

## تأثیر آموزش هوش معنوی بر تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم

فائزه اعتمادی / کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه قم

mahyaparsae73@yahoo.com  [orcid.org/0000-0002-2267-9451](https://orcid.org/0000-0002-2267-9451)

rjafarir@gmail.com

رضا جعفری هرندی / دانشیار گروه علوم تربیتی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه قم

دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۴ - پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۱۴

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش هوش معنوی بر تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم بوده است. روش تحقیق از نوع «شبه‌آزمایشی» با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. با استفاده از روش «نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای» ۶۰ دانش آموز انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه «تنظیم شناختی هیجان» گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) استفاده شد. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش بسته هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با روش «تحلیل کواریانس» انجام شد. یافته‌ها نشان داد تفاوت بین عملکرد دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول در راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در دو گروه آزمایش و گواه معنادار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت: آموزش هوش معنوی سبب افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان می‌شود. مطابق یافته‌ها، آموزش هوش معنوی می‌تواند به‌مثابه یک روش مؤثر در بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به کار گرفته شود.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش هوش معنوی، تنظیم شناختی هیجان، دانش آموزان دختر، دوره متوسطه اول، شهر قم.

نوجوانی دوره مهمی از رشد در طول انتقال از کودکی به بزرگسالی است. از لحاظ رشدی این دوره را با تغییرات تک‌کردی و فیزیکی، نیاز رشدی به استقلال، فشارهای تحصیلی و شغلی و نوسان در روابط اجتماعی مرتبط دانسته‌اند. این چالش‌ها اغلب با افزایش واکنش‌های هیجانی و تنش همراه می‌گردد. نوجوانان همواره با دامنه‌ای از مشکلات هیجانی برخورد می‌کنند که راهبردهای متفاوت تنظیم هیجان را می‌طلبد. تنظیم هیجان در عملکرد تحصیلی نوجوانان و همچنین سازگاری آنان نقش مهمی دارد و آن را با پیامدهای سلامت، روابط بین‌فردی، عملکرد شغلی و تحصیلی مطلوب، مرتبط در نظر دانسته‌اند. علاوه بر این، در این دوره همزمان با کسب قابلیت‌های جدید، اشکال پیچیده‌تر تنظیم هیجان نمایان می‌شود و لزوم توجه به این فرایند آشکارتر می‌گردد.

چون تنظیم هیجان موضوع گسترده‌ای است که نمی‌توان همزمان روی همه ابعاد آن متمرکز شد، در پژوهش حاضر صرفاً بر بعد شناختی تنظیم هیجان تأکید شده است؛ زیرا ارتباط بین هیجان و شناخت همواره از مباحث مد نظر روان‌شناسان و محققان بوده و چگونگی ارتباط بین هیجان و شناخت، از جمله چالش‌هایی است که هر نظریه‌پرداز با آن مواجه بوده و لازم است آن را به دقت تبیین نماید. بنابراین توجه به موارد مرتبط با رشد سازگاران تنظیم هیجان و رشد شناخت در جهت انجام مداخلات مؤثر در دوره بحرانی نوجوانی می‌تواند سودمند باشد (رجبی و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی از مهم‌ترین قابلیت‌های فردی، توانایی فرد در پایش هیجان‌ات خود است که باید آموخته شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کارکرد صحیح دستگاه شناختی و هیجانی افراد موجب سازگاری و رشد بهینه در دوران تحصیل و همچنین موفقیت تحصیلی می‌شود و عنصر هیجان‌ات نقش مهمی در پیشرفت و یا پسرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (یعقوبی و همکاران، ۱۴۰۱).

تنظیم هیجان به‌مثابه فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی، روانی و فیزیکی در رساندن فرد به اهداف، تعریف می‌شود. درواقع، تنظیم هیجان تنها سرکوب هیجان‌ات نیست و شخص نباید همیشه در یک حالت آرام و ساکن از برانگیختگی هیجانی قرار داشته باشد، بلکه شامل فرایند نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص است (مشیریان فراحی و همکاران، ۱۳۹۴).

در تعریف «تنظیم هیجان» می‌توان گفت: فرایندهایی است که از طریق آن، افراد می‌توانند تأثیر بگذارند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آن را تجربه کنند و نشان دهند (گراس، ۱۹۹۸). به باور گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) این راهبردها کنش‌هایی هستند که نشان‌دهنده راه‌های کنار آمدن فرد با وضعیت تنش‌زا و اتفاقات ناگوار است (محمدی و مزیدی، ۲۰۱۴، ص ۶۱۰).

با اینکه عوامل زیستی، اجتماعی و اخلاقی در پیدایش عواطف مؤثر است، اما راهبردهایی که افراد برای تنظیم عواطف خود به کار می‌برند نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. بسیاری از انسان‌ها آگاهی کافی درباره کارایی هر یک از راهبردهای مورد استفاده خود ندارند؛ اما به اشکال گوناگون در زندگی خود روش‌هایی را برای این هدف آموخته‌اند (محمودی، صادقی و جمال‌امیدی، ۲۰۱۶، ص ۵۳). یکی متداول‌ترین این راهبردها تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است.

شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان و احساس خود را مهار یا تنظیم نمایند و شدت هیجان بر آنها غلبه نکند. تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به انسان توان‌سازگاری بیشتری به‌ویژه بعد از تجارب منفی می‌دهد (حسینی، ۱۳۸۹).

هنگامی که فرد با موقعیتی هیجانی روبه‌رو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی او برای مهار هیجان کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد در این مواقع بهترین کارکرد شناختی را داشته باشد. در اصل برای تنظیم هیجان، به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان به‌منظور مقابله با شرایط منفی نیاز است؛ زیرا انسان‌ها در برخورد با موقعیت‌ها آن را تفسیر می‌کنند و تفسیرهای شناختی، تعیین‌کننده واکنش‌های افراد است (عبیدی، باباپور و فتیحی، ۱۳۸۹، ص ۲۵۸). «راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان» به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آنها اطلاق می‌شود. نظم‌جویی شناختی هیجان در فرایندهای مختلف بهنجار و نابهنجار نقش اساسی دارد و در برابر محرک‌های منفی و تجارب هیجانی ناخوشایند، یکی از مؤلفه‌های مهم فرایند مقابله به شمار می‌رود (حسینی، ۱۳۸۹). در مجموع، نظم‌جویی شناختی هیجان ما را قادر می‌سازد با انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به وقایع محیطی متنوع، پاسخ دهیم.

توانایی تغییر دادن رفتار همراه با تغییرات محرک در کنش‌وری سازگاران هیجان از اهمیت خاصی برخوردار است. پس تفاوت فردی در نظم‌جویی شناختی هیجان می‌تواند کنش‌وری مؤثر در محیط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد (همان).

مطابق الگوی گراس «نظم‌جویی شناختی» هیجانی شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه‌ای می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود و به توانایی فهم هیجان، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجان اشاره دارد. آموزش راهبردهای شناختی به معنای کاهش و پایش هیجان منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجان است (گراس، ۲۰۰۲).

