

فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره پنجم (زمستان ۱۳۹۹)

بررسی رابطه راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری از دیدگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه

(تاریخ ارسال ۱۳۹۹/۰۵/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۰/۰۲/۲۰)

حسنا رفعت^۱

کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه بوده است. پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرمانشاه بود. حجم نمونه بر اساس روش نمونه گیری هدفمند ۳۵۲ نفر انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجانی گارنفسکی (۲۰۰۱)، هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸)، پرسشنامه مهارتهای حل مسئله هپنر (۱۹۸۲)، پرسشنامه تحمل پریشانی گاهر و سیمونز (۱۹۸۲)، پرسشنامه نشخوار فکری یوسف (۱۳۸۳) و اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) می باشد. روایی پرسشنامه ها شامل ۰/۸۸۴، اعتیاد به اینترنت ۰/۸۵۹، هوش معنوی ۰/۸۴۳، مهارتهای حل مسئله ۰/۸۵۴،

^۱. Hosna.rafat1400@gmail.com

تحمل پریشانی ۰/۹۱۰ و نشخوار فکری ۰/۸۶۱ می باشد و روایی آن مورد تایید صاحب‌نظران قرار گرفت. پس از گردآوری اطلاعات به منظور تجزیه و تحلیل داده ها و یافته های پژوهش از بررسی فرضیه‌های پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. در سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. نتایج نشان داد از دیدگاه دانشجویان پیام نور کرمانشاه بین راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه رابطه معناداری وجود دارد. به عبارتی راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی بر گرایش به اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم و با نقش میانجی دارند و تحمل پریشانی و نشخوار فکری اثر غیر مستقیمی بر گرایش به اعتیاد دارد.



واژگان کلیدی: راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله، هوش

معنوی، اعتیاد به اینترنت، تحمل پریشانی و نشخوار فکری.

مقدمه

با گذر زمان هر نسلی بیشتر با اینترنت آشنا و بر آن متکی می‌شود. بیشتر قرار گرفتن در معرض اینترنت ممکن است احتمال بروز اعتیاد به اینترنت را افزایش دهد. اعتیاد به اینترنت که با عناوینی مانند کاربری مشکل ساز اینترنت و اختلال کاربری اینترنت معرفی می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان داده اند اعتیاد به اینترنت از جمله رفتارهای مضر برای سلامت افراد است (لی و همکاران،^۱ ۲۰۱۵). اعتیاد به اینترنت می‌تواند بر سلامت روان فرد تأثیرگذار باشد؛ و به افسردگی، اختلال خواب، عملکرد تحصیلی ضعیف، بهزیستی روانشناختی پایین و تنهایی منجر شود. اعتیاد به اینترنت و بازیهای درون خطی با مشکلات سلامت جسمانی، اضافه وزن، عدم فعالیت بدنی و اسکلتی و اختلال‌های بینایی مرتبط است (لیانگ و همکاران، ۲۰۱۶). تنظیم شناختی هیجان به عنوان عامل اصلی ابتلا به اعتیاد شناخته شده است (شک و یو، ۲۰۱۶). افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی استفاده می‌کنند. از جمله این راهبردها می‌توان به راهبردهای اجتناب، خوداظهاری، حواس پرتی، بازاریابی و بازداری اشاره کرد. تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهبردهای شناختی برای پاسخ به رویدادهای تنیدگیزا و مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجانی تعریف شده است و بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود (ایزاپانا و همکاران، ۲۰۱۶).

بنابراین، گسترش استفاده از اینترنت برخی افراد را شدیداً وابسته به آن می‌سازد که مسئله این به عنوان اعتیاد به اینترنت شناخته شده است. اعتیاد به اینترنت، یک اختلال کنترل تکانه و الگوی ناسازگارانه استفاده از اینترنت است که منجر به ناراحتی یا اختلال قابل توجه شود و روان مشکلات، شناختی تحصیلی و شغلی در زندگی فرد ایجاد کند؛

¹. Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O.

همچنین شیوع آن در گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال در مقایسه با سایر گروه های سنی بیشتر و چندین برابر است (لیانگ و همکاران^۱، ۲۰۱۶). اعتیاد به اینترنت می تواند آسیب های متعددی از جمله های آسیب روانی، جسمانی، خانوادگی، تحصیلی و شغلی به فرد وارد کند که می توان به افسردگی، هراس اجتماع، خشونت اشاره داشت (میلیونی و همکاران^۲، ۲۰۱۵). در رابطه با اعتیاد به اینترنت عامل های زیادی دخیل هستند که یکی از این عامل ها، نقش تعیین کننده ای بر میزان اعتیاد به اینترنت دارد، تحت عنوان نظم جویی هیجانی شناخته می شود (ماتیز و همکاران^۳، ۲۰۱۶). در مدل فرآیندی گروس (۲۰۰۷) نظم جویی هیجان عاملی اثرگذار بر تجارب هیجانی عمومی افراد است. نظم جویی در این مدل به دو دسته راهبردهای متمرکز بر پیشایند و متمرکز بر پاسخ اشاره شده است (میستر و همکاران^۴، ۲۰۱۵). بهره گیری از ارزیابی مجدد با عاطفه مثبت بیشتر و عاطفه منفی کمتر، استفاده از فرونشانی با عاطفه منفی بیشتر و عاطفه مثبت کمتر ارتباط دارد. به نظر می رسد این فرآیندهای نظم جویی در میزان تمایل افراد به استفاده از اینترنت نیز نقش دارند (شک و یو، ۲۰۱۶^۵). به عنوان نمونه، شواهد حاکی از آن است که افرادی با سطوح بالای اعتیاد به اینترنت به احتمال زیاد مشکلات هیجانی را با استفاده از اینترنت فرونشانی کرده و از آنها فرار میکنند (واسیوالیوس^۶، ۲۰۱۶). زیرا استفاده از اینترنت میتواند راهی برای فرار از واقعیت و فراموش کردن استرس و احساسات

1. Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y.

2. Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Castellani, V., Zuffianò, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V

3. Martins, E. C., Witthöft, M., Kraai, V.

4. Meister, R. E., Weber, T., Prinsip, M., Schnyder, U., Barth, J., Znoj, H., Schmid, J. P., & von Känel, R

5. Shek, D. T. L., & Yu, L.

6. Vasilavičius, P.

منفی فراهم نماید (بوزاغلان و همکاران، ۲۰۱۳)^۱. افزون بر این، افرادی که در نظم جویی هیجانی نقص دارند ممکن است به نظم جویی هیجان‌های منفی به واسطه لذت بردن از فعالیت‌هایی که لذت آنی را ارائه می‌دهند، بپردازند. که نمونه‌ای از این فعالیتها می‌تواند مشغولیت با اینترنت باشد (باری و همکاران^۲، ۲۰۱۵). بنابراین امکان دارد که راهبردهای فرایندی نظم جویی عامل مهم در تمیز افراد دارای اعتیاد به اینترنت باشد.

