضات بین فردی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند (یارنل و نف، ۲۰۱۲) از طرف دیگر سرخوردگی‌ها و شکست‌ها بخش مهمی از طیف گسترده‌ی تجربیات روزمره‌ی بشری هستند (سعیدی، ۱۳۹۱) شفقت نسبت به خود (خود شفقتی) حالت گرمی و پذیرش در برابر آن جنبه‌هایی از فرد یا زندگی فرد که آن را دوست ندارد؛ و مستلزم سه جزء اصلی است: اول مهربانی نسبت به خویشتن در برابر خود قضاوتی دوم اشتراک انسانی در برابر انزوا و سوم ذهن آگاهی در برابر بیش‌برآورد اگر افراد در مواجهه با مشکلات، شکست‌ها و یا عدم کفایت به صورت مشفقانه با خود رفتار نمایند، به این معنی است که آن‌ها درکی بدون قضاوت و گرم را از وضعیت برای خود ارائه می‌کنند بدون اینکه درد و یا مشکل را کوچک جلوه داده و یا خود را مورد انتقاد قرار دهند. این فرآیند همچنین شامل پذیرفتن این است که او ناقص بوده، دچار اشتباه می‌شود و روبه رو شدن با مشکلات بخشی از تجربه همه انسان‌ها است، و این چیزی است که تنها برای "من" رخ نمی‌دهد. خود شفقتی نیازمند داشتن یک رویکرد متوازن در برابر تجربیات منفی است به گونه‌ای که احساسات و افکار منفی نه سرکوب و نه اغراق می‌شوند. نمی‌توان

نسبت به احساساتی که سرکوب شده‌اند و یا پذیرفته نشده‌اند دلسوزانه رفتار کرد، بلکه فرد غرق در احساسات منفی می‌شود و تمام چشم‌اندازش را از دست می‌دهد (بختیاری، ۱۳۹۳).

یکی از ضرورت‌ها در عرصه‌ی انسان‌شناسی توجه به بعد معنوی انسان از دیدگاه دانشمندان، به ویژه کارشناسان سازمان بهداشت جهانی است که اخیراً انسان را موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف می‌کند (خشوعی، ۱۳۹۳). ضرورت دیگر این موضوع ظهور دوباره کشش معنوی و نیز جستجوی درک روشن‌تر از ایمان و کاربرد آن در زندگی روزانه می‌باشد. هوش معنوی را می‌توان آن ارزش‌هایی دانست که افراد ما به آنها معتقدند و نقش باورها، هنجارها، عقاید و ارزش‌ها را در فعالیت‌هایی که بر عهده می‌گیرند را در بر می‌گیرد (منصوری، ۱۳۹۳). با استفاده از هوش معنوی به حل مشکلات با توجه به جایگاه، معنا و ارزش آن مشکلات پرداخته می‌شود. به طور کلی هوش معنوی یکی از توانائی‌های ذاتی و فطری در انسان است که همانند سایر هوش‌ها چنانچه مورد توجه قرار گیرد می‌تواند پرورش و توسعه یابد (حدانی، ۱۳۹۲). نظریه پردازان شخصیت، همگی بر این عقیده‌اند که داشتن خودارزشمندی نقش اساسی در رشد سالم شخص دارد و اظهار می‌دارند که زندگی سالم روانی تنها در سایه احساس ارزش خود مثبت شکل می‌گیرد. خودارزشمندی تجربه‌توانا بودن برای مقابله با مسائل اساسی زندگی و احساس شایستگی و خودباوری است. اینکه گفته می‌شود احساس با ارزش بودن نیاز اساسی هر انسانی است بدین معناست که خودارزشمندی نقش حیاتی در فرآیند زندگی ایفا می‌کند و در حقیقت برای بقا و زیستن ضروری است. به نظر راجرز تصویر خویشتن رشد یافته، انسان را به سوی سازگاری با جهان بیرون سوق می‌دهد. خودارزشمندی در واقع به منزله سیستم خودآگاهی ایمن عمل می‌کند و مقاومت، قدرت و توانایی لازم را برای بازسازی ایجاد می‌کند بنا به نظر کوپراسمیت احساس خودارزشمندی ارزشیابی و قضاوتی شخصی است از شایستگی خود که ویژگی عامل شخصیت است نه یک نگرش لحظه‌ای برای موقعیت‌های خاص. به نظر وی والدین مهم‌ترین عامل رشد احساس خودارزشمندی سالم در کودکان و نوجوانان هستند. نتایج پژوهش میرخان (۱۳۹۳) نشان داد میان معلمین ابتدایی بین زیرمقیاس‌های تنظیم هیجان و زیرمقیاس‌های هوش معنوی دو عامل مهم تاثیرگذار بر شفقت خود و جنسیت رابطه معنی‌داری وجود دارد (آذربون، ۱۳۹۳). پرپوچی و احمدی (۱۳۹۲) در پژوهش خود نشان داد که رابطه معنی‌داری بین همبستگی ارزش خود و هوش هیجانی با تنظیم هیجان وجود دارد. مایرز و همکاران (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان داد که شفقت خود بر همدلی عاطفی و تاب‌آوری اثر می‌گذارد نتایج او در پژوهش نشان داد که اقدامات آموزشی شفقت خود پس از اجرای ۱۲ جلسه سبب تفاوت در نمره همدلی عاطفی و تاب‌آوری زوجین گروه آزمایش و کنترل شده است و در نتیجه شفقت خود تاثیر زیادی در افزایش همدلی عاطفی و تاب‌آوری زوجین دارد (حلاجانی، ۱۳۸۹). این پژوهش به دنبال این سوال می‌باشد که آیا بین شفقت خود، هوش معنوی و همبستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی رابطه وجود دارد؟

