





دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مرودشت
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره

عنوان :

نقش واسطه‌گری تنظیم هیجانی در رابطه با هوش معنوی و احساس تنهایی

استاد راهنما :

دکتر نازنین هنرپروران

استاد مشاور :

دکتر عباس قلتاش

نگارش :

زهرا کارگر

زمستان 1392



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

منشور اخلاق پژوهش

با یاری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانشگاه در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری، ما دانشجویان و اعضاء هیئت علمی واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

1- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.

2- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهیدگان (انسن، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.

3- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.

4- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.

5- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.

6- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهادهای مرتبط با تحقیق.

7- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب نقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.

8- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد

9- اصل براءت: التزام به براءت جویی از هرگونه رفتار غیرحرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیرعلمی می آلاینند.



معاونت پژوهش و فن آوری
به نام خدا
تعهد اصالت رساله پایان نامه تحصیلی

اینجانب زهرا کارگر دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته مشاوره عمومی که در تاریخ 92/11/29 از پایان نامه خود تحت عنوان " نقش واسطه گری تنظیم هیجانی در رابطه با هوش معنوی واحساس تنهایی "

با کسب نمره دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

- 1) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
- 2) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- 3) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- 4) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

تقدیم به :

ماحصل آموخته هایم را تقدیم می کنم به ... - مهر آسمانی شان آرام بخش آلام زمینی ام است به استوارترین تکیه گاهم،دستان پرمهر پدرم به سبزترین نگاه زندگیم،چشمان سبز مادرم که هرچه آموختم در مکتب عشق شما آموختم و هرچه بکوشم قطره ای از دریای بی کران مهربانیتان را سپاس نتوانم بگویم. امروز هستی ام به امید شماست و فردا کلید باغ بهشتم رضای شماره آوردهی گران سنگ تر از این ارزان نداشتم تا به خاک پایتان نثار کنم باشد که حاصل تلاشم نسیم غبار گونه خستگیتان را بزداید.

بوسه بر دستان پرمهرتان

سپاس خدای را که سخنوران در ستودن او بمانند و شمارندگان، شمردن نصیحت های او ندانند و کوشندگان، حقّ او گزاردن نتوانند.

نخست بر خود وظیفه می دانم مراتب سپاس گزاریم را به پیشگاه استادان ارجمندم تقدیم دارم؛ به ویژه استاد بزرگوار راهنما؛ دکتر نازنین هنرپروران که در کمال سعه ی صدر، حسن خلق و فروتنی از هیچ کمکی در این عرصه بر من دریغ نفرمودند و زحمت راهنمایی این رساله را بر عهده رفتند. و استاد ارجمند دکتر عباس قلتاش که زحمت مشاوره ی این رساله را متقبّل شدند واز همه ی بزرگوارانی که با راهنمایی های بی دریغ خود، لغزش های کار را به من گوشزد کردند تا بتوانم با بضاعت اندک خود این مختصر را فراهم کنم سر انجام این مختصر به پایان آمد؛ با همه ی کاستی هایش؛ هر چند با تلاش اندک من اما با تشویق ها و حمایت های مهربانانی چون پدرم، پدر عزیز و فداکارم واز مادر مهربان و دلسوزم سپاسگزارم؛ از فداکاری هایش، از آرامشش، از متانتش، از این که لحظه ای تنهیم نگذاشت و در تمام عرصه های زندگی یار و یاورم بود .

