

باسمه تعالی
دانشگاه فردوسی مشهد
دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی
پایان نامه جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی

**نقش هوش معنوی و جهت گیری دینی در خود تنظیمی هیجانی و مواجهه با وسوسه گناه
در فضای مجازی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد**

استاد راهنما
آقای دکتر ابوالفضل غفاری

استاد مشاور
آقای دکتر محمد سعید عبدخدایی

دانشجو
سمیه نوروزی

تیر ۹۶

چکیده:

امروزه فضای مجازی جزء جدایی ناپذیر زندگی همگی افراد جامعه شده است. حضور در فضای مجازی و فعالیت در آن، زمان قابل توجهی از فعالیت‌های روزانه افراد را به خود اختصاص داده است. از آنجا که حضور در این فضا با هویت نامعلوم نیز ممکن است و امکان سرکشی به هر شبکه، کانال و محتوایی برای همگی فراهم است، این فضای نامطلوب امروزه زمینه ارتکاب گناه را به ویژه برای جوانان به راحتی فراهم آورده است. این دغدغه باعث شد تا عواملی که می‌توانند میزان ارتکاب به گناه در فضای مجازی را پیش‌بینی کنند و در آن موثر باشند، مورد بررسی و شناسایی قرار بگیرند. هدف این پژوهش، بررسی نقش هوش معنوی و جهت‌گیری دینی در خودتنظیمی هیجانی و مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی، بین دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد است. به این منظور، تعداد ۳۸۰ نفر از دانشجویان دانشگاه، به روش نمونه‌گیری سهمیه‌ای انتخاب شدند و چهار پرسش‌نامه هوش معنوی کینگ، سنجش دینداری توسلی، خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان و سنجش وسوسه گناه در فضای مجازی محقق ساخته، بین آنها توزیع و داده‌های مورد نیاز، گردآوری شد. برای تحلیل داده‌ها از رگرسیون چندگانه و همبستگی متغیرها استفاده شد. یافته‌ها در ارتباط با عاملی که بیشترین مقدار پیش‌بینی متغیر وسوسه گناه در فضای مجازی را دارد نشان داد که جهت‌گیری دینی با ضریب بتا منفی و به لحاظ آماری معنادار، قابلیت پیش‌بینی متغیر وسوسه گناه در فضای مجازی را دارد و پس از آن متغیر هوش معنوی با ضریب بتا منفی و به لحاظ آماری معنادار، قابلیت پیش‌بینی متغیر وسوسه گناه در فضای مجازی را دارد؛ ولی متغیر خودتنظیمی هیجانی با ضریب بتا مثبت، ولی به لحاظ آماری معنادار نبود. بنابراین قابلیت پیش‌بینی این متغیر را نداشت. در رابطه با فرضیه‌های پژوهش، بین هوش معنوی و خودتنظیمی هیجانی همبستگی مثبت مشاهده شد. بین هوش معنوی و مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی، همبستگی منفی مشاهده شد. بین جهت‌گیری دینی با خودتنظیمی هیجانی، همبستگی منفی مشاهده شد و بین جهت‌گیری دینی و مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی، همبستگی منفی مشاهده شد.

واژه‌های کلیدی: دانشجوی، هوش معنوی، جهت‌گیری دینی، خودتنظیمی هیجانی، مواجهه با وسوسه گناه، فضای مجازی.

فصل اول: مقدمه پژوهش

۲	بیان مسأله.....
۵	اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۵	اهداف پژوهش.....
۵	هدف اصلی.....
۵	اهداف فرعی.....
۶	فرضیه‌های پژوهش.....
۶	سوال اصلی.....
۶	فرضیه‌ها.....
۶	تعریف متغیرها(نظری و عملیاتی).....
۶	تعاریف نظری.....
۶	تعاریف عملیاتی متغیرها.....