## روش

طرح پژوهش، به لحاظ روش‌شناسی توصیفی و به لحاظ آماری، زیرمجموعه‌ی طرح‌های همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشجوی دختر و پسر کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اهواز در محدوده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بودند که از میان آنها بر اساس جدول مورگان نمونه‌ای به تعداد ۲۰۰ دانشجو به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این شکل بوده که در هر دانشکده، ابتدا از رشته‌های فنی، علوم انسانی و کشاورزی دو کلاس انتخاب شده و سپس هر کلاس بعنوان یک خوشه در نظر گرفته شده و متناسب با نسبت دختران و پسران برای نمونه‌گیری انتخاب شدند.

### ابزار اندازه‌گیری

مقیاس شفقت خود (نف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳): شامل ۲۶ ماده است و پاسخ‌ها در آن در یک دامنه ۵ درجه ای لیکرت از (۱ تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مؤلفه ی ۲ قطبی را در قالب ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود، قضاوت خود (معکوس)، بهوشیاری، همانندسازی فزاینده (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. نف (۲۰۰۳) اعتبار و پایایی آن را مناسب ارزیابی کرده است. در این پژوهش نیز همسانی درونی مقیاس مناسب است.

مقیاس ارزش خود روزنبرگ (۱۹۶۵): ۱۰ ماده دارد و پاسخ‌ها به آن از ۰ (عمدتاً نادرست) تا ۴ (عمدتاً درست) رده بندی می‌شود. این پرسشنامه، مقیاس پر کاربردی برای ارزیابی ارزش خود است که دارای پایایی و روایی خوبی بوده است و پژوهش‌های قبلی پایایی مناسب آن را در جامعه ایرانی نشان داده اند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۹) ضریب پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه نمود. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

پرسشنامه هوش معنوی: مقیاس هوش معنوی کینگ<sup>۲</sup> فرم اصلی پرسشنامه ی هوش معنوی شامل ۸۳ گویه است که در این پژوهش از فرم کوتاه آن استفاده شد. این مقیاس ۲۴ ماده دارد که توسط کینگ ساخته شده است، هر گویه در یک مقیاس پنج درجه از کاملاً موافقم (۴) تا کاملاً مخالفم (صفر) نمره داده شد. نمره ی کلی مقیاس از مجموع نمره های به دست آمده از ماده ها حاصل می‌شود. در پژوهشی در ایران اعتبار این آزمون به روش آلفای کرونباخ در کل ۰/۷۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاسی با استفاده از ضریب آلفای، کرونباخ ۰/۹۴ محاسبه شده است.