چکیده

هدف اصلی از پژوهش حاضر تبیین یک مدل علی برای احساس تنهایی است که در آن هوش معنوی به عنوان متغیر برونزاد و تنظیم هیجانی به عنوان متغیر واسطه در نظر گرفته شده است. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه مورد مطالعه کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی ارشد رشته روانشناسی و مشاوره دانشگاه آزاد واحد مرودشت در سال تحصیلی 91-92 است. حجم نمونه مورد مطالعه 250 نفر از دانشجویان است که به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده از پرسشنامه هوش معنوی (عبدالله زاده و همکاران، 1388)، دشواری تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، 2004) و احساس تنهایی (دی توماسو و همکاران، 2004) استفاده شد. در این پژوهش از روش آماری تحلیل مسیر با استفاده از روش رگرسیون چندگانه به روش متوالی همزمان بر اساس مراحل بارون و کنی استفاده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که برخی از ابعاد تنظیم هیجانی از جمله بعد فقدان آگاهی هیجانی و فقدان وضوح هیجانی در بین ابعاد هوش معنوی و احساس تنهایی دارای نقش واسطه گری است. در مجموع نتایج این مطالعه تأییدی بر نقش هوش معنوی در تنظیم هیجانی و احساس تنهایی افراد بود.

کلید واژه ها: هوش معنوی، تنظیم هیجانی، احساس تنهایی

فهرست مطالب

و

صفحه	عنوان
1.....	چکیده
فصل اول: کلیات تحقیق	
3.....	مقدمه
5.....	بیان مسأله
8.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
9.....	هدف پژوهش
9.....	فرضیه های پژوهش
10.....	تعاریف مفهومی متغیرها
11.....	تعاریف عملیاتی متغیرها
فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش	
14.....	مبانی نظری تحقیق
17.....	مدل فرایندی تنظیم هیجان
19.....	هوش معنوی
19.....	هوش معنوی از دیدگاه های مختلف
21.....	دیدگاه سانتوس
21.....	دیدگاه ایمونز
23.....	دیدگاه فریدمن و مک دونالد
23.....	دیدگاه نوبل و وگان
23.....	دیدگاه مک مولن
24.....	دیدگاه بروس لیچفیلد
24.....	دیدگاه سیندی ویلگزورث
25.....	دیدگاه رابرت آمانس
25.....	دیدگاه دیوید بی کینگ
27.....	احساس تنهایی

30.....	رویکرد روان تحلیل گری
31.....	رویکرد وجود گرایی
31.....	رویکرد نیازهای اجتماعی
32.....	رویکرد ناهماهنگی شناختی
32.....	رویکرد تعاملی
33.....	تحقیقات خارج از کشور
35.....	تحقیقات داخل کشور
38.....	جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

40.....	روش پژوهش
40.....	جامعه آماری
40.....	نمونه مورد مطالعه
40.....	ابزارگردآوری اطلاعات
40.....	پرسشنامه تنظیم هیجانی
41.....	پرسشنامه هوش معنوی
41.....	پرسشنامه احساس تنهایی
42.....	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
43.....	ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

45.....	یافته های توصیفی پژوهش
46.....	4-2- ماتریس همبستگی متغیرهای مدل پژوهش
46.....	4-3- یافته های استنباطی مربوط به آزمودنیها
47.....	4-3-1- بین ابعاد هوش معنوی و ابعاد احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد
47.....	4-3-2- بین ابعاد هوش معنوی و ابعاد تنظیم هیجانی رابطه معناداری وجود دارد
	4-3-3- میزان احساس تنهایی بر اساس ابعاد تنظیم هیجانی و ابعاد هوش معنوی قابل
48.....	پیش بینی است

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

54.....	خلاصه پژوهش
54.....	بحث و تبیین یافته های پژوهش

57.....	محدودیت های پژوهش
57.....	پیشنهادات پژوهشی
58.....	پیشنهادات کاربردی

فهرست

59.....	منابع فارسی
62.....	منابع لاتین

ضمائم پیوست ها

68.....	چکیده انگلیسی
69.....	پرسشنامه تنظیم هیجانی
70.....	پرسشنامه هوش معنوی
71.....	پرسشنامه احساس تنهایی

فهرست جداول

صفحه	عنوان
45.....	جدول 4-1- یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش
46.....	جدول 4-2- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش
47.....	جدول 4-3- پیش‌بینی ابعاد احساس تنهایی بر اساس ابعاد هوش معنوی
48.....	جدول 4-4- پیش‌بینی ابعاد تنظیم هیجانی بر اساس ابعاد هوش معنوی
	جدول شماره 4-5- پیش‌بینی ابعاد احساس تنهایی بر اساس ابعاد هوش معنوی و ابعاد
49.....	تنظیم هیجانی ابعاد احساس تنهایی
	جدول 4-6: اثر مستقیم و غیر مستقیم ابعاد هوش معنوی و ابعاد تنظیم هیجانی برای ابعاد
51.....	احساس تنهایی