فصل دوم: پیشینه پژوهش

۹	گستره نظری و پیشینه پژوهشی.....
۹	تنظیم هیجان.....
۹	تاریخچه مطالعاتی تنظیم هیجان.....
۱۱	تعاریف تنظیم هیجان.....
۱۲	رشد و تنظیم هیجان.....
۱۳	مدل‌های تنظیم هیجان.....
۱۳	مدل فرایند توافقی تنظیم هیجان.....
۱۴	مدل کلی فعال سازی سیستم دلبستگی.....
۱۵	مدل فرایندی تنظیم هیجان.....
۱۹	راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم هیجان.....
۲۱	مدل سبک عاطفی دیویدسون.....
۲۳	وسوسه گناه.....
۲۳	گناه از منظر برون دینی.....
۲۵	تعریف گناه از نظر اسلام.....
۲۵	وسواس در لغت.....
۲۵	وسواس در اصطلاح.....
۲۵	وسواس در قرآن کریم و روایات.....
۲۶	نفس اماره.....
۲۶	تفاوت همزات شیطان با خطوات شیطان.....

۲۸مهمترین تاثیرات سوء تربیتی گناه بر تعلیم تربیت دینی.....
۳۰وسوسه گناه در فضای مجازی.....
۳۳هوش معنوی.....
۳۵معنویت.....
۳۵ابعاد معنویت.....
۳۶نیازهای معنوی انسان.....
۳۷هوش معنوی.....
۳۸ویژگی های منحصر به فرد هوش معنوی.....
۳۹جهت گیری دینی.....
۴۲پیشینه پژوهش ها.....
۵۸مدل ترسیمی روابط بین متغیرها.....
فصل سوم: روش پژوهش	
۶۰روش تحقیق.....
۶۰جامعه نمونه و روش نمونه گیری.....
۶۱ویژگی های جمعیت شناختی.....
۶۴ابزارهای پژوهش.....
۶۷روش تجزیه و تحلیل اطلاعات.....
فصل چهارم: یافته های پژوهش	
۶۹سوال اصلی پژوهش.....
۷۱فرضیه اول.....
۷۱فرضیه دوم.....
۷۲فرضیه سوم.....
۷۲فرضیه چهارم.....
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	
۷۴سوال اصلی پژوهش.....
۷۶فرضیه های فرعی.....
۷۶فرضیه اول.....
۷۷فرضیه دوم.....
۷۷فرضیه سوم.....
۷۸فرضیه چهارم.....
۷۹پیشنهادات پژوهشی.....
۸۰محدودیت های پژوهش.....
۸۱منابع.....
۹۷چکیده انگلیسی.....
۹۸صفحه عنوان انگلیسی.....

پیوست‌ها

- پیوست ۱- پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی..... ۹۰
- پیوست ۲- پرسشنامه هوش معنوی..... ۹۲
- پیوست ۳- پرسشنامه سنجش دینداری..... ۹۴
- پیوست ۴- پرسشنامه وسوسه گناه در فضای مجازی..... ۹۵

فهرست جداول

- جدول ۱. توزیع آزمودنی‌ها بر حسب جنسیت..... ۶۱
- جدول ۲. توزیع آزمودنی‌ها بر اساس مقطع تحصیلی..... ۶۲
- جدول ۳. توزیع آزمودنی‌ها بر حسب سال ورود به دانشگاه..... ۶۳
- جدول ۴. توزیع آزمودنی‌ها بر حسب دانشکده..... ۶۳
- جدول ۵. جدول رگرسیون چندگانه..... ۶۹
- جدول ۶. جدول رگرسیون چندگانه..... ۶۹
- جدول ۷. جدول رگرسیون چندگانه..... ۷۰
- جدول ۸. جدول همبستگی متغیرها..... ۷۱

فهرست نمودارها

- نمودار ۱. توزیع آزمودنی‌ها بر حسب جنسیت..... ۶۱
- نمودار ۲. توزیع آزمودنی‌ها بر حسب مقطع تحصیلی..... ۶۲

فصل اوّل

مقدمه پژوهش

بیان مساله:

یکی از مهمترین قابلیت های فردی، توانایی در کنترل هیجانات خود است که باید آموخته شود. تنظیم هیجان به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایند های اجتماعی- روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می شود. در واقع تنظیم هیجان تنها سرکوب هیجانات نیست و شخص نباید همیشه در یک حالت آرام وساکن از برانگیختگی هیجانی قرار داشته باشد بلکه شامل فرایند های نظارت و تغییر تجربه های هیجانی شخص است. هیجانات دارای کیفیت بالایی هستند و می توانند باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند؛ به طوری که اگر متناسب با موقعیت و شرایط باشند، سبب واکنش مثبت در غیر این صورت سبب واکنش منفی می شوند. بنابراین زمانی که هیجانات شدیدی یا طولانی می شوند و یا با شرایط سازگار نیستند نیاز به تنظیم است (گراس، ۱۹۹۸). به باور هافمن و کاشدان (۲۰۱۰)، یکی از مهمترین قابلیت های انسان ها، توانایی تنظیم و سازگاری هیجان های فردی متناسب با الزامات موقعیت های خاص است. دیویدسون و اکمن^۳ (نقل از همان) نیز برای خودتنظیمی هیجانی نوعی نقش سازگارانه تکاملی قائل هستند. خودتنظیمی هیجانی تمایل به کنترل حالت های درونی، کنترل تکانه ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف می باشد. خود تنظیمی هیجانی شامل فرایند هایی است که به وسیله آن مردم هیجانات خود و نیز چگونگی ابراز آنها را تحت تاثیر قرار می دهند.

می توان گفت در دین اسلام، تسلط بر هیجانات، به ویژه هیجاناتی چون خشم، غضب، روابط نامشروع با نامحرم، کنترل افکار، احساسات و دیده ها و شنیده ها و... بسیار تاکید شده است. در واقع برای تسلط بر مفهوم گناه و وسوسه گناه که در این پژوهش در کنار سایر مفاهیم مورد نظر است شاید بهتر باشد ابتدا مفهوم تقوا بیشتر توضیح داده شود.

می توان ادعا نمود که تقوا در متون دینی و به ویژه اسلامی، واژه ای متناظر با خودتنظیمی هیجانی در متون روان شناسی است. تقوا از واژه وقایع به معنی نگه داشتن و پرهیز گرفته شده است و شرعا به معنی بازداشتن خود از هر چه زیان آخرتی دارد است به این معنا که فرد از مخالفت پروردگار در اوامر و نواهی او پرهیز کند، چنانچه از حضرت صادق (ع) از معنی تقوا پرسش شد، فرمودند هر جا امر خدا هست حاضر باشی و جایی که نهی خدا است حاضر نباشی یعنی امر های خدا را به جا آورنده و نهی های او را ترک کننده باشی. بنابراین تقوا از دو جهت مورد بررسی قرار می گیرد: اول اکتساب طاعات و امتثال اوامر الهی؛ یعنی فرد سعی کند واجبی از او ترک نشود و واجب عبارت است از امری که در انجام ندادنش سخط و خشم پروردگار عالم است؛ و در مرتبه دوم فرد سعی کند مستحبات را تا آنجا که بتواند ترک نکند. مستحبات عملی است که در به جا آوردنش ثواب است ولی در ترکش عقاب نیست.

-
1. Gross
 2. Hofmann & Kashdan
 3. Davidson & Ekman

جهت دوم تقوا اجتناب از محرمات و ترک نواهی پروردگار است، فرد در محرمات و نواهی پروردگار از چیزهایی که بجا آوردنش موجب خشم و سخط او است خودداری نماید. حرام، عملی است که در انجام دادن عقوبت است و در مرتبه دوم سعی کند مکروهات را نیز ترک نماید. و مکروه کاری است که انجام ندادنش بهتر و ترک آن مطلوب شارع مقدس است ولی در فعل آن عقابی نیست. کسی که طالب سعادت و مقام شامخ تقوا است باید که جهت دوم تقوا را که پرهیز از محرمات و گناهان است بیشتر اهمیت دهد زیرا اگر از محرمات پرهیز کرد عمل خویش به هر کمی و کوچکی که باشد پذیرفته و او را به خدا نزدیکتر می گرداند. در واقع پرهیز از گناه مهمتر از اعمال صالحه است. امام صادق(ع) می فرماید: سعی و کوشش کنید در به جا آوردن اعمال صالحه و اگر عمل صالح انجام نمی دهید پس معصیت نکنید، به درستی که کسی که بنا می کند و خراب نمی کند بنایش بالا می رود هرچند کم باشد و کسی که بنا می کند و خراب می کند بنایی ندارد(دستغیب، ۱۳۵۸).