اعتیاد به اینترنت با متغیرهای روانشناختی، ویژگی‌های شخصیتی، شیوه زندگی، نگرش، باورها و سطح هوشی فرد نیز بستگی دارد. به طوری که والیا و همکارانش (۲۰۰۵) معتقدند افراد معتاد به هر چیزی عملکرد شناختی و سطح هوشی آنان نسبت به دیگر افراد پایین‌تر است. علاوه بر مشکل‌های هیجانی و ناتوانی در کنترل و تنظیم هیجان‌ها، کمبود هوش معنوی، تجربه‌های معنوی نیز در اعتیاد اثرگذار است. هوش معنوی دربردارنده نوعی سازگاری شناختی و رفتاری حل مسئله است که بالاترین سطح‌های رشد را در حیطه‌های شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی را شامل می‌شود. فرد در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کند (یعقوبی، ۱۳۸۹) هوش معنوی لزوماً بنیانی برای عملکرد کارا تر هوش عقلانی و هیجانی است که دارای دو بعد درک و ارتباط با سرچشمه‌ی هستی و دیگری، زندگی معنوی است. پس اصولاً می‌تواند در اعتیاد نقش تعیین کننده‌ای داشته باشد چراکه هوش معنوی به افراد اجازه می‌دهد تا آنجایی که ممکن است موقعیت را برای بهتر شدن تغییر و اداره کنند (افشار و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین فردی که از آسیب‌های اعتیاد به اینترنت آگاهی دارد با داشتن هوش معنوی

1. Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I

2. Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Laroi, F.

خود را درگیر مشکلات آن نمی‌کند و همیشه به دنبال راهی برای بهتر زیستن است. افرادی که توان روبه‌رو نشدن را با مشکلات و مسائل مسئله‌مدار و ریشه‌ای را ندارند از آنها فرار می‌کند چراکه توانایی خود را دست‌کم می‌گیرند و خود را از پیش شکست خورده می‌دانند (وارن، استین، گولا، ۲۰۰۷) فردی که نقص حل مسئله را دارد توانایی حل مسئله و مشکلات را ندارد ممکن است به راه حل‌های ناسازگارانه و غیر منطقی از جمله اعتیاد به اینترنت روی آورد. اما افرادی که توانایی حل مسئله دارند به جای اجتناب و یا فرار و گرایش به اعتیاد اینترنت، مشکلات و مسائل حل نشده خود را حل می‌کنند. در واقع مهارت‌های حل مسئله یکی از راهبردهای قوی برای مقابله با موقعیتهای نامناسب و خطر ساز است (طوفانی و جوانبخت، ۱۳۸۰). افرادی که علاوه بر اینکه توانایی حل مسئله را ندارند، تحمل پریشانی و مقابله با مشکلات و استرس را هم ندارند و نسبت به منابع استرسی و مشکلات واکنشی شدیدتر دارند و مقابله‌ی ضعیف‌تری نسبت به دیگر افراد دارند حتی این افراد تحمل پریشانی کمتری دارند و برای مقابله با هیجان‌های منفی خود دچار بی‌نظمی رفتاری می‌شوند (امین‌الرعايا و همکاران، ۱۳۹۵) و برای فرار از موقعیتهای استرس‌زا و مشکلات چون توان مقابله ندارند و از آن فرار می‌کنند به اینترنت روی می‌آورند. حال اگر این افراد با افکاری منفعلانه که جنبه تکراری دارند، همراه باشند مانعی بزرگ برای حل مسائل دارند که موجب افزایش افکار منفی در آنان می‌شود در نتیجه فرد برای رهایی از این وضعیت گرایش به اینترنت و در آخر اعتیاد به اینترنت پیدا می‌کند. فردی که دچار نشخوار فکری می‌شود افزایشی در اثرات خلق منفی روی حل مسئله و انگیزش را تجربه می‌کند و توانایی حل مشکل و توانایی حل شناختی در آنان کاهش می‌یابد (خسروی و همکاران، ۱۳۸۷) و آنان برای اجتناب و فراموشی این وضعیت به اینترنت و شبکه‌های آن روی می‌آورند.

به طور کلی در رابطه با ضرورت انجام پژوهش باید گفت، مهارت‌های حل مسئله، تحمل پریشانی و هوش معنوی می‌تواند افراد را در کاهش اعتیاد به اینترنت و اجتناب از آن به عنوان راهکاری برای فرار از مشکلات و مسائل حل نشده دانست. از طرفی نشخوار فکری نیز می‌تواند نقش مهمی در تقویت رفتارهای اعتیاد گونه به اینترنت داشته باشد و با ایجاد هم‌افزایی با تنظیم شناختی هیجان به افزایش میزان رفتارهای اعتیادگونه منجر شوند. بنابراین افرادی که تحمل پایینی در مقابل فشار دارند، توانایی حل مسائل و مشکلات خود را ندارند و احساس ناتوانی می‌کنند، نشخوار فکری و یک بی‌نظمی هیجانی و شناختی برای تنظیم رفتارها و هیجانات در خود احساس می‌کنند بری اجتناب از وضعیت‌های منفی خود اینترنت را جایگزین می‌کنند که به تدریج منجر به اعتیاد در آنان می‌شود. اینترنت هم با آسیب‌هایی که بر جداره شخصیت، رفتار (فردی، گروهی، اجتماعی) می‌زند فرد را از زندگی عادی و سالم خود دور می‌کند و مشکلی به مشکلات اضافه خواهد شد. همچنین اعتیاد به اینترنت میتواند مشکلات جدی تحصیلی برای کاربران آن ایجاد کند و اگر استفاده کنندگان از اینترنت نتوانند به مدت یک ماه دوری از اینترنت را تحمل کنند در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند، همچنان‌که جامعه شاهد شیوع و افزایش پدیده اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان است و تمامی این تأثیرات مخرب، ضرورت و اهمیت انجام تحقیقات گسترده‌تر در حوزه اعتیاد به اینترنت را نشان میدهد که باعث افزایش آگاهی منشا رفتارهای اعتیادآورانه به اینترنت شده و با ارائه راهکارهای مناسب می‌توان به پیشگیری و درمان اعتیاد به اینترنت اقدام نمود. با این تفاسیر در سال‌های اخیر با رشد شبکه‌های اجتماعی به خصوص برنامه‌های گفتگو و افراد مجازی و استفاده از اینترنت می‌توان به وضوح بیان داشت که افرادی که دارای اعتیاد به اینترنت هستند رو به افزایش بوده و شناخت عوامل زمینه‌ساز و خطرهای احتمالی آن را به منظور ایجاد برنامه و مداخلات

اثربخش پیشگیری کننده، روشن می سازد و باعث خواهد شد تا با استفاده از نتایج بدست آمده به کاهش میزان اعتیاد به اینترنت کمک نمود، موضوعی که بررسی همزمان متغیر های مورد نظر در پژوهش را مورد توجه قرار نداده اند در نتیجه خلاء مطالعاتی این موضوع با وجود شیوع و مشکلات اجتماعی، فردی، روانی، فرهنگی و بهزیستی فردی ناشی از اعتیاد به اینترنت به عنوان یک دغدغه پژوهشی در پژوهشگر احساس گردید. لذا، در این راستا هدف تحقیق حاضر پاسخگویی به این سؤال اصلی است که راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی، با نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در اعتیاد به اینترنت اثر دارند؟