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه

گرچه مفهوم پردازش‌های معاصر از هیجان¹، بر نقش مثبت هیجان در سازگاری تأکید دارند (لازاروس²، 1991) اما گاهی اوقات هیجان‌ها می‌توانند مخرب باشند. بنابراین، اعمال کنترل بر پاسخ‌های هیجانی ضروری است و تأثیر سودمند هیجان‌ها در ارتقای سلامتی در جهان اجتماعی منوط به توانایی ما در تنظیم این هیجان‌ها به شیوه سازگارانه است. تنظیم هیجان³ به مجموعه‌ای از فرآیندهای ناهمگون اطلاق می‌شود که از طریق آنها هیجان‌ها تنظیم می‌شوند (گروس⁴، 1998). فرآیندهای تنظیم هیجانی ممکن است خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار باشند و ممکن است در یک یا چند نقطه از فرآیند هیجان تأثیر بگذارند. چون هیجان‌ها فرآیندهای چند مؤلفه‌ای هستند که در طول زمان آشکار می‌شوند، تنظیم هیجان، تغییرات در پویایی هیجان‌ها را در بر می‌گیرد. (تامپسون⁵، 1990). و شامل تأخیر زمان بروز، مقدار، طول مدت و جا به جایی پاسخ در حوزه‌های رفتاری، تجربی یا روانی است. تنظیم هیجان ممکن است هیجان را تعدیل کند، شدت بخشد یا به سادگی آن را حفظ کند. بهتر است فرآیند تنظیم هیجان را به صورت پیوستاری از تنظیم هشیار، تلاش مند و کنترل شده تا تنظیم ناهشیار، بدون تلاش و خودکار در نظر گرفت (گروس، 2007). تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرآیندهایی تعریف کرد که چه وقت آنها را داشته باشند و چگونه آنها را تجربه و ابراز کنند و تأثیر بگذارند (گروس، 1998).

تنظیم هیجانی در پژوهش‌های مختلف بررسی شده است و نقش عوامل مختلفی در ارتباط با آن سنجیده شده است. یکی از عواملی که به نظر می‌رسد بر تنظیم هیجان تأثیر گذارد معنویت و متغیرهای مشابه از جمله هوش معنوی است.

هوش⁶ به عنوان یک توانایی شناختی در اوایل قرن بیستم توسط بینه مطرح شد. اما در سالهای اخیر مفهوم هوش به حوزه‌های دیگری مانند هوش هیجانی - طبیعی⁷، هوش وجودی⁸ و هوش معنوی⁹ گسترش یافته است.

¹ Emotion

² Lazarus

³ Emotion Regulation

⁴ Grass

⁵ Tampson

⁶ Intelligence

⁷ Emotional Intelligence - Natural

⁸ Although intelligence

⁹ Spiritual Intelligence

مفهوم هوش معنوی در ادبیات روانشناسی برای اولین بار در سال 1996 توسط استیونز¹ و بعد در سال 1999 توسط امونز² مطرح شد (امونز، 1999، به نقل از غباری بناب، 1386) تلاش کرد معنویت را بر اساس تعریف گاردنر³ از هوش، در چارچوب هوش مطرح نماید. وی معتقد است معنویت می تواند شکلی از هوش تلقی شود زیرا عملکرد و سازگاری فرد (مثلاً سلامتی بیشتر) را پیش بینی می کند و قابلیت هایی را مطرح می کند که افراد را قادر می سازد به حل مسائل بپردازند و به اهدافشان دسترسی داشته باشد.