آنچه در رابطه با گناه گفته شد امروزه به صورت گسترده و همه گیر در فضای مجازی قابل رؤیت است. فضای مجازی جولانگاه اهداف شوم افرادی شده است که از این آزاد راه بدون قید و بند، نهایت سود و استفاده را می برند. گناهایی که در فضای مجازی رخ می دهد بی شمار و در ابعاد مختلف است که ورود به حریم خصوصی افراد، سو استفاده های مالی و حیثیتی از کاربران و اخاذی از آنان، گسترش روز افزون تصاویر و فیلم های مستهجن در معرض دید همه افراد با سن و سال های متفاوت است. فضای مجازی با استفاده از جذابیت های بی اندازه خود به ویژه جوانان را به خود درگیر کرده است و سلیقه ها، اوقات فراغت، افکار و اهداف آنان را مورد هجوم قرار داده است.

اما تنظیم هیجانات و مواجهه با وسوسه گناه را می توان زیر مجموعه یک توانایی جامع تر با عنوان هوش معنوی^۱ مورد بررسی قرار داد.

نخستین افرادی که به خصوصیات هوش توجه کردند، فلاسفه بودند و نه روان شناسان یا مربیان(چانچولو^۲ و استرنبرگ^۳، ۱۳۹۰) اما طرح آن به گونه روان شناختی امروزی، ویژه قرن بیستم است. با مراجعه به جمهوری^۴ افلاطون^۵ در می یابیم که یونانیان باستان هوش را ملاک انتخاب افراد شایسته برای احراز مشاغل حساس قرار می داده اند. در قرون نزدیکتر به ما ایمانوئل کانت^۶ با نوشتن نقد خرد ناب^۷، نقد خرد عملی^۸ و نقد قضاوت^۹ کوشید ماهیت آن را از دید فلسفی بیان دارد و سطوح مختلف آن را مشخص سازد. عرفا در مشرق زمین عقل را مقابل عواطف قرار می دادند و راهبردهای آن را بدون عاطفه عشق، نابسندده توصیف می نمودند. مربیان تعلیم و

1 Spiritual intelligence

2. Chianchiolo

3. Sternberg

4. The Republic

5. Plato

6. Immanuel Kant

7. Critique Of Pure Reason

8. Ciritique Of Practical Reason

9. Ciritique Of Judgment

تربیت برعکس می پنداشتند که هیجان‌ها می باید با تمهیدات عاقلانه تحت کنترل درآیند تا آسیب‌های کمتری را به زندگی اجتماعی انسان وارد سازند (بهرامی، ۱۳۷۷).

در مورد تعریف هوش می توان گفت تعریفی که نزد همگان مقبول باید وجود ندارد. افرادی که هوش را مورد مطالعه قرار می دهند، نمی توانند موضوع را ببینند، شباهت‌های زیادی به کار می برند تا به کمک آنها رفتار هوشمندانه را مفهوم سازی کنند (استرنبرگ، ۱۹۹۰). هوش یک سازه فرضی^۱ است نه یک خصلت عصب شناختی آدمی. به سخن دیگر، هوش یک مفهوم ساختگی است که روان‌شناسان آن را برای سهولت ارتباطات ابداع کرده‌اند. (سیف، ۱۳۸۰). در سالیان اخیر تعاریف هوش عمدتاً در یکی از این سه طبقه جای گرفته‌اند.

۱- تعاریفی که بر سازگاری با محیط تأکید دارند، یعنی تطبیق با موقعیت‌های جدید و ظرفیت تحمل و کنار آمدن با موقعیت‌های مختلف.

۲- تعاریفی که بر توانایی یادگیری متمرکزند، یعنی بر آموزش پذیری به معنای عام آن تأکید دارند.

۳- تعاریفی که بر تفکر انتزاعی تأکید می‌ورزند، یعنی توانایی استفاده از نمادها و مفاهیم و استفاده از نمادهای کلامی و عددی (فیرس و ترال، ۱۳۸۲).

معنویت که ریشه در واژه لاتین اسپیریتوس به معنی نفس حیات دارد، یک شیوه بودن و تجربه کردن زندگی است. این شیوه حاصل آگاهی از بعدی فراتر است و ارزش‌های قابل تشخیص به خصوصی در رابطه با خود، دیگران، طبیعت، زندگی و هر چیز دیگری که غایی دانسته شود مشخص می‌شود. (خدایاری فرد، ۱۳۸۱). معنویت یکی از نیازهای عالی درونی آدمی است. به اعتقاد مزلو (نقل از مهرابی طالقانی، ۱۳۷۸) معنویت یکی از والاترین نیازهای انسان است و نقشی بنیادی و محوری در سلسله مراتب نیازهای انسان بازی می‌کند. مزلو از این نیاز تحت عنوان خودشکوفایی یاد می‌کند.