بخش اول: مبانی نظری

راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجان نیز گروس بر اساس مدل اولیه، مدل فرایند نظم جویی هیجان را ارائه کرد و پنج نقطه از مراحل تولید هیجان را مشخص کرد که هر نقطه، محل اعمال یک خانواده از فرایندهای نظم دهی هیجان است. این پنج نقطه شامل انتخاب موقعیت (اجتناب)، اصلاح موقعیت (خوداظهاری)، گسترش توجه (حواس پرتی)، تغییر شناختی (بازاریابی) و تعدیل پاسخ (بازداری)، می باشد. در شروع یک هیجان عواملی وجود دارد که فرد را در موقعیت برانگیختگی هیجانی قرار می دهد یا او را از آن موقعیت دور می کند (اجتناب). در مرحله دوم یا اصلاح موقعیت، می توان در فرایند تولید هیجان تغییراتی ایجاد کرد. در این مرحله یکی از راهبردهای تنظیم هیجان، خوداظهاری می باشد. در مرحله سوم (توجه) یکی از راههای ایجاد تغییر و نظم جویی هیجان، تغییر جهت و یا گسترش توجه می باشد. سه شیوه گسترش توجه شامل حواس پرتی، تمرکز و نشخوار فکری است. از بین این فنون، حواس پرتی یکی از فنون فراشناختی تنظیم هیجان به حساب می آید. فرد با تمرکز، توجه خود را تماماً روی موقعیت یاجنبه خاصی از آن تشدید می کند و نشخوار فکری شامل تمرکز

توجه روی احساسات و پیامدهای آن است. در چهارمین مرحله از مراحل تولید هیجان (ارزیابی)، ایجاد تغییرات شناختی، وظیفه نظم جویی بخشی در این مرحله است و یکی از راهبردهای آن، بازارزیابی شناختی است. آخرین مرحله، مرحله پاسخ دهی است و تعدیل پاسخ آخرین بخش از فرایند نظم جویی هیجان را تشکیل می‌دهد (گروس و همکاران، ۲۰۰۷).

مهارت‌های حل مسئله فرآیندی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه‌های متعددی را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نمایند. به این ترتیب حل مسئله یک فرآیند آگاهانه-منطقی و تلاش بر و هدفمند است که به ما این امکان را می‌دهد تا با برنامه‌ریزی مشخص، مشکلاتمان را حل کنیم. این مهارت فقط برای حل مشکل نیست بلکه می‌تواند انواع مسائل و مشکلات را کاربرد داشته باشد. مهم‌ترین فایده آن یادگیری مهارت حل مسئله آن است که به فرد کمک می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات، راه‌های متعددی را جستجو کرده، آنها را بررسی نموده و پس از تجزیه و تحلیل بهترین راه حل را انتخاب نماید. در واقع یادگیری مهارت حل مسئله افراد را قادر می‌سازد با مشکلات موجود و مختلف به نحوی مواجه شوند تا چیزی به اسم مشکل باقی نماند و فرد بتواند در جهت رسیدن به اهداف، موانع را به آرامی و با برنامه‌ریزی حذف کرده و سلامت زندگی خود را حفظ و تثبیت کند (شریف زاده، ۱۳۹۱).

مفهوم هوش معنوی بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی، و بین فردی شامل می‌شود که ترکیبی از سازه‌های معنویت و هوش در یک موقعیت جدید و نیز شامل توانایی‌هایی با زمینه‌های معنوی برای پیش‌بینی عملکرد، سازگاری و ارائه نتایج ارزشمند است. هوش معنوی انسان را به خود واقعی یعنی هر آنچه که هست و فاصله آن با خود حقیقی یعنی آنچه که می‌تواند باشد آگاه می‌سازد و انسان

تلاش می کند به خود حقیقی‌اش نزدیکتر شود. این هوش آگاهی فرد را بالا میبرد به همین خاطر انتخاب راهکارهای مناسب فرد را بالا میبرد و با فراهم آوردن چارچوبی برای یافتن معنا و فهم معنای تجربیات منفی مثل بیماری، ضربه و آسیب دیدگی از کارکردی سازگارانہ برخوردار است (کلاهی حامد و همکاران، ۱۳۹۷).

نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می شود. نشخوار فکری طیفه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص و معمولی می گردد و بدون آن که تقاضای محیطی و فوری وابسته به آنها باشد، این افکار تکرار می شوند. در واقع مجموعه ای از افکار منفعلانه است که جنبه تکراری دارند و بر علل و نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسئله ناسازگارانہ شده و به افزایش افکار منفی می انجامند (خسروی و همکاران، ۱۳۸۷).

بخش دوم: روش‌شناسی پژوهش

پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی است که روش تحقیق آن علی فرضیه‌ای است. نوع متغیرها کیفی می باشد اما نوع داده ها کمی هستند که به صورت مقطعی انجام می پذیرد. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرمانشاه بود. حجم نمونه بر اساس روش نمونه گیری هدفمند ۳۵۲ نفر انتخاب شد. روش تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا توصیفی - همبستگی از نوع معادلات ساختاری است. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجانی گارنفسکی (۲۰۰۱)، هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸)، پرسشنامه مهارتهای حل مسئله هپنر (۱۹۸۲)، پرسشنامه تحمل پریشانی گاهر و سیمونز (۱۹۸۲)، پرسشنامه نشخوار فکری یوسف (۱۳۸۳) و اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) می باشد. روایی پرسشنامه ها شامل ۰/۸۸۴، اعتیاد به اینترنت ۰/۸۵۹، هوش معنوی ۰/۸۴۳، مهارتهای حل مسئله ۰/۸۵۴، تحمل پریشانی ۰/۹۱۰ و نشخوار فکری ۰/۸۶۱ می باشد. پس از گردآوری اطلاعات به منظور تجزیه و تحلیل داده ها

و یافته های پژوهش از بررسی فرضیه های پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. در سطح آمار توصیفی از شاخص هایی همچون جداول و نمودارهای توزیع فراوانی و در سطح استنباطی از ضریب همبستگی از نوع معادلات ساختاری و برای محاسبات و تحلیل های آماری از رایانه و نرم افزارهای SPSS۲۵-LISREL استفاده گردید.