تنظیم شناختی هیجان دربردارنده راهبردهای منفی (ناسازگاران) و مثبت (سازگاران) است. در ارتباط با راهبردهای منفی، فرد هنگام روبه‌رو شدن با رویداد ناگوار، خودش و یا دیگران را سرزنش می‌کند، پیوسته درباره آن موضوع ناراحت‌کننده می‌اندیشد (نشخوارگری) و آن را وحشتناک‌تر از واقعیتش در نظر می‌گیرد (فاجعه‌پنداری)؛ اما در ارتباط

با راهبردهای مثبت، ممکن است فرد در برخورد با رویداد ناگوار، به وقایع مثبت به‌جای وقایع منفی بنگرد (تمرکز مجدد مثبت)، به آن رویداد یک معنای مثبت بدهد (ارزیابی مجدد مثبت فرد)، آن را نسبی بداند و معتقد باشد که آن رویداد در مقایسه با رویدادهای دیگر چندان هم بد نبوده است (توسعه دیدگاه). ممکن است برای برخورد مناسب با آن رویداد برنامه‌ای بریزد (تمرکز مجدد مثبت بر برنامه ریزی) یا اینکه آن رویداد را پذیرفته (پذیرش)، سپس در جهت مقابله با آن عمل کند (گارفنسی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱).

از جمله عواملی که می‌تواند به تنظیم هیجان شناختی کمک کند، به‌کارگیری الگوهای معنوی و دینی در زندگی روزمره بشر است که می‌تواند احساس امنیت جسمانی، شناختی و هیجانی را فراهم آورد و موجب افزایش سازگاری و بهزیستی انسان شود (پکوک و پولاما، ۱۹۹۴). به‌طور کلی مقابله مذهبی با مشکلات روانی، متکی بر باورها و فعالیت‌های مذهبی است و از این طریق در مهار تنش‌های هیجانی و ناراحتی‌های جسمانی به افراد کمک می‌کند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و روحانی همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی و معنوی با استفاده از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (صیادی تورانلو، جمالی و میرغفوری، ۱۳۸۶، ص ۱۵۰).

از این‌رو به نظر می‌رسد یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی که نقش مهمی در تنظیم هیجان‌ات دارد، «هوش معنوی» است که با «هوش هیجانی» نیز رابطه‌ای مثبت و معنادار دارد. «هوش هیجانی» توانایی اداره مطلوب خلق و خوی، وضع روانی، پایش تکان‌ها و عاملی است که هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص انگیزه و امید ایجاد می‌کند (صیادی تورانلو و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۱۶۶). با توجه به اینکه یکی از مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی «خودتنظیمی هیجانی» است، در نتیجه بررسی توانایی هوش معنوی در تنظیم هیجان‌ات یک مسئله اساسی است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۶).

پس از گسترش مفهوم هوش به سایر قلمروها، ظرفیت‌ها و توانایی‌های انسان و به‌ویژه مطرح شدن هوش هیجانی در روان‌شناسی، مفهوم «هوش معنوی» نیز برای اولین بار در ادبیات علمی روان‌شناسی در سال ۱۹۹۶ توسط استیونز (Stivenz) و بعد در سال ۱۹۹۹ توسط ایمونز (Rabert emmons) مطرح شد و به‌مثابه یکی از جدیدترین سازه‌ها در روان‌شناسی و علم مدیریت در مرکز توجهات قرار گرفت (نمازیان، ۲۰۱۲، ص ۵۴).

از نظر ایمونز (۱۹۹۹) «هوش معنوی» عبارت است از: ظرفیت انسان برای پرسیدن سؤالات نهایی درباره معنای زندگی و دستیابی به یکپارچگی در ارتباط بین خود و دنیایی که در آن زندگی می‌کند. این هوش به فرد نگاهی کلی درباره زندگی و رویدادها می‌دهد و او را قادر می‌سازد به چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بپردازد و به رویدادها و تجارب خود معنا و ارزش شخصی بیشتری بدهد و معرفت و شناخت خویش را عمق بخشد (رجبی، ۱۳۹۳، ص ۵).

«هوش معنوی» دربرگیرنده نوعی سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین‌فردی شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌نماید (گودرزی، ۱۳۹۳).

«هوش معنوی» مطابق تعریف زوهر و مارشال (Zohar & marshal) توسعه اشتیاق و ظرفیت ما برای درک معانی، بصیرت و ارزش است که موجب تسهیل تبادل گفت‌وگو بین منطق و احساسات، بین جسم و ذهن می‌شود و ما را قادر می‌سازد تبادل درون‌فردی و میان‌فردی خود را یکپارچه سازیم (تاج‌آبادی هرات، ۱۳۹۱، ص ۵۸).

همچنین آنها معتقدند: «هوش معنوی» هوشی است که ما را هدایت می‌کند تا مشکلات مفهومی و عمیق را حل کنیم و با این هوش می‌توانیم فعالیت‌ها و زندگی‌مان را گسترده‌تر، غنی‌تر و با مفهوم‌تر کنیم و نیز عمل یا مسیر زندگی‌مان را نسبت به دیگران عمیق‌تر ارزیابی کنیم. تعریف آنها هوش معنوی را با حالتی از ارتباط با یک کل گسترده‌تر و بزرگ‌تر، برجسته می‌کند. زوهر می‌گوید: انسان ضرورتاً موجودی است معنوی و به منظور پرسیدن سؤالات اساسی تکامل می‌یابد (سازگار، ۱۳۸۹، ص ۳۶).

افرادی که هوش معنوی بالایی دارند، ظرفیت تعالی داشته، تمایل زیادی نسبت به هوشیاری دارند. آنان از این ظرفیت برخوردارند که بخشی از فعالیت‌های روزانه خود را به اعمال روحانی و معنوی اختصاص دهند و فضایی مانند بخشش، سپاسگزاری، فروتنی، دلسوزی و خرد را از خود نشان می‌دهند (نمازیان، ۱۳۹۲، ص ۶۴).

هوش معنوی به انسان‌ها فرصت یکپارچگی درون‌شخصی و برون‌شخصی برای ایجاد پل ارتباطی بین خود و دیگران می‌دهد و درک مهمی از اینکه او کیست و چه چیزهایی برایش معنادار است و دیگران چگونه‌اند و جهان اطرافشان چگونه معنادار است (سیسک، ۲۰۰۸).

ایمونز (۲۰۰۰) بعضی از خصوصیات هوش معنوی را این‌گونه برمی‌شمارد: هوش معنوی نوعی هوش غایی است که مسائل معنایی و ارزشی را به ما نشان داده، مسائل مرتبط با آن را برای ما حل می‌کند؛ هوشی است که اعمال و رفتار ما را در گسترده‌های وسیعی از نظر بافت معنایی جای می‌دهد و همچنین معنادار بودن یک مرحله از زندگی‌مان را نسبت به مرحله دیگر مورد بررسی قرار می‌دهد.