برخورداری از هوش معنوی از طریق ایجاد چهارچوب معنایی برای افراد و متصل ساختن آنان به سرچشمه‌ی هستی خلاء موجود در زندگی افراد را کاهش می‌دهد. از جمله خلاء زندگی انسان امروزی تنهایی و رنج بردن از آن است. احساس تنهایی، تجربه عاطفی ناخوشایند و پریشانی روحی مزمنی است (به نقل از هورowitz⁴ و فرنچ⁵ 1979) که از تعارضات ارتباطی بین فردی و کاستی‌هایی در روابط اجتماعی شخص ناشی می شود (ساکلفسکی⁶، یاکولیک⁷، کلی⁸، 1986، به نقل از سلیمی، 1387). احساس تنهایی تنهایی با مشکلات جسمانی و روانشناختی بسیاری همچون افسردگی، خودکشی، سوء مصرف مواد، عزت نفس پایین، خستگی، اضطراب، ناشاد زیستن، تیره روزی و احساس بدبختی مرتبط بوده (ساکلفسکی و یاکولیک، 1989) و تهدیدی برای سلامت روان، بهکامی و کارکرد روانی - اجتماعی فرد به شمار می‌آید (مک رایتز⁹، 1990). گرچه احساس تنهایی قدمتی دیرینه و برابر بشریت دارد، اما از نظرتاریخی به ندرت به عنوان یک وضعیت روانشناختی قابل مطالعه و بیشتر به عنوان بخشی جدا ناپذیر از زندگی، که بایستی بدان تن در داد و تحمل کرد، در نظر گرفته شده است. از این رو روانشناسان در ابتدا، احساس تنهایی را پدیده‌ای عینی با علل و راه‌حل‌های بدیهی، مدنظر داشتند (ایولت¹⁰، 2001).

تنها با تأکید نوفرویدیها بر رشد اجتماعی و روابط میان فردی بود که احساس تنهایی مورد توجه روانشناسانی همچون سالیوان¹¹ (1963)، هیدر¹² (1958) و فرام رایشمن¹³ (1959) قرار گرفت (به نقل از ایولت، 2001).

¹ Estivenz

² Amons

³ Gardner

⁴ Horowitz

⁵ French

⁶ Saklofske

⁷ Yackulic

⁸ Kelly

⁹ Mc Whirter

¹⁰ Ouellette

¹¹ Sullivan

¹² Heider

¹³ Fromm-Reichmann

با توجه به مطالب عنوان شده، این پژوهش در صدد آن است که نقش واسطه‌گری تنظیم هیجانی را در ارتباط با هوش معنوی و احساس تنهایی بررسی نماید.

بیان مسأله

در تمامی مراحل زندگی، انسان‌ها با دامنه وسیعی از رویدادهای استرس‌زا و چالش‌زا سروکار دارند که ناچارند خود را با این وقایع منطبق سازند. در این راستا هیجانات و چگونگی تنظیم آن‌ها نقش مهمی در فرایند سازگاری برعهده دارند (گراس و مونوز¹، 1995). تنظیم هیجان شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان در آنها پدید می‌آید و چگونه باید آن را ابراز نمایند. تنظیم هیجان بیشتر در دو چهارچوب مهم بررسی می‌شود (گروس، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹). 1- راهبردهای تنظیم هیجان پیش از رخداد حادثه (پیش از ایجاد هیجان و یا در آغاز بروز آن فعال می‌شوند و از بروز هیجان‌های شدید پیشگیری می‌کنند) 2- راهبردهایی که پس از بروز حادثه و یا پس از پیدایی هیجان فعال می‌شوند (این راهبردها نمی‌توانند از ایجاد هیجان‌های شدید پیشگیری کنند (بک²، 1991، به نقل از بهرامی، 1391). راهبردهای تنظیم هیجان، زیر مجموعه کوچکی از یک سازه وسیع به نام کفایت هیجانی هستند. کفایت هیجانی به این اشاره دارد که چگونه افراد به طور مؤثر با هیجانات و مشکلات دارای بار هیجانی کنار می‌آیند. دو مؤلفه این سازه عبارتند از: 1) توانایی تشخیص هیجانات خود فرد (2) توانایی مدیریت هیجان‌های خود (کیاروچی³، 2003، به نقل از بهرامی، 1391). تنظیم هیجانی به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرآیندهای اجتماعی - روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا⁴، 2010). در واقع تنظیم هیجانی تنها سرکوبی هیجان‌ها نیست، بلکه شخص نباید همیشه در یک حالت آرام و ساکن از برانگیختگی هیجانی قرار داشته باشد. تنظیم هیجانی، شامل فرآیندهای نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص است (تامپسون⁵، 1994). هیجانات دارای کیفیت بالایی هستند به این صورت که می‌توانند باعث واکنش مثبت یا منفی می‌شود. بنابراین زمانی که هیجانات شدید می‌شوند یا طولانی می‌شوند و یا با شرایط سازگار نیستند آن زمان نیاز به تنظیم کردن آنها لازم است (گروس، 1998). تنظیم هیجان در پژوهش‌های مختلف بررسی شده است اما با مرور کلی بر پژوهش‌های پیشین، آشکار شد که متغیرهای روان‌شناسی مثبت در ارتباط با این سازه، کم‌تر