به طور کلی میتوان پیدایش سازه هوش معنوی را به عنوان کاربرد ظرفیت‌ها و منابع معنوی در زمینه‌ها و موقعیت‌های عملی در نظر گرفت. افراد زمانی هوش معنوی را به کار می‌برند که بخواهند از ظرفیت‌ها و منابع معنوی برای تصمیم‌گیری‌های مهم و اندیشه در موضوعات وجودی^۳ یا تلاش در جهت حل مسائل روزانه استفاده کنند. بنابراین، هوش معنوی موضوعات ذهنی معنویت را با تکالیف بیرونی جهان واقعی ادغام می‌کند (ولمن، ۲۰۰۱).

آنچه موجب شده است تا سازه معنویت به عنوان هوش مفهوم سازی شود آن دسته از مشاهدات و یافته‌های علمی بیان‌کننده این واقعیت می‌باشد که کاربست الگوهای ویژه‌ای از افکار، هیجان و رفتار (که معمولاً در زیر مفهوم دین و معنویت به آن پرداخته می‌شود) در زندگی روزمره می‌تواند موجب افزایش سازگاری و بهزیستی انسان شود.

-
1. Hypothetical Construct
 2. Maslow
 3. Existential Matters

کلید واژه دیگری که در کنار این سه متغیر در این پژوهش مد نظر است واژه جهت گیری دینی است که می توان بین این مفاهیم ارتباط تنگاتنگی را در نظر گرفت.

دینداری از جمله مفاهیمی است که پژوهشگران متعددی به آن توجه کرده‌اند. آیت الله جوادی آملی در رابطه با تعریف دین می‌گوید: دین، مجموعه‌ی عقاید، اخلاق، قوانین و مقرراتی است که برای اداره‌ی امور جامعه‌ی انسانی و پرورش انسانهاست (رودیاری، احمدی و عبادی فرد آذر، ۱۳۹۰).

دین چهره‌ی جهان را در نظر فرد دیندار دگرگون می‌سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می‌دهد. فرد دیندار خود را تحت حمایت و لطف همه جانبه‌ی خداوند، بزرگترین نیروی موجود می‌بیند و بدین ترتیب احساس اطمینان و آرامش و لذت معنوی عمیقی به وی دست می‌دهد. چنین فردی به واسطه‌ی ناملايمات و ناکامی‌های زندگی دچار ناامیدی و اضطراب نمی‌گردد؛ زیرا خداوند را حامی خویش می‌داند (توان و همکاران، ۱۳۸۸).

اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به اهمیت و گسترش فضای مجازی در همه ابعاد زندگی اقشار جامعه به ویژه قشر دانشجو در این پژوهش هدف بررسی نقش هوش معنوی دانشجویان به عنوان یک ابزار رفتاری و جهت گیری دینی آنان در خود تنظیمی رفتار و به ویژه خود تنظیمی هیجان‌ات آنها در مواجهه با وسوسه های گناه در این فضای سایبری مد نظر است.

اهداف پژوهش

هدف اصلی:

بررسی نقش هوش معنوی و جهت گیری دینی در خودتنظیمی هیجانی و مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد
اهداف فرعی:

- بررسی رابطه بین هوش معنوی و جهت گیری دینی و خود تنظیمی هیجانی با مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد.
- بررسی رابطه میزان هوش معنوی و خودتنظیمی هیجانی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد.
- بررسی رابطه بین هوش معنوی و مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد.
- بررسی رابطه بین جهت گیری دینی با خود تنظیمی هیجانی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد.
- بررسی رابطه بین جهت گیری دینی با مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد.

فرضیه های پژوهش

سوال اصلی

کدام یک از متغیرهای هوش معنوی، جهت گیری دینی و خود تنظیمی هیجانی پیش بینی کننده بهتری برای مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی می باشد؟

فرضیه ها

- بین میزان هوش معنوی و خودتنظیمی هیجانی همبستگی مثبت وجود دارد.
- بین هوش معنوی و مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی همبستگی منفی وجود دارد.
- بین جهت گیری دینی با خود تنظیمی هیجانی همبستگی مثبت وجود دارد.
- بین جهت گیری دینی با مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی همبستگی منفی وجود دارد.