مقیاس تنظیم هیجانی: یک پرسشنامه ۳۶ آیتمی چند بعدی خود گزارشی است که علاوه بر اینکه تنظیم هیجانی را ارزیابی می‌کند مشکل در تنظیم هیجانی را هم ارزیابی می‌کند اما بیشتر مشکلات متمرکز می‌باشد. پرسشنامه جدیدی است که در مطالعات تجربی، اخیر امید بخش واقع شده است. پایایی پرسشنامه تنظیم هیجانی با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شد، که به ترتیب برابر ۰/۸۶ و ۰/۸۰ که بیانگر ضرایب قابل قبول پرسشنامه تنظیم هیجانی بود. و اعتبار همزمان پرسشنامه تنظیم هیجانی نمره آن با نمره پرسشنامه هیجانی خواهی ذاکر من همبسته شد که مشخص شد همبستگی مثبت معنی داری بین آنها وجود دارد که بیانگر برخورداری پرسشنامه تنظیم هیجانی از اعتبار لازم بود ( $P > 0.001, r = 0.76$ ). در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه تنظیم هیجانی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب برابر ۰/۸۴ تا ۰/۸۷ بود که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور بود. برای تعیین اعتبار پرسشنامه تنظیم هیجانی این پرسشنامه با مقیاس هیجان خواهی ذاکر من همبسته شد، ضریب اعتبار بدست آمده ۰/۵۴ بود در پژوهش حاضر پایایی این مقیاسی با استفاده از ضریب آلفای، کرونباخ ۰/۶۷ محاسبه شده است.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل، حداکثر و تعداد آزمودنی‌های نمونه می‌باشد که برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

1. naf  
2. King

جدول (۱) میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره آزمودنی‌ها

تعداد	انحراف معیار	میانگین	شاخص‌های آماری متغیر
۲۰۰	۶/۷۸	۳۸/۱۳۴	شفقت خود
۲۰۰	۷/۶۰	۶۶/۲۵۵	هوش معنوی
۲۰۰	۷/۶۱	۲۶/۲۶۸	همبستگی ارزش
۲۰۰	۶/۵۷	۵۱/۴۳۴	خود تنظیم هیجانی

## یافته‌های پژوهش

فرضیه اول: بین رابطه شفقت خود با تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز رابطه وجود دارد.  
فرضیه دوم: بین رابطه هوش معنوی با تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز رابطه وجود دارد.  
فرضیه سوم: بین هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز رابطه وجود دارد.

جدول (۲) نتایج آزمون ضریب همبستگی برای متغیرهای تحقیق

فرضیه	متغیرها	ضریب همبستگی پیرسون	P-مقدار	رد یا تایید
اول	شفقت خود با تنظیم هیجانی	۰/۸۱۰	۰/۰۰۰	تایید
دوم	هوش معنوی با تنظیم هیجانی	۰/۷۷۹	۰/۰۰۰	تایید
سوم	هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی	۰/۷۶۷	۰/۰۰۰	تایید

در فرضیه اول و دوم با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون مشخص گردید که مقدار معناداری از سطح خطای اندازه گیری ۰/۰۵ کمتر می‌باشد، لذا رابطه معناداری بین متغیرهای با تنظیم هیجانی در دانشجویان وجود دارد. با توجه به مقدار آزمون ضریب همبستگی می‌توان گفت که این ارتباط بسیار قوی می‌باشد برای مقدار آزمون‌هایی که علامت مثبت دارند می‌توان گفت که ارتباط مستقیم می‌باشد.

جهت بررسی تأثیر متغیرهای شفقت خود، هوش معنوی و هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی از تحلیل رگرسیون چندمتغیره بهره می‌گیریم.

فرضیه چهارم: بین شفقت خود، هوش معنوی و هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی رابطه چندگانه وجود دارد.