¹ Gross & Munoz

² Beck

³ Ciarrochi

⁴ Vimz & Pina

⁵ Tampson

بررسی شده‌اند. بنابراین در پژوهش حاضر، نقش هوش معنوی به عنوان متغیر تأثیرگذار بر تنظیم هیجان به بررسی گذاشته شده است.

هوش معنوی مجموعه‌ای از توانایی‌ها برای بهره‌گیری از منابع دینی و معنوی است که سازه‌ی هوش و معنویت را در یک سازه ترکیب نموده است در حالی که معنویت، جستجو برای یافتن عناصر مقدس، معنایابی¹، هشیاری بالا² و تعالی³ است. هوش معنوی شامل توانایی برای استفاده از موضوعاتی است که می‌تواند کارکرد و سازگاری فرد را پیش بینی کند و منجر به تولیدات و نتایج ارزشمندی می‌گردد (رجایی، 1387). هوش معنوی برای پیش بینی عملکرد و سازگاری به توانایی‌های بدست آمده از این موضوعات اشاره دارد (ایمونز، 2000). هوش معنوی در زندگی می‌تواند موجب ارتقای ارتباط شخص با خودش، دیگران و جهان بزرگتر شود، به عبارت دیگر هوش معنوی خود آگاهی فرد را بالاتر می‌برد (ناسل⁴، 2004). 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 یا تلاش در جهت حل مسائل روزانه استفاده کنند (امونز، 2000). بنابراین، هوش معنوی موضوعات ذهنی معنویت را با تکالیف بیرونی جهان واقعی ادغام می‌کند (ولمن⁵، 2001) و دسترسی انسان به معنا و ارزش و نیز استفاده از آن‌ها در شیوه‌ی اندیشیدن و تصمیم‌گرفتن را فراهم می‌کند و در نهایت به انسان تمامیت، یکپارچگی و وحدت می‌بخشد.

از این رو، هوش معنوی، باعث ایجاد نظامی جامع از معنا می‌شود که برای توجیه نقش آن در تنظیم هیجانی، محوری است. هوش معنوی، می‌تواند باعث معنا بخشی به وقایع یا شرایطی شود که می‌تواند به شکل طبیعی هیجانی و بی‌ثبات باشد. بازتعریف وقایع بالقوه استرس‌زا، جنبه مهمی از مقابله با استرس هیجانی است که می‌تواند نقشی کلیدی ایفا کند. علاوه بر این تأثیر تنظیم و مدیریت و کنترل هیجان‌ات بر متغیرهای مختلفی بررسی شده است اما تأثیر تنظیم هیجان بر سازه‌ی احساس تنهایی کمتر مورد توجه واقع شده است.