بخش سوم: یافته ها

۱. اثرات مستقیم

جدول ۱: برآوردهای ضرایب اثر مستقیم

خطای استاندارد برآورد	پارامتر استاندارد شده	برآورد متغیرها
۰/۰۰۱	۰/۵۶**	اثر مستقیم نظم جویی بر: تحمل پریشانی
۰/۰۰۱	۰/۵۹**	اثر مستقیم نظم جویی بر: نشخوار فکری
۰/۰۰۱	۰/۶۰**	اثر مستقیم نظم جویی بر: اعتیاد به اینترنت
۰/۰۰۱	۰/۵۶**	اثر مستقیم حل مسئله بر: تحمل پریشانی
۰/۰۰۱	۰/۷۱**	اثر مستقیم حل مسئله بر: نشخوار فکری
۰/۰۰۱	۰/۵۲**	اثر مستقیم حل مسئله بر: اعتیاد به اینترنت
۰/۰۰۱	۰/۵۹**	اثر مستقیم هوش معنوی بر: تحمل پریشانی

۰/۰۰۱	۰/۶۳**	اثر مستقیم هوش معنوی بر: نشخوار فکری
۰/۰۰۱	۰/۴۷**	اثر مستقیم هوش معنوی بر: اعتیاد به اینترنت
۰/۰۰۱	۰/۴۶**	اثر مستقیم تحمل پریشانی بر: اعتیاد به اینترنت
۰/۰۰۱	۰/۶۱**	اثر مستقیم نشخوار فکری بر: اعتیاد به اینترنت

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

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول فوق، اثر مستقیم نظم جویی بر تحمل پریشانی و نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت معنادار است، اثر مستقیم حل مسئله بر تحمل پریشانی، نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت معنادار است، اثر مستقیم هوش معنوی بر تحمل پریشانی، نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت معنادار است. بنابراین فرضیه‌های نامبرده تایید می‌شوند.

۲. اثرات غیرمستقیم

در این بخش با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۲ به بررسی سؤال‌های مرتبط با اثرات غیرمستقیم متغیرها بر یکدیگر می‌پردازیم. در ادامه جدول ۲ مربوط به اثرات غیرمستقیم ارائه می‌شود.

جدول ۲: برآورد ضرایب اثر غیرمستقیم

خطای استاندارد برآورد	برآورد استاندارد	برآورد متغیرها

۰/۰۱	۰/۶۱**	اثر غیرمستقیم نظم جویی بر: اعتیاد به اینترنت با میانجی تحمل پریشانی
۰/۰۱	۰/۶۲**	اثر غیرمستقیم نظم جویی بر: اعتیاد به اینترنت با میانجی نشخوار فکری
۰/۰۱	۰/۶۱**	اثر غیرمستقیم حل مسئله بر: اعتیاد به اینترنت با میانجی تحمل پریشانی
۰/۰۱	۰/۷۶**	اثر غیرمستقیم هوش معنوی بر اعتیاد به اینترنت با میانجی تحمل پریشانی
۰/۰۵	۰/۶۶*	اثر غیرمستقیم هوش معنوی بر اعتیاد به اینترنت با میانجی نشخوار

با توجه به نتایج به دست آمده اثر غیرمستقیم نظم جویی بر اعتیاد به اینترنت با نقش میانجی تحمل پریشانی معنی دار است. اثر نظم جویی بر اعتیاد به اینترنت با نقش میانجی نشخوار فکری معنادار است. اثر غیرمستقیم حل مسئله بر اعتیاد به اینترنت با نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری معنادار است. اثر غیرمستقیم هوش معنوی بر اعتیاد به اینترنت از طریق تحمل پریشانی و نشخوار فکری معنادار است بر این اساس فرضیه های مربوط به تاثیرات غیر مستقیم پذیرفته می شود.

بخش چهارم: یافته‌های پژوهش

نتایج نشان داد راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی از عواملی هستند که بر گرایش به اعتیاد در افراد اثر می گذارند. همچنین عواملی

مانند تحمل پریشانی و نشخوار فکری نیز می تواند بر میزان اعتیاد به اینترنت اثر بگذارد. در استناد به این موضوع می توان از همخوانی پژوهش های سیدان و رحمانی (۱۳۹۸)، شریفی و همکاران (۱۳۹۷)، رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶)، رحمتی و صابر (۱۳۹۶)، گودرزی و حیدری (۱۳۹۵)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، دریکوند و همکاران (۱۳۹۳)، علیزاده و همکاران (۱۳۹۱)، بهرامی و همکاران (۱۳۸۸)، گارنفسکی (۲۰۱۷)، هارینو و همکارانش (۲۰۱۸)، زاهد بابلان و همکارانش (۲۰۱۸)، چانگ و همکاران (۲۰۱۵)، رومانو، تروزیل، اوسبورن و ریذا (۲۰۱۴)، ریموند و همکاران (۲۰۱۳) و یین و همکاران (۲۰۱۲) نام برد. در تبیین این نتایج می توان گفت نظم جویی فرآیند هیجان افراد را در برابر هیجانات افراطی توانمند می سازد و فرد از طریق این توانمندی می تواند بر هیجانات افراطی و منفی خود غلبه کند و اعتیاد به اینترنت خود را کاهش می دهد. نتایج نشان داد مهارت‌های حل مسئله نیز به عنوان کمک دهنده به تصمیم درست در فرد می تواند او را به تصمیم درست وادارد و فرد از طریق آن میزان اعتیاد و استفاده بیش از حد مصرف اینترنتی خود را کاهش می دهد. همچنین از طریق هوش معنوی سطوح بالایی از حیطة های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی را در افراد به وجود می آورد که فرد می تواند توانایی های لازم را برای ترک عادات بد خود، بیابد. همچنین نتایج نشان داد وقتی فردی تحمل پریشانی های خود را بالا ببرد می تواند میزان پریشان حالی خود را از ترک اعتیاد به اینترنت را بالا ببرد و با توانمندی بیشتری در این راستا تلاش کند. اما نشخوار فکری می تواند بر اعتیاد به اینترنت اثر برعکسی داشته باشد چراکه قفردی که دارای نشخوار فکری است برای رهایی از این آشفتگی فکری به اینترنت روی می آورد تا خود را مشغول سازد و از آشفتگی های روحی و فکری دور بماند.

نتایج نشان داد که راهبردهای نظم جویی می تواند میزان اعتیاد به اینترنت را در افراد مصرف کننده اینترنت اثر بگذارد. این رهیافت با پژوهش های رومانو، تروزیل، اوسبورن و

ریدا (۲۰۱۴)، چانگ و همکاران (۲۰۱۵)، گارنفسکی (۲۰۱۷)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، گودرزی و حیدری (۱۳۹۵)، رحمتی و صابر (۱۳۹۶)، شریفی و همکاران (۱۳۹۷) همخوان می‌باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. این بدان معنی است که افراد با راهبردهای نظم‌جویی دست به انتخاب صحیح موقعیت، اصلاح موقعیت و گسترش توجه، تغییر شناختی و بازداری می‌زنند این بدان معنی است که از طریق این راهبردها در مواقعی که می‌خواهند سمت اینترنت بروند توانایی لازم را برای انتخاب صحیح موقعیت که کاهش رفتار اعتیاد آور می‌باشد را انتخاب می‌کنند و دست به اصلاح موقعیت خود می‌زنند.