جدول (۳) ضرایب رگرسیون گام به گام برای همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیش بین و ملاک

مدل	متغیرها	( $\beta$ )	(T)	(p)	(R <sup>2</sup> )	(F)
۱	$\beta$ - شفقت خود	۸۰/۱۶۶	۱۴/۱۶۶	۰/۰۰۰	۰/۲۱۷	۰/۴۶۶
	$X_1$ - تنظیم هیجانی	-۰/۳۷	-۵/۲۱	۰/۰۰۰		
۲	$\beta$ - تنظیم هیجانی	۶۸/۶۲	۱۰/۳۸	۰/۰۰۰	۰/۲۸۶	۰/۶۳۳
	$X_1$ - هم بستگی ارزش خود	-۰/۳۳	-۴/۷۵	۰/۰۰۰		
	$X_2$ - هوش معنوی	۳/۹۶	۳/۰۳	۰/۰۰۳		

اثر سایر متغیرهای وابسته (شفقت خود، هوش معنوی و هم بستگی ارزش متغیر مستقل (تنظیم هیجانی) به روش رگرسیونی گام به گام مورد بررسی قرار گرفت و دو مدل ساخته شد. در این مدل رگرسیونی در گام اول متغیر هم بستگی ارزش خود وارد مدل شد ( $T = -۴/۷۵$ ،  $P = ۰/۰۰۰$ ) و پس از آن

متغیر هوش معنوی نیز به متغیر تنظیم هیجانی اضافه گردید ( $T=3/0.3$ ,  $P=0/0.3$ )، با توجه به آزمون فیشر و سطح معناداری مدل دوم ( $F=19/288$ ,  $P\text{-Value}=0/0.00$ ) در میابیم که مدل از اعتبار کافی برخوردار است. در ضمن ضریب تعیین مدل رگرسیونی با سه متغیر شفقت خود، هم بستگی ارزش خود و هوش معنوی برابر ( $R^2=0/29$ ) گردیده است که بیانگر این موضوع است که متغیرهای (شفقت خود، هم بستگی ارزش خود و هوش معنوی) در مجموع میتوانند ۲۹ درصد از تغییرات متغیر مستقل (تنظیم هیجانی) را تبیین و پیش بینی کنند. معادله شده است که متغیر مجذور همبستگی ( $R^2$ ) به میزان ۰/۲۱۷ افزایش یافته است. لذا می‌توان گفت این سه متغیر می‌توانند ۰/۲۸۶ تنظیم هیجانی دانشجویان را پیش‌بینی نمایند. در مرحله چهارم و پنجم با ورود هم بستگی ارزش به معادله متغیر مجذور همبستگی ( $R^2$ ) تغییر محسوسی نداشته است.

### بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: بین شفقت خود با تنظیم هیجانی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. با مراجعه به جدول شماره ۱ در متغیر شفقت خود میانگین و انحراف معیار نمره به ترتیب دانشجویان (۰/۷۰ و ۵۲/۹۴) و تنظیم هیجانی (۸/۳۹ و ۶۴/۷۴) بدست آمده بین شفقت خود، با تنظیم هیجانی دانشجویان رابطه معنی داری مشاهده می‌شود ( $P=0/0.01$  و  $T=0/165$ ) مشخص شد که هر چه میزان شفقت خود، در دانشجویان بیشتر باشد میزان تنظیم هیجانیکاهش می‌یابد و بالعکس است بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد این نتایج با نتایج پژوهشهای میرخان (۱۳۹۳)؛ آذربون (۱۳۹۳)؛ پریوچی و احمدی (۱۳۹۲)؛ مایرز و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۰)؛ پیکاک و پولوما<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) و الیسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) همسو و هماهنگ می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت استنتون و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) نشان دادند که شفقت خود به شکل‌های گوناگونی می‌تواند به عنوان راهبرد مقابله‌ای با رویکرد هیجانی در نظر گرفته شود. شفقت خود نیازمند آگاهی بهوشیار هیجانان فرد است بنابراین از احساسات دردناک و مضطرب کننده اجتناب نمی‌شود، در عوض فرد رویکردی مهربان همراه با فهم و درک حس مشترک بودن را اتخاذ می‌کند. بنابراین هیجانان منفی تبدیل به حالت‌های احساسی مثبت شده و اجازه می‌دهد فرد موقعیت فوری را به وضوح درک کرده و واکنش‌های لازم برای تغییر خود یا تغییر محیط را به شکلی مؤثر و مناسب اتخاذ کند. نف (۲۰۰۳) بیان داشت که هشیاری، قرار دادن افکار و احساسات در حالت تعادل و پرهیز از همانندسازی و تخلیه افراطی، خودتنظیمی در ابعاد مختلف را موجب می‌شود. در واقع شفقت خود سبب افزایش تنظیم هیجانی می‌شود. شفقت خود در دانشجویان به دلیل اینکه آگاهی به ناتوانی و ناراحتی خود در کنترل هیجانان به جای بیش بهادادن به آن می‌شود و از همانندسازی افراطی هیجان‌های منفی جلوگیری شده، باعث نظم هیجانی، توانایی نظارت بر احساسات خود، توانایی رویارویی موفقیت آمیز با خواسته‌ها، فشارهای محیطی و همچنین شناسایی توانایی‌های شخصی در برخورد هیجان‌های منفی زندگی می‌شود.

فرضیه دوم: بین رابطه هوش معنوی با تنظیم هیجانی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون مشخص گردید که رابطه معناداری

1. Myers et al.
2. Peacock and Pvlvma
3. And Ellison
4. Stanton et al.

بین هوش معنوی با تنظیم هیجانی در دانشجویان وجود دارد ( $P=0/001$  و  $T=0/196$ ) و هر چه هوش معنوی دانشجویان بالا باشد به همان اندازه تنظیم هیجانی بیشتر است. بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد. نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقاتی همچون پژوهش‌های فضلی (۱۳۹۱)؛ عبداله‌پور و همکاران (۱۳۹۰) همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت در حقیقت، هوش معنوی مجموعه‌ای از فعالیتها است که علاوه بر لطافت و انعطاف‌پذیری در رفتار، سبب خود آگاهی و بینش عمیق فرد نسبت به زندگی و هدفدار نمودن آن می‌شود؛ به گونه‌ای که اهداف، فراتر از دنیای مادی ترسیم می‌گردد و همین فرایند موجب سازگاری فرد با محیط و خشنودی و رضایت دیگران می‌شود. مهمترین کاربردهای هوش معنوی در زندگی فردی و اجتماعی، ایجاد آرامش خاطر، ایجاد درک متقابل و تفاهم با دیگران و در نتیجه کاهش استرس می‌باشد. بنابراین بین هوش معنوی و تنظیم هیجانی همبستگی بالایی وجود دارد. در واقع هوش معنوی به رشد، غنا و تقویت تنظیم هیجانی کمک می‌کند و همچنین تنظیم هیجانی، یاری دهنده فرد به یک هوش معنوی بالاست؛ بنابراین، برای رسیدن به یک زندگی شاد و بدون استرس و همراه با سلامتی جسمی و روانی، هوش معنوی و تنظیم هیجانی لازم و ملزوم یکدیگر هستند.