هوش معنوی ممکن است در قالب ملاک‌های ذیل مشاهده شود: اصالت؛ دلسوزی؛ توجه به تمام سطوح هوشیاری؛ همدردی متقابل؛ وجود حسی مبنی بر اینکه نقش مهمی در یک کل وسیع‌تر دارد؛ بخشش و خیرخواهی معنوی و عملی؛ در جست‌وجوی سازگاری و همسطح شدن با طبیعت و کل هستی؛ راحت بودن در تنهایی بدون داشتن احساس تنهایی.

۱. «تفکر وجودی انتقادی»: در موضوعاتی از قبیل زندگی، مرگ، زندگی پس از مرگ، واقعیت، عدالت و دیگر موضوعات وجودی؛
  ۲. «معناسازی شخصی»: توانایی ایجاد معنا و اهداف شخصی از تجربیات ذهنی و جسمانی و به عبارت دیگر، زندگی بر اساس اهداف ایجاد شده؛
  ۳. «آگاهی متعالی»: توانایی شناسایی ابعاد متعالی و ماورایی در خود، دیگران و جهان مادی؛
  ۴. «گسترش آگاهی»: توانایی ورود به حالت‌های معنوی یا فراتر از هشیاری (برجلی و خسروی، ۱۳۹۵، ص ۹۹).  
تاکنون تحقیقات گوناگونی در ایران و کشورهای خارجی در زمینه تنظیم شناختی هیجان‌ها و به طور کلی تنظیم هیجان انجام شده که ارتباط این متغیر با عوامل دیگر (از جمله هوش معنوی) را بررسی کرده است که در ادامه به برخی از آنها اشاره خواهد شد. اما با این وجود به نظر می‌رسد اهمیت پایش هیجان‌ها در زندگی نوجوانان تا حدی است که تحقیقات بسیاری را در این زمینه می‌طلبد.
- مهدوی نیسیانی، اسدی، عسکری و قلعه‌نویی در پژوهشی نشان دادند که بین هوش معنوی و جهت‌گیری مذهبی با خودتنظیمی هیجانی رابطه معناداری وجود دارد و هر چه سطح هوش معنوی در افراد بالاتر باشد، خودتنظیمی هیجانی به نحو مطلوب‌تری انجام می‌شود (مهدوی نیسیانی، اسدی، عسکری و قلعه‌نویی، ۱۳۹۸).
- سوری، امرایی و نجف زاده گردرودباری در مقاله‌ای نشان دادند که جهت‌گیری مذهبی و تنظیم هیجان به طور مثبت و معنادار با هم رابطه دارند (سوری، امرایی و نجف زاده گردرودباری، ۱۳۹۷).
- محمدی کنجانی و همکاران در پژوهشی دریافتند که بین تنظیم شناختی هیجان با هوش معنوی و عمل به باورهای دینی و مؤلفه‌هایشان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (محمدی کنجانی و همکاران، ۱۳۹۶).
- محمدی و همکاران در مقاله‌ای نشان دادند که بین ابعاد نگرش معنوی و تنظیم شناختی هیجان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و هر اندازه فرد دارای باورهای مذهبی بیشتری باشد، به تبع آن معنایی که به خود و جهان اطرافش می‌دهد، همراه با احساس ارزشمندی و هدفمندی است که می‌تواند هیجان‌ها و شناخت‌های شخص را پایش و تنظیم نماید (محمدی و همکاران، ۱۳۹۶).
- جوکار و کمالی در مقاله‌ای نشان دادند که معنویت راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان را به صورت مثبت و راهبردهای سازش‌نیافته را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند جوکار و کمالی، ۱۳۹۵).
- قنبریان در پایان‌نامه‌ای نشان داد که بین هوش معنوی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان رابطه وجود دارد (قنبریان، ۱۳۹۵).
- مشیریان فراچی و همکاران در مقاله‌ای نشان دادند که بین مؤلفه‌های هوش معنوی و دشواری تنظیم هیجان رابطه منفی معناداری وجود دارد و معنویت به طور کلی پیش‌بینی‌کننده کاهش دشواری فرد در تنظیم هیجانی است (مشیریان فراچی و همکاران، ۱۳۹۴).

محمدی و مزیدی در مقاله‌ای نتیجه گرفتند که بین دینداری با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان رابطه معناداری وجود دارد (محمدی و مزیدی، ۱۳۹۳).

صیادی تورانلو و همکاران در مقاله‌ای نشان دادند که بین سطح هوش هیجانی و اعتقاد مذهبی، رابطه مثبت، مستقیم و معناداری وجود دارد، به گونه‌ای که رشد و تقویت اعتقادات مذهبی موجب افزایش توان مهار احساسات و هیجانات درونی خود و دیگران و به عبارت دیگر، بهبود سطح هوش هیجانی جامعه می‌گردد (صیادی تورانلو و همکاران، ۱۳۸۶).

اکبری و حسینی در مقاله‌ای نشان دادند سلامت معنوی از طریق تنظیم هیجان تأثیری غیر مستقیم بر کیفیت زندگی دارد (اکبری و حسینی، ۲۰۱۸).

بووس، استوارت و دنیسکو (Beauvais, Stewart & DeNisco) در پژوهشی نشان دادند که بین بهزیستی معنوی با مدیریت احساسات ارتباط وجود دارد (بووس، استوارت و دنیسکو، ۲۰۱۴). میشل، مک کولوگ، وایلوگی و برایان (Michael, McCullough, Willoughby & Brain) در پژوهشی دریافتند که مذهب با متاثر ساختن اهداف و خودنظارتی فرد بر خودتنظیمی او تأثیر می‌گذارد و بین مذهب و خودتنظیمی نیز رابطه‌ای مثبت وجود دارد (میشل، مک کولوگ، وایلوگی و برایان، ۲۰۰۹).

واتس (Watts) نیز معتقد است: دین و در نگاه گسترده‌تر، معنویت پدیده‌ای است چندوجهی و ابعاد گوناگون آن در نظم‌جویی هیجانی سهیم است. دین چارچوبی وسیع و جامع از معنا ایجاد می‌کند که محور نظم‌جویی هیجان قرار می‌گیرد (واتس، ۲۰۰۶).

واچپولتر و پارگامنت (Wachholtz & Pargament) در مقاله‌ای نشان دادند زمانی که مردم به یک منبع معنادار از مراقبت، آسایش و عشق متصل هستند، می‌توانند هیجان شناختی خود را بهتر تنظیم کنند و در نتیجه دردهای زندگی را بهتر تحمل کنند (واچپولتر و پارگامنت، ۲۰۰۵).