نتایج نشان داد که نظم‌جویی هیجانی بر میزان نشخوار فکر اثر دارد. یعنی با افزایش میزان نظم‌جویی، میزان نشخوار فکری در افراد کاهش می‌یابد. این رهیافت با مطالعات امیری و همکاران (۱۳۹۴) همخوان می‌باشد چراکه به نتایج مشابهی در این زمینه دست یافتند. در تبیین این یافته می‌توان گفت نظم‌جویی هیجانی از طریق کنترل هیجانات منفی می‌تواند بر میزان نشخوارهای فکری افراد اثر بگذارد و آن را کاهش دهد. بنابراین تنظیم هیجانات به طور موثری توانسته‌اند میزان نشخوار فکری را در افراد کاهش دهند.

نتایج نشان داد که راهبردهای نظم‌جویی فرآیندی هیجان می‌تواند بر میزان تحمل پریشانی اثر مثبت بگذارد. این رهیافت با مطالعات گارنفسکی (۲۰۱۷) همخوان می‌باشد چراکه معتقد است نظم‌جویی هیجانی می‌تواند میزان تحمل پریشانی را افزایش دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت فرد از طریق اصلاح موقعیت و تغییر موقعیتهای خود می‌تواند میزان تحمل‌پذیری خود را بالا ببرد. ایجاد تغییرات شناختی، فکری تاثیر مثبتی بر نگرش فرد می‌گذارند و فرد به جای احساس ناتوانی و شکست، میزان تلاش و تحمل پریشانی خود را بالا می‌برد.

نتایج نشان داد که مهارت‌های حل مسئله میزان اعتیاد به اینترنت را در افراد کاهش می‌دهد. در استناد به این موضوع می‌توان به پژوهش سیدان و رحمانی (۱۳۹۸)، شریفی و همکاران (۱۳۹۷)، رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶) همخوان می‌باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت مهارت‌های حل مسئله می‌تواند به فرد کمک کند هنگام رویارویی با مسائل و مشکلات همه جانبه راه‌های متعدد و عقلانی را انتخاب کند و با انتخابی آگاهانه و منطقی برای رفع مشکلات هدفمندانه تلاش کند از این نظر فرد مبتلا به اینترنت از طریق مهارت‌های حل مسئله، میزان اعتیاد خود را کاهش می‌دهد.

نتایج نشان داد که مهارت‌های حل مسئله می‌تواند بر میزان نشخوار فکری اثر منفی بگذارد. این رهیافت با مطالعات ریموند و همکاران (۲۰۱۳)، رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶) همخوان می‌باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. یعنی فرد از طریق برنامه ریزی‌های مشخص و به صورت آگاهانه و منطقی میزان نشخوارهای فکری خود را کاهش می‌دهد. مهارت‌های حل مسئله از طریق تجزیه و تحلیل بهترین راه حل‌ها می‌تواند به فرد کمک کند بهترین راه را انتخاب کند و از آشفتگی‌های هیجانی و فکری او را نجات دهد. بنابراین مهارت‌های حل مسئله فرد را قادر می‌سازد برای حل مشکلات خود به صورت فکری منسجم، عاقلانه و با برنامه‌ریزی از آشفتگی روحی خود را دور سازد و مشکلات خود را تسکین دهد.

نتایج نشان داد مهارت‌های حل مسئله می‌تواند بر میزان تحمل پریشانی اثر مثبت بگذارد. این رهیافت با مطالعات رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶) همخوان می‌باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های حل مسئله می‌تواند از طریق توانمندی فرد برای تصمیم‌گیری مناسب و عقلانی میزان تحمل پریشانی را در وی افزایش دهد. فرد از طریق مهارت‌های تصمیم‌گیری آگاهانه تمامی جوانب را در نظر می‌گیرد و بدون بهم ریختگی فکری، فکرش را منسجم می‌کند، عزمش را جذب می‌کند و در

برابر مشکلات خود را توانمند می‌سازد بنابراین مهارت‌های تصمیم‌گیری اثری مثبت بر میزان تحمل پریشانی افراد می‌گذارد.

نتایج نشان داد هوش معنوی بر میزان اعتیاد به اینترنت اثر مثبت می‌گذارد. این بدان معنی است که هوش معنوی از طریق بالا بردن سطوح رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و هیجانی فرد، او را برای جلوگیری کردن از عادات بد دور می‌سازد. از طریق هوش معنوی فرد می‌فهمد که از مسیر اصلی خارج شده و او را برای رسیدن به خود واقعی کمک می‌کند و آگاهی او را برای انتخاب راه صحیح کمک می‌کند. بنابراین هوش معنوی فرد معتاد را برای تصمیم درست توانمند و راه ترک اعتیاد و تصمیم درست برای مسیر درست یاری می‌دهد.

نتایج نشان داد هوش معنوی بر میزان نشخوار فکری اثر منفی دارد یعنی با افزایش هوش معنوی میزان نشخوار فکری کاهش می‌یابد. هوش معنوی از طریق تسکین دادن به فکرهای آشفته افراد، آنان را از فکرهای آشفته می‌رهاند، بنابراین هوش معنوی علاوه بر اینکه فرد را با آرامش روحی و روان دادن، او را برای زندگی بهتر و پر امید آینده رهنمود می‌سازد.

نتایج نشان داد بین هوش معنوی بر میزان تحمل پریشانی اثر مثبت دارد. این بدان معنی است که فرد از طریق امید به زندگی، معناداری زندگی، با داشتن راهکارهای مناسب چارچوبی برای یافتن معنا و مفهوم درست و صحیح می‌یابد و تجربیات منفی را حذف و تحمل پریشانی خود را بالا میبرد از این نظر می‌تواند میزان تحمل پریشانی فرد را بالا ببرد.

بالا میبرد به همین خاطر انتخاب راهکارهای مناسب فرد را بالا میبرد و با فراهم آوردن چارچوبی برای یافتن معنا و فهم معنای تجربیات منفی مثل بیماری، ضربه و آسیب دیدگی از کارکردی سازگاران برخوردار است.

نتایج نشان داد که نشخوار فکری بر میزان نشخوار فکری اثر دارد. این بدان معنی است افرادی که نشخوار فکری و مشغولیت‌های منفی ذهنی بیشتری را تجربه می‌کنند برای

رهایی و فرار از این موقعیت بد سعی می‌کنند راه فرار را انتخاب کنند یکی از این راه‌های فرار، اعتیاد به اینترنت است بنابراین می‌توان گفت نشخوار و آشفتگی‌های فکری یکی از عوامل ایجادکننده اعتیاد به اینترنت در بین افراد است.

نتایج نشان داد که تحمل پریشانی بر اعتیاد به اینترنت اثر دارد. این بدان معنی است که تحمل پریشانی از طریق بازنمایی حالت هیجانی منجر به رهایی از تجربه هیجانی می‌شود و فرد از طریق این فرآیند می‌تواند از اعتیاد به اینترنت فاصله بگیرد. تحمل هیجانی احساس تنش را از بین می‌برد و فرد برای فرار از هیجانهای منفی به اینترنت روی نمی‌آورد.