تعریف متغیرها (نظری و عملیاتی)

تعاریف نظری

هوش معنوی: هوش معنوی، توانمندی است که فرد به کمک آن، تکالیف بیرونی خود در جهان واقعی را با موضوعاتی ذهنی که جنبه معنوی دارند، ادغام می کند. (ولمن، ۲۰۰۱).

جهت گیری دینی: جهت گیری دینی که می توان آن را معادل دین‌ورزی و دین‌داری دانست، شامل رویکرد کلی شخص از مذهب دانسته شده است (آذربایجانی، ۱۳۸۲).

خودتنظیمی هیجانی: خودتنظیمی هیجانی، تمایل به کنترل حالت‌های درونی، کنترل تکانه‌ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف می‌باشد (هافمن، ۲۰۱۰).

وسوسه گناه: عبارت است از هر عملی که در آخرت به انسان زیان برساند و آنچه که دل را از یاد خداوند غافل کند (دستغیب، ۱۳۵۸).

تعاریف عملیاتی

هوش معنوی: منظور از هوش معنوی در این پژوهش، نمره‌ای است که فرد از پرسش‌نامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) به دست می‌آورد.

جهت گیری دینی: منظور از جهت گیری دینی نمره ای است که فرد از پرسشنامه سنجش دینداری
توسلی (۱۳۸۵) به دست می آورد.

خود تنظیمی هیجانی: منظور از خودتنظیمی هیجانی در این پژوهش نمره ای است که فرد از طریق
پرسشنامه سبک های عاطفی آهافمن و کاشدان (۲۰۱۰) بدست می آورد.

مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی: منظور از مواجهه با وسوسه گناه در فضای مجازی نمره ای
است که فرد از پرسشنامه محقق ساخته تحت عنوان وسوسه گناه در فضای مجازی (۱۳۹۶) به دست می آورد.

-
1. Tavassoly religiosity questionnaire
 2. Emotional styles questionnaire
 3. Inventory temptation to sin in syber space

فصل دوم

مبانی نظری و

پیشینه پژوهش

گستره نظری و پیشینه پژوهشی

در این فصل به مفاهیم و پیشینه نظری شامل خودتنظیمی هیجانی، گناه و وسوسه گناه در فضای مجازی، هوش معنوی و جهت گیری دینی و تحقیقات انجام شده داخلی و خارجی (پیشینه تحقیقاتی) متغیرهای مورد پژوهش پرداخته شده است.

در ابتدا به بررسی متغیر خودتنظیمی هیجانی می پردازیم. پس از تعریف این متغیر و بررسی ابعاد و نظریه های موجود در رابطه با این متغیر، پژوهش های مرتبط با آن در داخل و خارج از کشور بررسی می شود.

الف) خودتنظیمی هیجانی:

استفاده مناسب از هیجانان نقش مهمی در زندگی، تحصیل، کار و موفقیت های انسان دارد و یکی از مهمترین قابلیت های انسان ها تونایی تنظیم و سازگاری هیجانانشان متناسب با الزامات و موقعیت های خاص است. دیویدسون و اکمن نیز برای خودتنظیمی هیجانی نوعی نقش سازگارانه تکاملی قائل هستند. خودتنظیمی هیجانی یعنی تمایل به کنترل حالت های درونی، کنترل تکانه ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف.

تاریخچه مطالعاتی تنظیم هیجانی

توضیحات فلسفی درباره هیجان و شناخت در فرهنگ غربی دارای سابقه ۲۰۰۰ ساله است. بسیاری از فلاسفه و روانشناسان هیجان و شناخت را واجد اهداف متضادی می دانستند و معتقد بودند که هیجان ذهن ما را با اطلاعات غلط تیره می سازد در حالی که شناخت حاوی اطلاعات صحیح برای ماست. از این رو آنها شناخت (هوش تحلیلی) را بالا برده و به آن مباحث می کردند و از سوی دیگر هیجان به عنوان یک عنصر پست و مخرب طبیعت انسان می نگریدند، علت بی توجهی نسبت به هیجان در روانشناسی انسان ها بی تردید به این دیدگاه سنتی بر می گردد، که احساس دشمن فرد است. این دیدگاه افلاطون بود که معتقد بود هیجانان مانند داروهایی هستند که عقلانیت را مختل می سازند. افلاطون معتقد بود که عاطفه ساختار ابتدایی و جنبه حیوانی طبیعت انسان است و با استدلال ناهم ساز است. این اطمینان در عصر رواقیون که اعتقاد داشتند هیجان بیماری روح است نیز ادامه یافت (خداپناهی، ۱۳۸۷).