فرضیه سوم: بین رابطه هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. مطابق جدول فرضیه سوم بین هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی دانشجویان رابطه معنی داری مشاهده می‌شود. ( $P=0/001$  و  $T=0/17$ ) این نتایج با نتایج همچون پژوهش‌های حاجی‌زاده میمندی و برغمندی (۱۳۸۹)؛ رضاپور و همکاران (۱۳۸۹) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که همبستگی ارزش خود که اخیراً به عنوان جایگزینی برای ارزش خود در نگرش و ارتباط سالم با خود مطرح شده است، نقش مؤثری در تنظیم هیجانات دارد. در واقع وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آنها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه‌ی این احساس بر ترس از طرد غلبه نمایند (نف و مکی، ۲۰۱۰)، بنابراین افرادی که ارزش خود بالاتری دارند در تجربه‌ی وقایع ناخوشایند، خصوصاً تجاربی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، از طریق عادی سازی تجربه، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند (مؤلفه اشتراکات انسانی). این در حالی است که ارزش خود بر پایه‌ی ارزیابیهای مثبت افراد از خودشان قرار دارد، بنابراین افراد با ارزش خود بالا دائماً به ارزیابی خود در موقعیت‌های متعدد می‌پردازند و این ارزیابی منجر به ایجاد اضطراب و احساس ناراحتی در این موقعیت‌ها خواهد شد و طبیعتاً میزان هیجان منفی افراد، افزایش خواهد یافت. همانطور که بسیاری از نظریه پردازان به آن اشاره کرده‌اند، افراد معمولاً برای حفظ احساس مثبت در مورد خود دچار تصویری اشتباه به نفع خود می‌شوند و این تصورات اشتباه، ناخودآگاه با قضاوت منفی دیگران و سطوحی از فریب خود همراه می‌شود. این تصورات اشتباه منفعت طلبانه، نه تنها به توانایی ما در دیدن دقیق خود و دیگران کمک نمی‌کند. فرضیه چهارم: بین شفقت خود، هوش معنوی و هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی رابطه چندگانه وجود دارد.

مطابق جدول فرضیه چهارم بین شفقت خود، هوش معنوی و هم بستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی رابطه معنی داری مشاهده می‌شود. در این فرضیه اثر سایر متغیرهای وابسته (شفقت خود، هوش معنوی و هم بستگی ارزش متغیر مستقل (تنظیم هیجانی) به روش رگرسیونی گام به گام مورد بررسی قرار گرفت و دو مدل ساخته شد. در این مدل رگرسیونی در گام اول متغیر هم بستگی ارزش خود وارد مدل شد و پس از آن متغیر هوش معنوی نیز به متغیر تنظیم هیجانی اضافه گردید ( $P=0/000$ ،  $T=-4/75$ )

( $P=0/003$ ,  $T=3/03$ )، با توجه به آزمون فیشر و سطح معناداری مدل دوم ( $F=19/288$ )،  $P\text{-Value}=0/000$  دیده شد که مدل از اعتبار کافی برخوردار است. در ضمن ضریب تعیین مدل رگرسیونی با سه متغیر شفقت خود، هم بستگی ارزش خود و هوش معنوی برابر ( $R^2=0/633$ ) گردیده است که بیانگر این موضوع است که متغیرهای (شفقت خود، هم بستگی ارزش خود و هوش معنوی) در مجموع می‌توانند ۲۹ درصد از تغییرات متغیر مستقل (تنظیم هیجانی) را تبیین و پیش‌بینی کنند. معادله شده است که متغیر مجذور همبستگی ( $R^2$ ) به میزان  $0/217$  افزایش یافته است. لذا می‌توان گفت این سه متغیر می‌توانند  $0/286$  تنظیم هیجانی دانشجویان را پیش‌بینی نمایند. در مرحله چهارم و پنجم با ورود هم بستگی ارزش به معادله متغیر مجذور همبستگی ( $R^2$ ) تغییر محسوسی نداشته است.