نتایج نشان داد که راهبردهای نظم‌جویی فرآیند هیجان با نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت اثرگذار است. این رهیافت بدان معنی است که راهبردهای نظم‌جویی از طریق سامان بخشیدن به هیجان‌های افراد و کنترل کردن هیجان‌ها و افکار می‌تواند آنان را کمک کند که از اعتیاد خود دست بکشند و زمانی که تحمل پریشانی نیز از طریق رهایی بخشیدن فرد از تجارب هیجانی عمل می‌کند تاثیر این دو برای کمک به فرد برای دست کشیدن از اعتیاد بیشتر خواهد شد و یا پیشگیری بهتری به عمل خواهد آورد. اما نشخوار فکری با اشتغال دادن دائمی به اندیشه یا یک موضوع فکر فرد را مخدوش می‌کند و فرد برای فرار از این افکار خود را با اینترنت مشغول می‌کند. از این نشخوار فکری می‌تواند میزان اعتیاد به اینترنت را تشدید کند. نشخوار فکری از طریق به وجود آوردن افکار منفی تکراری که بر علل و نتایج علائم متمرکزند مانع حل مسئله در افراد می‌شوند و به افکار بد دامن می‌زنند بدین طریق فرد برای فارغ شدن از آن اینترنت را به عنوان یک سرگرمی و راه فرار انتخاب می‌کند.

نتایج نشان داد که مهارت‌های حل مسئله و تحمل پریشانی و نشخوار فکری بر روی گرایش به اعتیاد اثر دارند. نتایج حاصل مبنی بر آن است که مهارت‌های تصمیم‌گیری با حذف قضاوت‌ها و تصمیمات ارزشی منفی شخص را در پذیرش مشکل و حل کردن آن یاری

می‌کند فرد در مهارت‌های تصمیم‌گیری بهرت می‌تواند با کنار زدن هیجانات منفی و قضاوت‌های ارزشی به فرد کمک کند اعتیاد به اینترنت را کاهش دهد همچنین با نقش مهم تحمل‌پریشانی این تاثیر دو برابر خواهد شد. افرادی که توانایی حل مسئله را دارند به جای اجتناب، فرار و گریز از مشکلات به اینترنت روی نمی‌آورند و تحمل‌پریشانی آنان برای مقابله به مشکلات نسبت به دیگران بالا می‌باشد بر همین اساس به اعتیاد به اینترنت روی نمی‌آوردند.

نتایج حاکی از آن است که هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به نقش میانجی تحمل‌پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران ارتباط معناداری دارد. این بدان معنی است که هوش معنوی از طریق قابلیت‌های سازگارانۀ ذهنی و تعالی بخشیدن به هوشیاری افراد نقشی سازگارانۀ در تسهیل معنی‌سازی فردی، حل مسئله و قدرت‌استدلال افراد دارد و می‌تواند فرد را برای کاهش رفتارهای اعتیاد آور مانند اعتیاد به اینترنت یاری دهد. افرادی که معنای زندگی، حس معناداری آن را درک کرده اند خود را دچار تجارب منفی نمی‌کنند و در راستای اهداف عقلانی خود در تلاشند. در واقع هوش معنوی با ارائه خودآگاهی عمیق به فرد او را بر آگاهی از جنبه‌های درونی آگاه می‌کند و یک حس معناداری را در افراد به وجود می‌آورد و فردی که احساس معناداری را درک می‌کند به رفتارهای اعتیاد آور روی نمی‌آورد. این امر زمانی با تحمل‌پریشانی همراه می‌شود می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد. فرد از طریق تحمل‌آشفستگی‌ها ذهن خود را درگیر مسائل بی‌معنی حاصل از مشکلات نمی‌کند. اما فردی که حس معناداری را در خود درک نکرده با سبیلی از افکار منفی و تکراری همراه می‌شود که ذهن او را بر هم می‌زند.

به طور کلی با عنایت به نتایج به دست آمده باید گفت، بین متغیرهای رویکردهای نظم‌جویی، حل مسئله، هوش معنوی، تحمل‌پریشانی بر میزان اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و

معناداری وجود دارد یعنی با افزایش میزان این متغیرهای نامبرده میزان اعتیاد به اینترنت کاهش می یابد. همچنین نتایج نشان داد که نشخوار فکری میزان اعتیاد به اینترنت را افزایش می دهد بنابراین فرد برای رهایی از فشارهای فکری و عصبی به اینترنت روی می آورد. در استناد به رابطه متغیرهای نامبرده به پژوهش هایی اشاره شد که مشابه پژوهش حاضر بود. نتایج سیدان و رحمانی (۱۳۹۸) در استناد به نتایج این پژوهش بیان می دارند که آموزش مهارت حل مساله بر کاهش اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش تاثیر معناداری دارد. شریفی و همکاران (۱۳۹۷) نیز در مطالعات خود در مقاله ای در بررسی تشخیصی مدل حساسیت به تقویت، راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان و انعطاف پذیری شناختی در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت بیان داشتند که ارزیابی مجدد و انعطاف پذیری شناختی به صورت منفی، و سپس، سیستم فعال-ساز، سیستم بازداری و فرونشانی به صورت مثبت به ترتیب قوی-ترین رابطه را با تابع حاضر داشتند و متمایز کننده گروه-ها از یکدیگر بودند. اما سیستم جنگ - گریز - انجماد نقش معناداری در تمیز دو گروه نداشت. به طور کلی، انعطاف-پذیری شناختی، راهبردهای فرآیندی نظم-جویی هیجانی و حساسیت سیستم های فعال-ساز و بازداری عوامل مهمی در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت از افراد عادی هستند. بنابراین نظم جویی هیجانی می تواند بر کاهش اعتیاد به اینترنت اثرگذار باشد. همچنین در استناد به رابطه نظم جویی با اعتیاد به اینترنت پژوهش رحمتی و صابر (۱۳۹۶) بود که در مقاله ای با عنوان مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری در دانش آموزان معتاد به اینترنت و دانش آموزان عادی نشان دادند که تفاوت دو گروه دختران معتاد به اینترنت و عادی در مؤلفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، مرکز مجدد برنامه‌ریزی، دیدگاه‌پذیری ملامت خویشتن، نشخوارگری، ملامت دیگران و تاب‌آوری معنادار است. پیشنهاد می‌شود والدین و مربیان با پرورش مهارت‌های شناختی، تنظیم هیجان و تاب‌آوری

در دوران کودکی، از آسیب‌های احتمالی مانند اعتیاد به اینترنت در دوران نوجوانی و بزرگسالی پیشگیری کنند.

گارفنسکی (۲۰۱۷) دبیان می‌کنند که راهبردهای غیر انطباقی و سازش نایافته نظم جویی شناختی هیجان با ترس، اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی و تفکراتی که به وضوح بر وحشت از یک تجربه یدتأک، دارند ارتباط مثبت نیرومندی دارند که همه این موارد با افزایش اختلالات و مشکلات اعتیاد گونه در ارتباط هستند. سرکوب یا فرونشانی هیجان‌ات و عواطف با افزایش یجان‌های منفی و نارسا روانوری کنش شناختی همچون اعتیاد به اینترنت رابطه دارد. یناز رو با توجه به آنچه بیان گردید راهبردهای سازش نایافته نظم جویی شناختی هیجان پیشبین مستقیم برای اعتیاد به اینترنت و راهبردهای سازش یافته پیشبین منفی برای اعتیاد به اینترنت هستند.