به تدریج این بدگمانی تاریخی نسبت به هیجان کمرنگ گردید و به نقش کارکردی هیجان تاکید بیشتری شد. این تغییر دیدگاه از فلسفه هیوم و مشاهدات کردارشناسی داروین نشأت گرفت. هیوم فیلسوف تجربه گرای اوایل قرن ۱۸ بر این عقیده بود که تکانه های هیجانی کلید اعمال انسان را برمی انگیزد. به اعتقاد وی استدلال چیزی بیش از مشاهده حقایق و خلق استنباط هایی درباره جهان مرتبط با دستیابی و تقدم خواست های هیجانی نیست. فروید نیز تا حدی چنین دیدگاه مشابهی داشت. او بر تقدم نهاد جایگاه هیجانی خود و انرژی روانی تاکید و اعتقاد داشت که سایر جنبه های خود از مشتقات آن هستند .

داروین طی مشاهدات کردارشناسی گسترده خود از زندگی جانوران نشان داد که هیجان‌ها حداقل دو کارکرد بسیار سودمند دارند:

- ۱- اینکه رفتارهای انطباقی مانند گریه (ترس) و تولیدمثل (عشق و شهوت) را نیرومند می‌سازد،
- ۲- موجب فعال سازی دستگاه ارتباطی و اعلام خطر در انواع گونه‌ها می‌گردند و این دستگاه ارزش زیادی در صیانت ذات جانوران دارد.

پس از وقوع انقلاب شناختی در دهه ۱۹۷۰ و رشد علوم پایه و پیشرفت‌هایی فوق‌العاده در زمینه عصب‌شناسی، فیزیولوژی و روانشناسی عصب، توجه پژوهشگران نسبت به کارکردهای هیجان جلب شد و به نقش هیجان به عنوان یک سازه اساسی در فهم روان انسان تاکید شد (خداپناهی، ۱۳۸۷).

هم نظریه پردازان تکاملی و هم ساخت‌گرایان اجتماعی که در مورد موضوعاتی از قبیل تعریف، اساس زیست‌شناختی و جهانی بودن هیجان با هم اختلاف نظر دارند، معتقدند که هیجان‌ها کارکردهای مهمی دارند، در واقع هیجان‌ها نوعی سازگاری با مسائل محیط کانونی انسان هستند. علاوه بر توجه به کارکرد هیجان‌ها طی دو دهه گذشته علاقه فزاینده‌ای به بررسی نقش هیجان‌ها در شناخت و رفتار نیز به طور قابل ملاحظه‌ای به وجود آمده است. شاید نافذترین نظریه جهت تبیین اثرات عاطفه بر شناخت (نظریه شبکه‌ای عاطفی) باشد.

طبق این دیدگاه انگیزختگی عاطفی موجب گسترش فعالیت در سطح شبکه تداعی‌های شناختی مرتبط با آن هیجان می‌شود. بنابراین هیجان‌ها نقش مهمی در شناخت و رفتار انسان ایفا می‌کنند و اصولاً هر رفتار باید واجد جنبه‌های عاطفی باشد تا به وقوع بپیوندد چرا که رفتار نوعاً تحت تاثیر اهداف همزمان بسیاری است. رفتار از انگیزه برمی‌خیزد، انگیزه بدون هیجان و عاطفه از نیروی لازم جهت راه‌گشایی و نیز جهت‌مندی مطلوب برخوردار نخواهد بود. پس برای درک رفتار انسان‌ها باید علاوه بر تفکر آنها انگیزه، هدف‌مندی و هیجان آنها را نیز بررسی کرد.

به طور کلی می‌توان تاریخچه پرداختن به تنظیم هیجانی را از سال ۱۹۰۰ به پنج دوره تقسیم کرد:

- ۱- از ۱۹۰۰ تا ۱۹۶۹ که در طی آن مطالعه روانشناسی شناخت و هیجان نسبتاً مجزا بودند.
- ۲- از ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۹، دوره‌ای که روانشناسان بر نحوه اترگذاری هیجان‌ها و اندیشه بر یگدیگر تاکید ورزیده‌اند.