اولین بار سالیوان⁶ (1953) به بررسی دقیق روابط بین فردی⁷ در قالب نظریه‌ی روابط بین فردی پرداخت. او بر لزوم برقراری رابطه با دیگران، به دلیل ریشه داشتن آن در نیازهای اساسی انسانی تأکید

¹ Meaning

² Higher- consciousness

³ Transcendence

⁴ Nasel

⁵ Wolman

⁶ Salivan

⁷ Interpersonal

می‌کند و بی‌کفایتی در ارضای نیاز به صمیمیت دیگران یا صمیمیت بین فردی را تحت عنوان تنهایی¹ مطرح می‌کند. این احساس بی‌کفایتی تجربه ای ناخوشایند و عمیق است و می‌تواند ناشی از عدم ارضای نیاز ذاتی به تماس فیزیکی باشد. این نیاز در بزرگسالی به شکل نیاز به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی بروز می‌کند و عدم ارضای آن، منجر به احساس تنهایی می‌شود (سالیوان، 1953). احساس تنهایی، تفاوت و شکاف بین سطح مطلوب و سطح موجود روابط اجتماعی افراد، با در نظر گرفتن جنبه‌های کمی و کیفی آن می‌باشد و مبنای احساس تنهایی فاصله و شکاف بین آرمانهای فرد (آنچه می‌خواهد) و دستاوردهای او (آنچه بدست می‌آورد)، در روابط و صمیمیت‌های بین فردی است (پرلمان و پیلاو،² 1982). احساس تنهایی زمانی بوجود می‌آید که تماس و رابطه فرد با دیگران کاذب باشد، به نحوی که تجربه عاطفی مشترکی برای این رابطه دوجانبه فرد با دیگران متصور نباشد و انسان در فرایند تماس با دیگران، فاقد یک ارتباط حقیقی و صمیمانه باشد (حسین چاری و خیر، 1381). این احساس موجب می‌شود تا فرد احساس درماندگی، بیهودگی و بی‌کفایتی کند و برای زندگانش اهمیت و ارزش قائل نشود، احساس تنهایی دارای اثرات روانشناختی و همچنین اثرات جسمانی است که می‌تواند حیات فرد را به مخاطره اندازد (ابراهیمی قوام، 1374) احساس تنهایی پدیده‌ای جهانی است که به فقدان روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران اطلاق می‌شود و اغلب به عنوان هیجانی منفی و ناخوشایند تلقی شده و بر نگرشهای فرد نسبت به خود و معنای زندگی تأثیر می‌گذارد (اریکسون³، 1985، به نقل از ابراهیمی قوام، 1374).

علی‌رغم اینکه معنویت و متغیرهای مشابه به آن اخیراً مورد بررسی قرار گرفته‌اند و تأثیر آن بر عوامل مختلفی چون سلامت روان و بهزیستی بارها بررسی شده است اما تاکنون رابطه هوش معنوی با متغیری چون تنظیم هیجان بررسی نشده است. علاوه بر این رابطه‌ی تنظیم هیجان و توانایی افراد در کنترل و مدیریت هیجان خویش با متغیرهایی چون افسردگی، اضطراب و انزوای اجتماعی بررسی شده است اما تاکنون پژوهشی به بررسی رابطه‌ی تنظیم هیجان با متغیر احساس تنهایی نپرداخته است و از دیگر سو رابطه‌ی این سه متغیر تاکنون در قالب یک مدل علی و در جمعیت دانشجویان بررسی نشده است.

اکنون با توجه به مباحث مطرح شده، بیان مسأله در این پژوهش آن است که آیا هوش معنوی و احساس تنهایی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در دانشجویان رابطه‌ای دارند.

¹ - Loneliness

² Perelman & peplau

³ - Erikson

اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به رشد روزافزون نرخ فراوانی دانشجویان کشور و تأثیر گذاری قابل توجه این قشر بر بدنه و کلیت جامعه انجام تحقیق و پژوهش و مطالعه در جامعه دانشجویان ضرورت خاصی پیدا کرده است. ابتلای فرد به هریک از نابسامانی های روانی، سلامت و بهداشت او و جامعه را در معرض خطر قرار می دهد و فرد را از حالت سلامت نسبی موجود به نوعی عدم تعادل روانی و عاطفی و شناختی سوق می دهد. از جمله رایج ترین مسائل روانی