چانگ و همکاران (۲۰۱۵) که در مطالعه خود نشان دادند نشانه علایم و های نارسای و دشواری در تنظیم و پردازش هیجانی قادر به پیشبینی و تبیین اعتیاد به اینترنت هستند.

همچنین نتایج پژوهش حسینی و همکاران (۱۳۹۵) با بررسی رابطه سیستم های مغزی رفتاری و اعتیاد به اینترنت با نقش واسطه ای احساس تنهایی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان نشان دادند که جامعه این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم ناحیه چهار شهر کرج در سال ۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند که نتایج حاکی از برازندگی مناسب مدل داشت که در آن سیستم فعال سازی رفتاری ارتباط منفی با اعتیاد به اینترنت (۰/۵۶۶-) و سیستم بازداری رفتاری ارتباط مثبت با اعتیاد به اینترنت (۰/۴۹۶) داشتند. همچنین مکانسیم این ارتباطات بدین صورت بود که سیستم فعال سازی رفتاری از طریق راهبردهای مثبت نظم جویی شناختی هیجان باعث کاهش اعتیاد به اینترنت می‌گردد و از سوئی دیگر سیستم بازداری رفتاری از طریق راهبردهای منفی نظم جویی شناختی هیجان و احساس تنهایی بر افزایش اعتیاد به اینترنت تأثیر می‌گذارد. نتیجه

گیری: نتایج نشان داد که سیستم های مغزی رفتاری اهمیت ویژه ای در تبیین اعتیاد به اینترنت داشته و می تواند از طریق احساس تنهایی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان نقش مؤثری در گرایش افراد به سمت درگیری در رفتارهای اینترنتی داشته باشند.

مطالعات امیری و همکاران (۱۳۹۴) معتقدند همبستگی منفی معناداری بین راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و اعتیاد به اینترنت وجود دارد و تنها در مورد دو مولفه ملامت خویشتن و فاجعه سازی رابطه معنادار نبود.

در استناد به رابطه بین هوش معنوی و اعتیاد به اینترنت می توان به پژوهش گودرزی و حیدری (۱۳۹۵) اشاره کرد که نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با هوش هیجانی و معنوی رابطه ی معنادار و همبستگی وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش دریکوند و همکاران (۱۳۹۳) بود که در پژوهش خود بابه بررسی رابطه بین هوش معنوی و اعتیاد(دلبستگی) به اینترنت در یک جامعه زیر ۴۰ سالی از مناطق چهارگانه شهر اهواز (شمال، جنوب، شرق و غرب) که بصورت تصادفی خوشه ای نمونه ای با تعداد ۱۲۰ نفر انتخاب شدند، نشان داد بین هوش معنوی با اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار منفی وجود دارد. هارینو و همکارانش^۱ (۲۰۱۸) بیان کردند هوش هیجانی و هوش معنوی بر تعهد اثرات مثبت و معناداری داشتند. پس از آن، تعهد تأثیر مثبت و معناداری بر عملکرد پرستاران موقتی دارد و رابطه بین هوش هیجانی و هوش معنوی را بر عملکرد موقت پرستاران واسطه می گذارد. نتایج این مطالعه می تواند به مدیران بیمارستان اندونزی کمک کند تا با تمرکز روی تعهد خود، عملکرد پرستاران موقتی را بهبود بخشند. همچنین درک نقش هوش هیجانی و هوش معنوی در هنگام انجام اقدامات برای تقویت تعهد پرستاران برای آنها مهم است.

در رابطه با اثرات منفی نشخوار فکری و ارائه باورهای منفی به افراد می توان به پژوهش بهرامی و همکاران (۱۳۸۸) اشاره داشت که نشان داد که میان باورهای فراشناخت مثبت و منفی با افسردگی و نشخوار فکری همبستگی وجود دارد. میزان افسردگی بین زنان بیشتر

^۱. Siswoyo Haryono1, Febry Rosady , Mohd Shamsuri MdSaad

از مردان بوده، این تفاوت میزان افسردگی را می‌توان از طریق باورهای فراشناختی چنین تبیین کرد که زنان بیشتر از مردان به فایده استفاده از شیوه مقابله ای نشخوار فکری و همچنین غیرقابل کنترل بودن آن اعتقاد دارند و این نکته به افزایش میزان استفاده از این شیوه مقابله ای ناکارآمد در نتیجه افسردگی و عود آن منجر می‌شود.

در استناد به رابطه تحمل پریشانی و اعتیاد به اینترنت می‌توان به مطالعات رومانو، تروزیل، اوسبورن و ریدا (۲۰۱۴) اشاره داشت که در مطالعه خود دریافتند که عامل اصلی و اساسی در ابتلای افراد به اعتیاد و وابستگی به اینترنت، آشفتگی و پریشانی هیجانی و عدم توانایی در به کارگیری راهبردهای مناسب و مثبت تنظیم هیجانی است.

بر اساس نتایج مطالعات نامبرده و نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان بیان داشت که راهبردهای نظم جویی، راهبردهای حل مسئله، هوش معنوی به صورت مستقیم و غیر مستقیم (از طریق تحمل پریشانی و نشخوار فکری) بر میزان اعتیاد به اینترنت اثر دارند. از این نظر پیشنهادات کاربردی زیر برای کاربردی کردن نتایج حاصل از این مطالعه، بیان می‌گردد.

بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان گفت، پیشنهادات کاربردی برای تقویت متغیرهای مثبت نظم جویی، تحمل پریشانی و هوش معنوی و کاهش متغیرهای منفی نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت ارائه می‌شود.

- توصیه می‌شود با برقراری جلسات آموزشی مهارتهای حل مسئله، نظم جویی هیجانی و هوش معنوی، افراد را برای کنترل افکار منفی و مخدوشی فکر و بالا بردن میزان تحمل پریشانی آنان و پرهیز از راه‌های مقابله ای منفی مانند اعتیاد به اینترنت بالا ببرید.

- پخش بروشورهای آموزشی، کارگاه‌های آموزشی می‌تواند مهارتهای حل مسئله، نظم جویی هیجانی و هوش معنوی، افراد را برای کنترل افکار منفی و مخدوشی فکر و بالا بردن میزان تحمل پریشانی آنان و پرهیز از راه‌های مقابله ای منفی مانند اعتیاد به اینترنت بالا ببرید.