### منابع

- اکبری، م. (۱۳۹۳). شفقت خود و تعارضات بین فردی خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی یزد
- آذربون، م. (۱۳۹۳). رابطه تنظیم هیجانی، و صمیمیت، رضایت زناشویی در دانشجویان اراک، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک.
- آذربون، س. (۱۳۹۳). رابطه استرس با تنظیم هیجان در دانشجویان واحد علوم تحقیقات اصفهان، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اصفهان.
- بختیاری، ف. (۱۳۹۳). رابطه تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و صمیمیت، رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- حسینی، ج؛ آزاد فلاح، پ؛ رسول زاده، ک، و عشایری، ح. (۱۳۹۱). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی بر ابعاد روان‌نژدی و برون‌گرایی. فصلنامه تازه‌های روانشناختی، سال ۱۰، شماره ۴: ۱-۱۳.
- حلاجانی، ف. (۱۳۸۹). رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش‌بینی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات خوزستان، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد اهواز.
- خشوعی، آ. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های تفکر و انعطاف‌پذیری کنشی با اختلال در سلامت روان زنان آسیب دیده شهر اهواز، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد اهواز.
- منصوری، م. (۱۳۹۳). رابطه تنظیم هیجان با استرس در دانشجویان، دانشگاه آزاد تهران، روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران.
- سعیدی، ض، قربانی، ن، سرافراز، م، شریفیان، م. ح. (۱۳۹۱). رابطه‌ی شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجان‌ات خودآگاه. پژوهش در سلامت روانشناختی. ۶ (۳): ۹-۲.
- حدانی، ن. (۱۳۹۲). رابطه بین استرس شغلی، انعطاف‌پذیری و هوش هیجانی با سلامت عمومی و بهزیستی عاطفی محیط کار در کارکنان شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب اهواز، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد، واحد اهواز.
- قدیمی مقدم، ر. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی نشریه علمی - پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی، دوره ۲۴، شماره ۱، ۸۴ صفحات ۶۱ تا ۷۰.
- نوربالا، ف، برجعلی، ا، نوربالا، ا. (۱۳۹۲). اثر تعاملی شفقت به خود و نشخوار فکری بیماران افسرده در درمان مبتنی بر شفقت. دانشور پزشکی، ۲۰، ۱۰۴، ۷۷-۹۲.
- میرخان، م. (۱۳۹۳). رابطه بین تنظیم هیجان و هوش معنوی بر شفقت خود در دانشجویان واحد علوم



## تحقیقات

تهران، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد تهران.  
 پروچی، ن، احمدی، م (۱۳۹۲). رابطه بین همبستگی ارزش خود و هوش هیجانی با تنظیم هیجان در دانشجویان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.  
 سامانی، م، کریمی، ق، (۱۳۹۴). رابطه بین حمایت اجتماعی با تجارب هیجانی، در دانشجویان شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی شیراز.

- Feldman-Barret et al (2001). Knowing what you're Feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*. 15(6) 713-724.
- Gross JJ (2001). Emotion regulation in adulthood Timing is every thing current *Directions in psychological science*. 10(6) 214-219.
- Rot Bart MK Ahadi SA (1994). Temperament and the development of personality. *Journal of Abnormal psychology*. 103(1)55-66.
- Garnezy, N. & Masten, A. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk.
- Tugade, Michele M. Fredrickson Barbara L, (2004) resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences *Journal of personality and social psychology* vol.86-no:320-333
- Eisenberg N. (2000). Emotion regulation and moral development. *Anna Rev psychol*; 51: 66-97.
- Maslach, C. Jackson; S.E. (2001). "manual of the Maslach Burnout Inventory" 2nd edition consulting psychologists press Ind. Palo Alto. CA. 26-227.
- Cooli 1994
- Moallemi S, Raghbi M, Salari Dargi Z. (2010). Comparison of Spiritual Intelligence and Mental Health in Addicts and Normal Individuals. *The Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 18(3): 234-242.
- Razavi A, Naziri G, Ghanbari R. (2012). Study Emotional Intelligence of Criminals Based on the Kind of Crime and Its Relation to the Mental Health. 57: 59-73.
- Garnefski N, Grol M, Kraaij V, & Hamming JF. (2009). Cognitive coping and goal adjustment in people with Peripheral Arterial Disease: Relationships with depressive symptoms. *Patient Education and Counseling*. 76(1): 132-137.
- Oswald K. D. (2009). Nurses' perceptions of spirituality and spiritual care and emotional Intelligence, Unpublished Doctoral Dissertation, Drake University, Des Moines, IA, US.
- Van Leeuwen R, Cusveller B. (2004). Nursing competencies for spiritual care. *Journal of Advanced Nursing*. 48 (3): 234-246.
- Vimz, B., & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation improving construct validity in online do I, 10, 1007, S. 10862-010-9178-5.