ژولا (Geula) در پژوهشی نشان داد تجارب معنوی، هوش هیجانی و خودتنظیمی را افزایش می‌دهد (ژولا، ۲۰۰۴). بنابراین با مرور ادبیات پژوهشی انجام شده درباره متغیر «تنظیم شناختی هیجان» می‌توان مشاهده کرد تحقیقاتی که در گذشته در این زمینه‌ها انجام شده عموماً در سطح همبستگی و رابطه‌ای است و کمتر به بررسی تأثیر مستقیم آموزش هوش معنوی بر تنظیم شناختی هیجان در قالب طرح شبه آزمایشی پرداخته است. از این رو این پژوهش درصدد است تا با روش شبه آزمایشی به این مسئله بپردازد.

تحقیقاتی که تاکنون در این زمینه صورت گرفته، تأثیر عوامل گوناگونی را بر روی این متغیر بررسی کرده است؛ اما در این پژوهش به متغیر «هوش معنوی» بسنده می‌شود. بنابراین با توجه به آنچه بیان شد، فرضیه اصلی در این تحقیق عبارت است از اینکه آموزش هوش معنوی بر راهبردهای مثبت (سازگارانه) و منفی (ناسازگارانه) تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر قم تأثیر دارد.

## روش تحقیق

روش تحقیق از نوع «شبه آزمایشی» با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. با استفاده از روش «نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای» ابتدا از بین ۴ ناحیه استان قم، ناحیه ۲ و از بین مدارس این ناحیه، یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. از این مدرسه ۲ کلاس پایه هشتم به صورت تصادفی انتخاب گردید. سپس یکی از کلاس‌ها به‌عنوان گروه گواه و دیگری به‌عنوان گروه آزمایش انتخاب شد. تعداد افراد نمونه در گروه گواه ۳۰ تن و در گروه آزمایش نیز ۳۰ تن بود.

## پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

کارنفسکی، کرایچ و اسپین هاون (۲۰۰۱) مقیاسی را با عنوان «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» تهیه کرده‌اند که به وسیله آن میزان مؤلفه‌های شناختی هشیار تنظیم هیجان تعیین می‌شود. به طور خاص این پرسشنامه به‌منظور نشان دادن فرایندهای شناختی که مردم بعد از تجربه وقایع منفی در زندگی با آنها مواجه می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای فهم بهتر از اینکه این فرایندها ممکن است جریان رشد هیجان را تحت تأثیر قرار دهد، ساخته شده است.

این پرسشنامه خودگزارشی از ۳۶ گویه و ۹ خرده‌مقیاس تشکیل شده که پنج خرده‌مقیاس آن راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و چهار مقیاس دیگر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان است.

راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان از راهبردهای مقابله‌ای بهنجار محسوب می‌شوند که عبارتند از:  
 ۱. پذیرش شرایط؛ ۲. تمرکز مجدد مثبت؛ ۳. توجه مجدد به برنامه‌ریزی؛ ۴. ارزیابی مجدد مثبت؛ ۵. اتخاذ دیدگاه وسیع‌تر.

راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان از راهبردهای مقابله‌ای نابهنجار محسوب می‌شوند که عبارتند از:  
 ۱. سرزنش خود؛ ۲. نشخوار فکری؛ ۳. فاجعه‌آمیز پنداری؛ ۴. سرزنش دیگران.

سوالات این پرسشنامه در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات هر سؤال مقیاس از (۱) هرگز تا (۵) همیشه است. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. از جمع کل نمرات، نمره کل به دست می‌آید که بیانگر استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است و می‌تواند در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار گیرد. همچنین این پرسشنامه سؤال معکوس ندارد. سوالات مربوط به مؤلفه‌ها در جدول ذیل آمده است:



جدول ۱: راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سؤالات آن در پرسشنامه گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)

گویه ها	راهبرد	
۲۹-۲۰-۱۱-۲	پذیرش شرایط	راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان
۳۳-۳۱-۲۲-۱۳-۴	تمرکز مجدد مثبت	
۳۲-۲۳-۱۴-۵	توجه مجدد به برنامه‌ریزی	
۳۳-۲۴-۱۵-۶	ارزیابی مثبت	
۳۴-۲۵-۱۶-۷	انتخاژ دیدگاه وسیع تر	
۲۸-۱۹-۱۰-۱	سرزنش خود	راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان
۳۶-۲۷-۱۸-۹	سرزنش دیگران	
۳۰-۲۱-۱۲-۳	نشخوار فکری	
۳۵-۲۶-۱۷-۸	فاجعه آمیز کردن	

گارنفسکی و همکاران پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ درصد به دست آوردند و روایی آن نیز با توجه به تحلیل عاملی معتبر بود. نسخه فارسی پرسشنامه «تنظیم شناختی هیجان در ایران» توسط حسنی (۱۳۸۹) اعتباریابی شده است. برای پایایی ابزار داده‌ها در این پژوهش، از روش همبستگی درونی (آلفای کرونباخ) استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۱، برای راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان ۰/۸۹ و برای راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان ۰/۸۵ به دست آمد (شریفی باستان، یزدی، زهرایی، ۱۳۹۵، ص ۴۱).

### روش اجرا

برای اجرای آموزش در خصوص هوش معنوی از بسته آموزشی کینگ (۲۰۰۸) استفاده گردید. این بسته آموزشی در پژوهش‌های افرادی همچون *بنرافشان* (۱۳۹۰) و *تاج‌آبادی هرات* (۱۳۹۱) نیز استفاده شده است. لازم به ذکر است که محتوای بسته آموزشی قبل از شروع آموزش در اختیار متخصصان روان‌شناسی تربیتی و اسلامی و استادان ذی‌ربط قرار گرفت تا بر اساس تجربیات و مطالعات خود، اصلاحاتی در آن انجام داده، مثال‌ها و توضیحاتی به منظور بومی‌سازی مطالب و تفهیم بیشتر موضوعات در آن گنجانده شود.

پس از اینکه شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند، هر دو گروه پرسشنامه «تنظیم شناختی هیجان» گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) را پاسخ دادند. سپس گروه آزمایش در معرض اجرای برنامه آموزش هوش معنوی قرار گرفت. بدین منظور از گروه آزمایش خواسته شد برای بهره‌مندی از آموزش‌های هوش معنوی در روزها و ساعات تعیین شده در کلاس حضور پیدا کنند. این آموزش‌ها طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، در ساعات بعد از ظهر، ۱ تا ۲ جلسه در هر هفته و به صورت جایگزین کلاس‌های عادی در مدرسه «نواب صفوی» واقع در ناحیه ۲ قم در

تاریخ ۱ آذر تا ۱۰ بهمن برگزار شد. آموزش‌ها با روش سخنرانی و پرسش و پاسخ، توسط پژوهشگر و با همکاری مشاور مدرسه که از متخصصان روان‌شناسی اسلامی بودند، انجام شد. در پایان اجرا نیز مجدداً تنظیم شناختی هیجان‌گازنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) برای هر دو گروه اجرا شد.

در این مطالعه، ملاک‌های ورود به نمونه عبارت بود از: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول؛ علاقه به شرکت در پژوهش؛ و عدم شرکت در جلسات آموزشی و مشاوره‌ای به صورت همزمان. ملاک‌های خروج نیز عبارت بود از: عدم تمایل برای حضور در جلسات آموزشی؛ و شرکت در جلسات آموزشی و مشاوره‌ای دیگر به صورت همزمان. لازم به ذکر است که در این پژوهش افت آزمودنی وجود نداشت.