- با آموزش‌های همگانی قابلیت‌هایی را در افراد به وجود آورید تا آنان بر اساس توانمندیهای معنوی خود از رفتارهای منفی اعتیاد به اینترنت دور شوند.
- از طریق تشویق به اجرایی شدن معنویت در راستای رشد هوش معنوی برای حفظ تعادل فکری، آرامش درونی و بیرونی و توانایی به دست آوردن قدرت درونی به آنان کمک کنید تا توانمندتر شوند و از تجارب منفی اعتیاد به اینترنت و نشخواری فکری دور باشند.
- با پرکردن سوالات در مورد معنادار بودن زندگی و اصل وجودی انسان با برگزاری نشستهای پرسش و پاسخ به آنان کمک کنید تا از تجارب منفی اعتیاد به اینترنت و نشخواری فکری دور باشند یا به درمان خود بپردازند.
- از طریق پیشگام شدن، تشویق و استقبال از مهارتهای نظم جویی به افراد درک و پذیرشی از کنترل رفتارهای و تعدیل آنها ارائه دهید تا از طریق این توانمندی از رفتارهای اعتیادی دست بکشند.
- همچنین از طریق رویکردهای نظم جویی به آنان انسجام تفکر و نحوه مثبت‌رهایی از افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت به جای منفی آنان را برای پیشگیری از رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت یاری دهید.
- آموزش مهارتهای جایگزینی به عنوان یک رویکرد مقابله‌ای برای تحمل‌پیشانی‌ها، جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی و دوری از برهم‌ریختگی فکری می‌تواند بسیار اثرگذار باشد.
- از طریق آگاه‌سازی افراد از پیامدهای مثبت هوش معنوی، رویکرد نظم جویی و تحمل‌پیشانی‌ اثرگذاری مهمی بر میزان کاهش رفتارهای اعتیادی آنان داشته‌باشد.

منابع و مأخذ

- افشار، سارا، صدیقی ارفعی، فریبرز، جعفری، اصغر، محمدی، حسین. (۱۳۹۴). رابطه ابعاد هوش معنوی و گرایش به اعتیاد و مقایسه‌ی آن بین دانشجویان دختر و پسر، مجله پژوهش در دین و سلامت، شماره ۲، ۱۸-۱۰.
- امیری، سهراب، سپهریان، فیروزه، ناصری، کبری (۱۳۹۴). نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان، تکانشگری و برونگرایی در گرایش اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه ارومیه در سال ۹۳. ۱۴(۱). ۱۱-۹۳.
- امین ارعایا، رضوان، کاظمیان، سمیه، اسماعیلی، معصومه. (۱۳۹۵). پیش بینی پریشانی بر اساس مولفه های ارتباطی خانواده مبدأ در زنان مطلقه و غیر مطلقه، فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، شماره ۴، ۱۰۶-۹۱.
- بهرامی، فاطمه، قادرپور، رزگار، مرزبان، عباس. (۱۳۸۸). رابطه بین افسردگی و نشخوار فکری با باورهای فراشناختی مثبت و منفی، شماره دوم، ۳۸-۳۱.
- حسینی، امین، شاهقلیان، مهناز، عبدالهی، محمد حسین. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سیستم های مغزی رفتاری و اعتیاد به اینترنت با نقش واسطه ای احساس تنهایی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان. مجله شناخت اجتماعی، ۲(۱۰). ۴۹-۲۴.
- خسروی، معصومه، مهرابی، حسین علی، عزیزی مقدم، میعاده. (۱۳۸۷). بررسی مقایسه ای مؤلفه های نشخوار فکری در بیماران افسرده، وسواس اجباری و افراد عادی، مجله علوم پزشکی سمنان، شماره ۱، ۷۳-۶۵.
- رحمتی، فاطمه، صابر، سوسن. (۱۳۹۶). مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی کاربردی، ۱۱(۴)، ۵۷۹-۵۹۶.

شریفی، پریسا، موسوی، سید علی، حسنی، جعفر. (۱۳۹۷). نقش تشخیصی مدل حساسیت به تقویت، راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان و انعطاف پذیری شناختی در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت. فصلنامه روانشناسی شناختی. ۶(۲)، ۵۱-۶۰.

کلاعی حامد، صبا، احمدی، عزت الله، شالچی، بهزاد. (۱۳۹۷). تبیین گرایش به مصرف مواد مخدر بر اساس هوش معنوی و خردمندی، مجله علوم پزشکی افق دانش، شماره ۲، ۱۴۶-۱۵۲.

دریکوند، پروین؛ فاطمه پونده نژادان و باقر دورقی. (۱۳۹۳). رابطه بین هوش معنوی و اعتیاد (دل بستگی) به اینترنت، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، مرودشت، شرکت اندیشه سازان مبتکر جوان

صمیمی، زبیر، میردورقی، فاطمه، حسنی، جعفر، مهدی ذاکری، محمد. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجانی و تحمل پریشامی در رفتارهای پرخطر دانشجویان، تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۱، ۱۰۲-۹۲.

علیزاده، کلاویژ، بهروز، بهروز، صادقی، ژاله. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی سبک مقابله‌ای در کاربران دارای اعتیاد اینترنتی و کاربران معمولی شهرستان سرپل ذهاب، چهارمین کنگره بین المللی روات تنی، ۱۳۹۱.

شریف زاده، یوسف. (۱۳۹۱). مهارت حل مسئله، چاپ اول، گروه گرافیک زائر: مشهد.

گودرزی، ماندانا، پروانه حیدری. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ی اعتیاد به اینترنت با هوش هیجانی و هوش معنوی دانش آموزان دختر مطالعه موردی: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان همدان، هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.

Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional study among

Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4): 313-

319

Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Laroi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model.

Computers in Human Behavior, 43(1): 28-34

Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a

qualitative-method investigation. *PLoS One*, 10(2): e0117372

Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63(1):463-

470

Martins, E. C., Witthöft, M., Kraai, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European

countries. *Personality and Individual Differences*, 98(1): 218-224.

Meister, R. E., Weber, T., Princip, M., Schnyder, U., Barth, J., Znoj, H., Schmid, J. P., & von Känel, R. (2015). Resilience as a correlate of acute stress disorder

symptoms in patients with acute myocardial infarction. *Open Heart*, 2(1):

.261- 268

Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Castellani, V., Zuffianò, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2015). Reciprocal relations between

- emotional self-efficacy beliefs and ego-resiliency across time. *Journal of Personality*, 83(5): 552-563
- Shek, D. T. L., & Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1): S22-S30.
- Young, S. E., Corley, R. P., Stallings, M.C., Rhee, S. H., Crowley, T. J., Hewitt, J. K.(2002). Substance use, abuse and dependence in adolescence: Prevalence, symptom profiles and correlates. *Drug and Alcohol Dependence*, 68: 309-322
- Vasilavièius, P. (2016). Problematic computer game use as expression of internet addiction and its association with self-rated health in the Lithuanian adolescent population. *Medicina (Kaunas)*, 52(3):199-204.
- Supplee, L. H., Skuban, E. M., Shaw, D. S., & Prout, J. (2009). Emotion regulation strategies and later externalizing behavior among European American and African American children. *Development and Psychopathology*, 21(2): 393-415.
- Chang, F.C.; Chiu, C.H.; Miao, N.F.; Chen, P.H.; Lee , C.M.; Chiang , J.T. & Pan, Y.C. (2015). "The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression". *Comprehensive Psychiatry*, 57, 21-28.