و عاطفی در دانشجویان اضطراب، فشار روانی و افسردگی می باشد که در جامعه امروز از شایع ترین اختلالات و مشکلات هیجانی به حساب می آیند. بروز این گونه مسائل در این دوران بر اغلب کنش های عاطفی و شناختی تاثیر می گذارد. این مشکلات هیجانی عموماً با کاهش سطح عملکرد در افراد همراه می باشد (سامانی و جوکار، 1386). عوامل متعددی از جمله عوامل دموگرافیکی، اجتماعی، فرهنگی و ... قشر دانشجویی جامعه را تحت تأثیر خود قرار داده و زمینه را برای به وجود آمدن شرایطی خاص خصوصاً به لحاظ روحی و روانی فراهم کرده است. به گونه ای که امروزه مواردی از قبیل احساس تنهایی، تنش های هیجانی، عدم قدرت تشخیص بالا در تصمیم گیری هایی که به رشد سلامت روان کمک می کند و خود آگاهی پایین در این قشر از جامعه به چشم می خورد. بنابراین انجام پژوهش در جامعه دانشجویان دارای ضرورت زمانی و محتوایی خاصی است.

بعلاوه، پژوهش در حیطه های هوش معنوی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی هر سه از افق های نوینی است که در پیش روی مشاوران و روانشناسان گشوده شده است. در عین تازگی نسبی موضوع، به لحاظ نگاه های عالمانه، گستردگی کار در این زمینه شایسته ی توجه است.

افزون بر این، با توجه به اینکه احساس تنهایی یکی از بحران های رایج در جوامع امروزی است چگونگی مقابله با این هیجان منفی ناخوشایند اهمیت می یابد، چرا که اگر افراد ساز و کارهای لازم برای مقابله با احساس تنهایی را نشناسند سلامت روان و بهزیستی آنان با خطر مواجه می شود.

علاوه بر این، احساس تنهایی مکانیزم احتمالی مؤثر بر افسردگی دانشجویان است که جوانان بیشتر از بزرگسالان آن را تجربه می کنند. شیوع احساس تنهایی به ویژه میان دانشجویان مشکل مدیدی برای مشاوران و درمانگران بوده است (کرن¹، 2005). بنابراین لازم است مشاوران و متخصصان سلامت روان با انجام پژوهش در این حوزه به بررسی پیشایندهای احساس تنهایی بپردازند. بنابراین، بررسی عوامل تأثیرگذار بر احساس تنهایی از جمله راهبرد تنظیم هیجان و هوش معنوی به منظور کاستن از این هیجان ناخوشایند ضروری می نماید.

¹ Crane

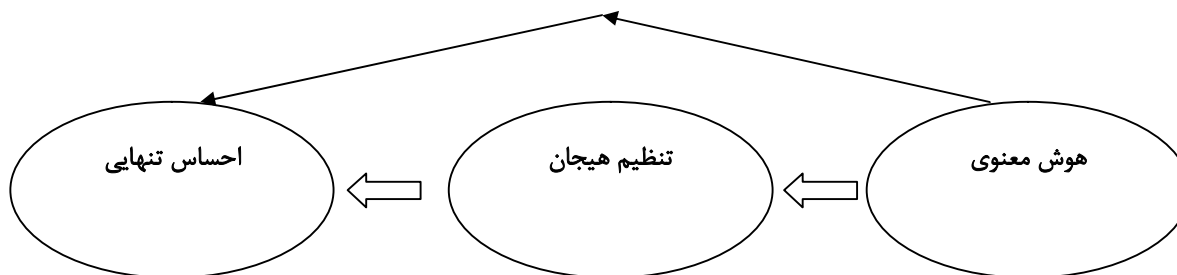
پژوهش‌هایی از این دست روشن می‌دارد که چگونه می‌توان با تقویت و پرورش معنویت و به ویژه هوش معنوی در افراد به آنها در مدیریت و تنظیم هیجانات خود کمک کرد تا از این طریق از اثرات زیانبار احساس تنهایی در آنان کاسته شود. یافته‌های این قبیل پژوهش‌ها می‌تواند راهگشای مشاوران و متخصصان سلامت روان در امر مشاوره گردد.