جدول ۲: خلاصه جلسات آموزش هوش معنوی

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	۱- آشنایی با دانش آموزان و ایجاد انگیزه برای جلب مشارکت آنها در جلسات آموزشی ۲- بیان نحوه انجام جلسات ۳- اجرای پیش‌آزمون (تنظیم شناختی هیجان)	۱- تبادل نظر درباره مفاهیم «مذهب»، «معنویت»، «همپوشی مذهب و معنویت». ۲- نقش مذهب و معنویت در زندگی فردی و اجتماعی. ۳- ارائه تعاریفی از «هوش» و «هوش معنوی».
دوم و سوم	تولید و افزایش معنای شخصی	۱- لزوم تعیین هدف در زندگی. ۲- بیان عوامل مؤثر در هدف‌گذاری. ۳- نقش هدف در معنابخشی به زندگی. ۴- تبادل نظر درباره نقش مذهب و معنویت در شادمانی، سلامت روان. ۵- امکان یافتن معنا در تمام فعالیت‌ها، حتی شکست و سختی‌ها.
چهارم و پنجم	افزایش آگاهی متعالی	۱- توجه به بعد مادی و معنوی انسان و اولویت بعد معنوی و آگاهی از جنبه‌های غیرمادی زندگی. ۲- آگاهی از ارتباط بین خود و دیگران. ۳- بیان ویژگی‌های افراد متعالی (پایش افکار و اعمال). ۴- بیان نتایج آگاهی متعالی (پذیرش مشیت الهی، عدم احساس تهیایی، تمسک به قدرت برتر و احساس هدایت شدن).
ششم و هفتم	آموزش تفکر انتقادی وجودی	۱- تفکر درباره هدف از خلقت انسان، مبدأ و مقصد آفرینش. ۲- لزوم وجود نیروی برتر در جهان هستی و تأثیر آن در زندگی شخصی انسان‌ها. ۳- لزوم توسعه نظرات شخصی درباره زندگی، مرگ، وجود و واقعیت. ۴- نتایج و تأثیرات تحلیل سؤالات وجودی و رسیدن به استنتاج شخصی. ۵- نقش تفکر انتقادی وجودی در معنایابی انسان در زندگی.
هشتم و نهم	توسعه سطوح آگاهی	۱- توجه به جهان به صورت یک کل یکپارچه. ۲- توانایی جداسازی خود از احساسات جهان مادی هنگام تفکر، عبادت یا حالات روحانی. ۳- کسب شناختی فراتر از ماده و توانایی غلبه بر زمان. ۴- پرورش فنونی برای ورود به سطوح بالاتر آگاهی.
دهم	جمع‌بندی مطالب گذشته	پاسخ به سوالات، انجام پس‌آزمون (تنظیم شناختی هیجان).

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا نتایج آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرها بیان گردید و سپس پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس شامل پیش‌فرض متعادل بودن، همگنی شیب‌های رگرسیون و تساوی واریانس‌ها بررسی شد و با توجه به نتایج آن درباره انتخاب آزمون آماری مناسب (تحلیل کواریانس) تصمیم‌گیری شد. در نهایت، جدول تحلیل کواریانس ارائه و نتایج بررسی شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد.

### یافته‌ها

در این قسمت به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا متعادل بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف انجام شد. سپس نتایج آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرها بیان گردید. در ادامه پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس شامل پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون و تساوی واریانس‌ها بررسی گردید و با توجه به نتایج آن درخصوص انتخاب آزمون آماری مناسب (تحلیل کواریانس چند متغیری) تصمیم‌گیری شد. در نهایت جدول تحلیل کواریانس ارائه و به بررسی نتایج پرداخته شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS فرم ۲۵ انجام شد. برای بررسی متعادل بودن توزیع متغیر مسئولیت‌پذیری و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایش و گواه، به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون، از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که در جدول ذیل آمده است:

جدول ۳: نتایج آزمون متعادل بودن راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان

متغیرها	مراحل	گواه			آزمایش		
		آماره	درجه آزادی	معناداری	آماره	درجه آزادی	معناداری
راهبردهای مثبت	پیش‌آزمون	۰/۱۲۰	۳۰	۰/۲۰۰	۰/۱۰۶	۳۰	۰/۲۰۰
	پس‌آزمون	۰/۱۰۹	۳۰	۰/۲۰۰	۰/۱۱۷	۳۰	۰/۲۰۰
راهبردهای منفی	پیش‌آزمون	۰/۱۲۴	۳۰	۰/۲۰۰	۰/۱۴۵	۳۰	۰/۱۰۷
	پس‌آزمون	۰/۱۳۱	۳۰	۰/۲۰۰	۰/۱۳۱	۳۰	۰/۲۰۰

نتایج جدول نشان می‌دهد با توجه به سطوح معناداری آزمون کالموگروف-اسمیرنوف ( $P > ۰/۰۵$ ) پیش‌فرض متعادل (نرمال) بودن برقرار است و از این رو با توجه به احتمال بالای متعادل بودن توزیع (بیش از ۵ درصد) می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود. در ادامه برای ارائه نتایج روشن‌تر از یافته‌های پژوهش، ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی بررسی شده که نتایج آن در جدول ذیل آمده است:

جدول ۴: میانگین و انحراف استاندارد راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان بر اساس گروه آزمایش و گواه

متغیرها	منبع	گروه گواه		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای مثبت	پیش‌آزمون	۶۶/۹۷	۱۲/۶۰۴	۶۳/۲۳	۷/۷۴۹
	پس‌آزمون	۶۴/۸۰	۱۱/۶۹۰	۸۳/۰۷	۱۵/۷۰۲
راهبردهای منفی	پیش‌آزمون	۴۳/۷۳	۸/۸۷۴	۴۳/۵۳	۱۰/۶۳۴
	پس‌آزمون	۴۵/۱۳	۱۲/۲۱۶	۲۲/۵۰	۱۲/۵۸۳

برای بررسی تأثیر آموزش هوش معنوی بر راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. اما قبل از آن مفروضه‌های آن بررسی گردید. از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس، همسانی واریانس‌ها در گروه‌های مورد مقایسه است که با بهره‌گیری از آزمون لون صورت گرفته و نتایج آن در جدول ذیل آمده است:

جدول ۵: نتیجه آزمون لون برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان

متغیر وابسته	منبع تغییرات	F	df1	df2	معناداری
راهبردهای مثبت		۳/۹۳۰	۱	۵۸	۰/۰۵۲
راهبردهای منفی		۰/۵۸۶	۱	۵۸	۰/۴۴۷