۳- از ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۳، که با ظهور هیجان به عنوان یک موضوع مطالعه مشخص می‌شود.

۴- ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۷، زمانی که مفاهیمی از قبیل هوش هیجانی، راهبردهای هیجانی و تنظیم هیجانی ترویج شد.

۵- دوره حاضر: شفاف سازی پژوهش

در دوره حاضر یعنی از سال ۱۹۹۸ تا به امروز اصطلاح‌های نظری و پژوهش در این رشته به وقوع پیوسته‌اند، ابزارهای سنجش جدید برای توانایی‌های هیجانی ساخته شده‌اند و پژوهش‌های زیادی در این رشته اجرا می‌شوند (علی‌نژاد، ۱۳۸۶).

در یک نتیجه‌گیری کلی از آنچه گذشت، امروزه عده کثیری از محققان پذیرفته اند که هیجان‌ها به جای تداخل با سایر ظرفیت‌های شناختی، آنها را افزایش می‌دهند، این اتفاق نظر با ظهور دیدگاهی جدید در حوزه رابطه هیجان و شناخت از طریق معرفی مفاهیم راهگشای هوش هیجانی و توانایی تنظیم هیجان به وجود آمده است.

تعاریف تنظیم هیجان

هرچند تنظیم هیجان به عنوان یک موضوع پژوهش عمومی در بعضی رشته‌های روانشناسی مطرح شده است، اما هنوز بین پژوهشگران در مورد تعریف هیجان توافقی وجود ندارد. ولی به نظر می‌رسد که پژوهشگران روی دو ویژگی مهم هیجان تاکید می‌کنند که عبارتند از: ۱) تنظیم هیجان نه تنها یک فرایند درونی بلکه یک فرایند بیرونی است و ۲) تنظیم هیجان یک فرایند هدف محور است (اسپینارد^۱، نقل از آریان پور، ۱۳۹۴)

هدف محور بودن هیجان به این معنی است که افراد برای رسیدن به اهداف مهم، اغلب نیاز به تنظیم هیجان‌های خود دارند. به عنوان مثال افراد به مقابله با هیجانات منفی جهت حفظ روابط با دیگران و تمرکز بر فعالیت‌های مهم روزانه خود نیاز دارند. این بحث با این باور که تنظیم هیجان حالت ویژه‌ای از خودتنظیمی است، هماهنگ می‌باشد (تیس و براسلوسکی^۲، ۲۰۰۰). خودتنظیمی به عنوان مدیریت خود برای تغییر پاسخ‌های خواسته یا ناخواسته جهت رسیدن به اهداف آگاهانه یا ناآگاهانه تعریف شده است (وهس و اسکمیکل^۳، به نقل از آریان پور، ۱۳۹۴)

هوانگ^۴ (۲۰۰۶) تنظیم هیجان را فرایندی منحصر به فرد میداند که تجربه هیجان را جهت رسیدن به پذیرش اجتماعی تعدیل می‌کند و به حالات فیزیکی و روان‌شناختی در پاسخ به تقاضاهای درونی یا بیرونی مربوط می‌شود.

برخی از تعاریف دیگر تنظیم هیجان در زیر آورده شده است:

داج^۵ (۱۹۸۹) تنظیم هیجان را فرایند برانگیختگی یک حوزه پاسخ می‌داند که برای تعدیل یا تغییر در حوزه دیگر پاسخ به خدمت گرفته می‌شود.

سیچتی، کانیبان و بارنت^۶ (۱۹۹۱) تنظیم هیجان را به عنوان عوامل برون و درون ارگانیک تعریف می‌کنند که از طریق آن برانگیختگی هیجانی از دوباره راه اندازی، کنترل و تعدیل می‌شود و فرد را قادر به عملکرد سازگارانه در موقعیت‌هایی می‌کند که برانگیزاننده هیجان هستند.

تامپسون^۷ (۱۹۹۴) می‌گوید: "تنظیم هیجان فرایندی بیرونی و درونی است که مسئول بازبینی، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی (مخصوصاً از نظر شدت و مدت زمان) برای به انجام رساندن یک هدف است."

-
1. spinard
 2. tice & bratslavsky
 3. vohs & schemichel
 4. Hwang
 5. Dodge
 6. Cicchetti, Ganiban & Barent