هدف پژوهش

باتوجه به اهمیت موضوع و اثرگذاری هوش معنوی در احساس تنهایی افراد در این پژوهش کوشش شده تا به نقش واسطه‌گری تنظیم هیجانی برای ابعاد هوش معنوی و ابعاد احساس تنهایی در دانشجویان پرداخته شود. بدین صورت که هوش معنوی بر فرآیند تنظیم هیجانی افراد تأثیر می‌گذارد و هر دوی این، باهم بر احساس تنهایی افراد تأثیر می‌گذارند. یعنی علاوه بر اینکه هوش معنوی می‌تواند به طور مستقیم احساس تنهایی را تحت تأثیر قرار دهد همچنین می‌تواند احساس تنهایی را با تأثیر تنظیم هیجانی به طور غیر مستقیم متأثر سازد. هدف این پژوهش به طور خلاصه تبیین نقش واسطه‌گری تنظیم هیجانی برای هوش معنوی و احساس تنهایی می‌باشد.

فرضیه‌های پژوهش

- 1- بین ابعاد هوش معنوی و ابعاد احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد
- 2- بین ابعاد هوش معنوی و ابعاد تنظیم هیجانی رابطه معناداری وجود دارد
- 3- میزان احساس تنهایی بر اساس تنظیم هیجانی و هوش معنوی قابل پیش بینی است



نمودار 1-1: مدل مفروض نقش واسطه‌گری تنظیم هیجانی در رابطه با هوش معنوی و احساس تنهایی

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

الف) تعاریف مفهومی متغیرها

تنظیم هیجانی

به عنوان مقوله ای مشتمل بر (الف) آگاهی و درک هیجانات (ب) پذیرش هیجانات (ج) توانایی برای کنترل کردن رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف به منظور دستیابی به اهداف فردی و مطالبات موقعیتی تعریف می شود (همتی، 1391).

1) عدم پذیرش پاسخ های هیجانی (عدم پذیرش): گرایش به داشتن پاسخ های ثانوی منفی به هیجانات منفی، یا عدم پذیرش واکنش ها به پریشانی یک فرد را منعکس می کند.

2) دشواری دست زدن به رفتارهدفمند (اهداف): دشواری های تمرکز کردن و به اتمام رساندن تکالیف به هنگام تجربه کردن هیجانات منفی را منعکس می کند.

3) دشواری های کنترل تکانه (تکانه): دشواری های در کنترل باقی ماندن رفتار یک فرد به هنگام تجربه کردن هیجانات منفی را منعکس می کند.

4) فقدان آگاهی هیجانی (آگاهی): گرایش به توجه کردن و شناسایی کردن هیجانات را منعکس می کند.

5) دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی (راهبردها): این باور را منعکس می کند که کارهای اندکی وجود دارند که می توانند برای تنظیم کردن هیجانات به شکل مؤثر، به هنگام آشفتگی یک فرد انجام شوند.

6) فقدان شفافیت هیجانی (شفافیت): اشاره به میزان آگاهی افراد از هیجانانشان و شفاف بودن این هیجانات دارد (گراتزو روم¹، 2004).

هوش معنوی

هوش معنوی توانایی فهمیدن عمیق سؤالات معنوی و بینش درونی است که بالاترین سطح هوش است. هوش معنوی مفهوم آگاهی از معنویت به عنوان زمینه ای از وجود یا به عنوان نیروی زندگی خلاق از تکامل است. به معنای هوشیاری کامل درونی، آگاهی عمیق دنیا، معنویت و آخرت است (به نقل از عبدالله زاده، باقرپور، بوژمهرانی، لطفی، 1388).

زندگی معنوی یا اتکا به هسته درونی: به زندگی درونی ذهن و ارتباط آن با هستی و وجود درجهان مربوط است (توانایی فهمیدن عمیق سؤالات معنوی و بینش درونی). درک و ارتباط با سرچشمه هستی:

¹ Gratz & Roemer