آزمون لون پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل را در جامعه بررسی می‌نماید. بر اساس نتایج جدول بالا آزمون لون معنادار نیست ( $P > ۰/۰۵$ ). از این رو پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها برقرار است. یکی دیگر از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس همسانی شیب خط رگرسیون در گروه‌هاست. نتایج این مفروضه در جدول ذیل گزارش شده است:

جدول ۶: خلاصه نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون از اثرات درون آزمودنی‌ها، راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان

منبع تغییرات	شاخص آماری	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجزورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون راهبردهای مثبت * گروه		۱۹۴/۹۵۰	۱	۱۹۴/۹۵۰	۱/۰۰۰	۰/۳۲۲
پیش‌آزمون راهبردهای منفی * گروه		۲۷/۹۷۶	۱	۲۷/۹۷۶	۰/۱۷۶	۰/۶۷۶

بر اساس نتایج جدول بالا اثر تعامل (پیش‌آزمون راهبردهای مثبت \* زمان) و (پیش‌آزمون راهبردهای منفی \* زمان) معنادار نیست ( $P > ۰/۰۵$ ). از این رو شیب‌های رگرسیون همگنی دارند و از این مفروضه تخطی نشده است.

جدول ۷: نتایج آزمون چندمتغیری راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان

آزمون	مقدار آماره	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر بیلابیلی	۰/۵۴۶	۳۳/۱۳۵	۲	۵۵	<۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۶
لامبدای ویلکز	۰/۴۵۴	۳۳/۱۳۵	۲	۵۵	<۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۶
اثر هاتلینگ	۱/۲۰۵	۳۳/۱۳۵	۲	۵۵	<۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۶
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۱/۲۰۵	۳۳/۱۳۵	۲	۵۵	<۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۶

نتایج جدول نشان می‌دهد که با پایش پیش‌آزمون، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر آن است که بین دانش‌آموزان گروه گواه و آزمایش دست کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته، تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $F = 33/135$  و  $P < 0/0005$ ). از این رو می‌توان گفت: آموزش هوش معنوی دست کم موجب تغییر یکی از راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم می‌شود. چون آزمون چندمتغیری معنادار است، برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر یا مؤلفه بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام گرفت. نتایج در جدول بعدی آمده است.

جدول ۸: نتایج تحلیل مانکوا در رابطه با نمرات گروه آزمایش و گواه در راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان

منبع تغییرات	متغیر	مجموعه مجذورات	df	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	راهبردهای مثبت	۸۹/۶۲۸	۱	۸۹/۶۲۸	۰/۵۶۹	۰/۴۵۴	۰/۰۱۰	۰/۱۱۵
	راهبردهای منفی	۱۴/۰۱۹	۱	۱۴/۰۱۹	۰/۰۸۹	۰/۷۶۷	۰/۰۰۲	۰/۰۵۰
گروه	راهبردهای مثبت	۴۸۴۰/۳۵۹	۱	۴۸۴۰/۳۵۹	۲۴/۳۹۴	<۰/۰۰۰۵	۰/۳۰۳	۰/۹۹۸
	راهبردهای منفی	۷۴۶/۷۲۲	۱	۷۴۶/۷۲۲	۱۲/۵۶۳	<۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۸	۱/۰۰۰

نتایج جدول نشان می‌دهد که در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌مثابه متغیرهای کمکی، تفاوت بین عملکرد دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم در راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در دو گروه آزمایش و گواه معنادار است ( $P < 0/01$ ). به عبارت دیگر، می‌توان گفت: تفاوت بین نمرات دو گروه از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم بیان‌کننده آن است که آموزش هوش معنوی سبب افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان می‌شود. با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت: به ترتیب  $30/3$  و  $44/8$  این تغییرات ناشی از تأثیر آموزش هوش معنوی در راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان بوده است. اعداد بالای توان آزمون هم کفایت نمونه را تأیید می‌کند.

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش هوش معنوی بر تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر قم بوده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش هوش معنوی سبب افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان می‌شود. این یافته‌ها با پژوهش افرادی همچون مهدوی نیسانی و همکاران (۱۳۹۸)، سوری، امرایی و نجف‌زاده گردردوباری (۱۳۹۷)، محمدی کنجانی و همکاران (۱۳۹۶)، محمودی و همکاران (۱۳۹۶)، جوکار و کمالی (۱۳۹۵)، قنبریان (۱۳۹۵)، مشیریان فراچی و همکاران (۱۳۹۴)، محمدی و مزیدی (۱۳۹۳)، صیادی تورانلو و همکاران (۱۳۸۶)، اکبری و حسینی (۲۰۱۸)، بووس، استوارت و دنیسکو (۲۰۱۴)، میشل، مک کولوگ، وایلوگی و براین (۲۰۰۹)، واتس (۲۰۰۶)، پارگامنت (۲۰۰۵)، ژولا (۲۰۰۴) نیز همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: هوش معنوی به جای هدایت شدن توسط موقعیت، خودش موقعیت را خلق و هدایت می‌کند. این بعد هنگامی آشکار می‌شود که هوش معنوی برای فهمی فراتر از موقعیت‌های جاری، یعنی مسائلی که در حال رخ دادن هستند، فائق بیاید و بافتی بزرگ‌تر از زندگی فرد را ببیند. در همین زمینه، هوش معنوی متضمن اندیشیدن به معنای نمادین حوادث و و رویدادهای زندگی فردی و یافتن معنا و هدف در همه تجربه‌های زندگی است.

بنابراین، به تعبیر دیگر، هوش معنوی یک عدسی است که فرد از طریق آن، حوادث و تجربه‌ها را درک می‌کند و این روش برای دیدن چیزها از یک چشم‌انداز بالاتر است و می‌تواند به گونه‌ای مستقیم، هوشیارانه و ارادی به رشد شناختی فرد کمک کند. در واقع، هوش معنوی چارچوبی برای شناخت فراهم می‌کند که ما را در تنظیم هیجان شناختی یاری می‌رساند.

ایموتز (۲۰۰۰) نیز یکی از مؤلفه‌های هوش معنوی را توانایی به‌کارگیری منابع معنوی برای حل مسائل زندگی می‌داند که موجب می‌شود افراد راحت‌تر بتوانند با تنش‌ها برخورد کنند. این افراد بیش از سایرین در بحران‌های روحی و مشکلات معنایی، فرصتی برای یاد گرفتن می‌یابند و معنای کارآمدتری برای مشکلاتشان می‌سازند و از طریق این مشکلات رشد می‌کنند و به تنظیم هیجان شناختی کارآمدتر نایل می‌شوند.

زوهر و مارشال (Zohar & Marshal) نیز معتقدند: افرادی که هوش معنوی بالاتری دارند توانایی بیشتری در تغییر چارچوب‌های ذهنی خود دارند؛ به این معنا که می‌توانند به مسائل از زوایای گوناگون نگاه کنند و معانی متفاوتی برای آن بیابند (زوهر و مارشال، ۲۰۰۰).

سلیگمن (Seligman) نیز اظهار می‌دارد: افرادی که فعالیت‌های مذهبی و معنوی را بجا می‌آورند، شادتر از دیگران هستند؛ به این معنا که از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان، بیش از راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده

می‌کنند. چنانچه باورهای معنوی و مذهبی درست و منطقی و متأثر از واقعیت‌ها باشد، روش مقابله شناختی و عاطفی مؤثری فراهم می‌آورد که تنظیم هیجان شناختی کارآمدی در ارتباط با استرس و هیجان تنش‌زا در دسترس فرد قرار می‌دهد (سلیگمن، ۲۰۰۲).

کوئینگ (Koeing) دلایلی برای رابطه دین و سلامت روان ارائه می‌کند که به نظر می‌رسد این دلایل برای تبیین رابطه هوش معنوی با تنظیم هیجان شناختی نیز قابل طرح است. برخی از آنها عبارتند از: دین و معنویت نگرش مثبت نسبت به دنیا در انسان ایجاد می‌کند و او را در مقابل رویدادهای ناگوار زندگی یاری می‌رساند. دین و معنویت به زندگی انسان معنا و هدف می‌دهد. داشتن معنا و هدف در زندگی نشان‌دهنده سلامت روان است و موجب افزایش توانایی در انجام کارها می‌شود. دینداران و افراد معنوی با حوادث آسیب‌رسان مغزی (تروماتیک) زندگی که قابل پذیرش نیست، راحت‌تر سازگار می‌شوند؛ دین و معنویت در انسان امید ایجاد می‌کند و امید انگیزه و نیرو در انسان به وجود می‌آورد که او را به بهتر شدن اوضاع زندگی امیدوار می‌سازد. دینداران و افراد معنوی از الگوی تصمیم‌گیری خاصی استفاده می‌کنند که این الگو آنها را در جهت افزایش تصمیم‌گیری‌های مفید برای اطرافیان و خود و کاهش تصمیم‌گیری‌های خود مخرب سوق می‌دهد، و این امر تا حدی از شدت تنش‌های زندگی می‌کاهد و به انسان در تنظیم هیجان شناختی مؤثر یاری می‌رساند (محمدی کنجانی و همکاران، ۱۳۹۶).

معنویت و دین چهره جهان را در نظر انسان دگرگون می‌سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می‌دهد. دیندار خود را تحت حمایت و لطف همه‌جانبه خداوند، بزرگ‌ترین نیروی موجود می‌بیند و بدین‌سان، احساس اطمینان و آرامش و لذت معنوی عمیقی به وی دست می‌دهد. او خداوند را منشأ خیر و برکت می‌داند. بنابراین، در نظر چنین فردی همه رویدادها، حتی بلاها و مصایب، نعمت و آزمایشی از جانب خداوند تلقی می‌شود. او خود را موظف می‌داند سختی‌هایی را که با قدرت عقل قابل توجیه نیست، با ایمان تحمل نماید تا به تکامل دست یابد. چنین فردی به واسطه نامالایمات و ناکامی‌های زندگی دچار ناامیدی و اضطراب نمی‌گردد؛ زیرا خداوند را حامی خویش می‌داند. او اطمینان دارد که این حوادث و رویدادها گذراست و او پاداش صبر خود را خواهد گرفت.

مطابق یافته‌ها، آموزش هوش معنوی به صورت منفی، راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیزپنداری) را پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت: باورهای دینی به افراد امکان می‌دهد که به نامالایمات، فشارهای روانی و کمبودهای گریزناپذیری که در زندگی رخ می‌دهد، معنا بخشند و نسبت به زندگی امیدواری بیشتری داشته باشند. داشتن باورها و اعتقادات مذهبی قوی، تکیه‌گاه روانی مهمی برای فرد، به‌ویژه در لحظات بحران روحی تلقی می‌شود و فرد در هنگام سختی‌ها و گرفتاری‌هایی که در زندگی به وجود می‌آید، از خداوند کمک می‌خواهد که همین امر می‌تواند پیشگیری کند از اینکه او، خود یا دیگران را سرزنش کند یا دائم نشخوار ذهنی داشته باشد.

چنین فردی احساس پوچی، ناامیدی و یأس نمی‌کند و از عزت نفس بالایی برخوردار است؛ به آینده و محیط پیرامونش خوش‌بین است و آسیب‌پذیری کمتری دارد. همچنین این افراد مشکلات و سختی‌های زندگی را بیشتر امتحان الهی قلمداد کرده، مطابق آموزه‌های دینی، در سختی‌ها و مشکلات صبر می‌کنند. همچنین سختی‌های زندگی خود را با زندگی ائمه اطهار علیهم‌السلام مقایسه می‌کنند که همین امر موجب می‌شود هیچ‌گاه احساس فاجعه‌آمیز بودن نسبت به مشکلات خود نداشته باشند.

اشخاص با توجه به ارتباط با مبدأ هستی، وحدت وجود و بهره‌مندی از این ارتباط روحانی و فراگیری آموزه‌های دینی، از حوادث زندگی تجربه تفسیری خوش‌بینانه‌ای کسب می‌نمایند و با بهره‌گیری از فضیلت‌های انسانی و تجربه تفسیری که هیجانانگیز مثبت را تقویت می‌کند، در مقابل رویدادهای تلخ و ناگوار شکیباتر می‌گردند و با رویارویی منطقی‌تر با مشکلات، بر آنها غلبه می‌کنند. این موارد سبب پدیدآمدن احساس شادکامی و آرامش عمیق در فرد می‌شود. چنانچه فرد هوش معنوی بالاتری داشته باشد، همواره احساس ارزشمندی و هدفمندی می‌کند و می‌تواند هیجانانگیز خود را پایش و تنظیم نماید. از سوی دیگر، این اعتقادات معنوی و هیجانانگیز مناسب و مهارشده در موقعیت‌های برانگیزاننده تعارض، به فرد کمک می‌کنند تا بهترین تصمیم را برای حل آن بگیرد.

با توجه به آنچه ذکر شد، این پژوهش بینش عمیقی را درخصوص تأثیر آموزش تنظیم شناختی هیجان‌ها در زندگی به وجود می‌آورد؛ به این معنا که سازوکار و نحوه تأثیرگذاری آموزش هوش معنوی بر این متغیر را تفهیم می‌کند که می‌تواند برای مشاوران مدارس، روان‌شناسان تربیتی، معلمان و به طور کلی برای کسانی که با آموزش و یادگیری سروکار دارند کاربرد فراوانی داشته باشد و توصیه‌های سیاستی و اجرایی مفیدی ارائه دهد.

از این رو با توجه به نتایج تحقیق حاضر، پیشنهاد می‌شود همایش‌ها و جلساتی با حضور صاحب‌نظران، روان‌شناسان، مشاوران، استادان و معلمان با هدف به‌کارگیری مفاهیم و آموزه‌های معنوی و دینی در زندگی و همچنین در فرایند مشاوره و روان‌درمانی برگزار گردد تا این افراد بتوانند با آگاهی کامل در جهت افزایش هوش معنوی نوجوانان بکوشند و ایشان را در مهار هیجان‌ها یاری نمایند.

چون این پژوهش همانند دیگر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است، به نظر می‌رسد توصیه‌های اجرایی ذیل برای سایر محققان مفید واقع شود:

در تحقیقات آزمایشی پایش آزمودنی دشوار است. بدین‌روی پیشنهاد می‌شود این پژوهش با روش «همبستگی» نیز انجام شود. محدودیت جنسی موجود در جامعه آماری (دختر بودن آزمودنی‌ها) و همچنین انجام پژوهش در مقطع متوسطه اجازه تعمیم یافته‌های پژوهش را به کل دانش‌آموزان دختر و پسر و دیگر مقاطع تحصیلی نمی‌دهد. از این رو پیشنهاد می‌گردد پژوهشگران این پژوهش را بر روی پسران و همچنین دیگر مقاطع و دانشگاه‌ها اجرا نمایند تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد.



- بذرافشان، محمدرضا، ۱۳۹۰، *اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر ناسادمانی و سلامت روان دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان خاتم سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- برجلی، زهرا و زهره خسروی، ۱۳۹۵، «رابطه میان مؤلفه‌های هوش معنوی و هویت فردی»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ش ۱۲، ص ۹۷-۱۱۵.
- تاج‌آبادی هرات، جعفر، ۱۳۹۱، *اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر عزت نفس و سازگاری دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر هرات*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- جوکار، بهرام و فاطمه کمالی، ۱۳۹۵، «رابطه معنویت و نظم‌جویی شناختی هیجان»، *روان‌شناسی تحولی*، ش ۱۲، ص ۳۷۷-۳۸۵.
- حسینی، جعفر، ۱۳۸۹، «خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان»، *روان‌شناسی بالینی*، ش ۲، ص ۷۳-۸۳.
- رجبی، سوران و همکاران، ۱۳۹۶، «پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با استفاده از انعطاف‌پذیری ذهن، بازداری و توجه پیوسته در نوجوانان دختر»، *عصب روانشناسی*، ش ۳(۹)، ص ۹-۲۴.
- رجبی، صدیقه، ۱۳۹۳، *بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی با ناسادمانی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی.
- سازگار، ملیحه، ۱۳۸۹، *اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر پردیس قم*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- سوری، حسین، و همکاران، ۱۳۹۷، *بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و تنظیم هیجان در دانشجویان قزوین* در: پنجمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین.
- شریفی باستان و همکاران، ۱۳۹۵، «نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان»، *روان‌پرستاری*، ش ۴، ص ۳۸-۴۹.
- صیادی تورانلو، حسین و همکاران، ۱۳۸۶، «بررسی رابطه اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام و هوش هیجانی دانشجویان»، *اندیشه نوین دینی*، ش ۳، ص ۱۴۵-۱۷۲.
- عبدی، سلمان و همکاران، ۱۳۸۹، «رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان»، *دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، ش ۸، ص ۲۵۸-۲۶۴.
- قنبریان، فاطمه، ۱۳۹۵، *بررسی رابطه هوش معنوی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- گودرزی، کورش، ۱۳۹۳، «اثربخشی تعاملی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر توانایی‌های شناختی و فراشناختی و هوش معنوی بر بهبود میزان آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی»، *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ش ۲(۳)، ص ۱۹-۳۸.
- محمدی کنجانی و همکاران، ۱۳۹۶، «بررسی رابطه هوش معنوی و عمل به باورهای دینی با تنظیم هیجان شناختی در زنان باردار»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۱۰، ص ۱۲۵-۱۴۲.
- محمدی، حمیده و محمد مزیدی، ۱۳۹۳، «نقش دینداری در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان»، *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ش ۱۳، ص ۶۰۵-۶۲۰.
- محمدی، فیروز و همکاران، ۱۳۹۶ «بررسی نقش نگرش معنوی در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان»، *دین و سلامت*، ش ۵، ص ۵۱-۶۰.

- مشیریان فراخی و همکاران، ۱۳۹۴، «پیش‌بینی دشواری تنظیم هیجان با توجه به هوش معنوی در مجرمین زندان مشهد»، دین و سلامت، ش ۱۳، ص ۳۹-۴۸.
- مهدوی نیسانی و همکاران، ۱۳۹۸، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و هوش معنوی با خودتنظیمی هیجانی در زنان خوشونت دیده در خانواده»، دین و سلامت، ش ۵، ص ۱۰۱-۱۱۴.
- نمازیان، مریم، ۱۳۹۲، *انریختشی آموزش هوش معنوی بر میزان گرایش به تفکر انتقادی و خلاقیت هیجانی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر کرمان.
- یعقوبی، ابوالقاسم و همکاران، ۱۴۰۱، «پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان براساس نظم‌جویی شناختی هیجان و پردازش شناختی»، *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ش ۱۰، ص ۱۳۵-۱۵۴.
- Akbari, M, & Hossaini, S. M, 2018, "The relationship of spiritual health with quality of life, mental health, and burnout: The mediating role of emotional regulation", *Iranian journal of psychiatry*, No. 13(1), p. 22-31.
- Beauvais, A. M, Stewart, J. G, & DeNisco, S, 2014, "Emotional intelligence and spiritual well-being: implications for spiritual care", *Journal of Christian Nursing*, No. 31(3), p. 166-171.
- Emmons, R. A, 2000, "Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition and the psychology of ultimate concern", *The international journal for the psychology of religion*, No. 10(1), p. 2-30.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P, 2001, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems", *Personality and Individual Differences*, No. 30(8), p. 1311-1327
- Geula, K, 2004, "Emotional intelligence and spiritual development", In: *Forum for Integrated Education and Educational Reform*, Santa Cruz, CA.
- Gross, J. J, 1998, "The emerging field of emotion regulation: An integrative review", *Review of General Psychology*, No. 2, p. 271-299.
- Gross, J. J, 2002, "Emotion regulation", In: Feldman-Barrett L, Salovey P, *The wisdom in feeling*. 1sted. United States, New York: The Guilford Press, No. 35(2), p. 297-318.
- McCullough, M.E, & Willoughby, B. L. B, 2009, "Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications", *Psychological Bulletin*, No. 135(1), p. 69-93.
- Peacock, J.R, & Poloma, M M, 1994, "Religiosity and life satisfaction across the life course", *Social Indicators Research*, Vol. 48, p. 321-342.
- Seligman, M, 2002, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, new york: free press.
- Sisk, D, 2008, "Engaging the spiritual intelligence of gifted student to buil global awareass in the classroom", *Academic research library*, No. 30(1), p. 24- 30.
- Wachholtz, A.B, & Pargament, K.I, 2005, "Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes", *J Behav Med*, No. 28 (4), p. 369-384.
- Watts, F, 2006, *Emotional Regulation and Religion*. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford Press.
- Zohar, D., & Marshall, I, 2000, *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence*, London: Bloomsbury.