

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال نهم، شماره دوم، پیاپی ۲۰، پاییز و زمستان ۱۴۰۲ (ص ۱۰۷-۱۲۸)

پیش بینی نظم جویی شناختی هیجان بر اساس خداپنداره/خداپنداشت و خودپنداره/خودپنداشت

Predicting Cognitive Regulation of Emotion Based on Allah-Image/Allah-Concept and Self-Image/ Self-Concept

یاور توپچی/ کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

رسول روشن چسلی/ استاد گروه روان شناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

مسعود جان بزرگی/ استاد گروه روان شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

Yavar, Toopchi / Master's degree in clinical psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran. toopchi.yavar@gmail.com

Rasol, Roshan chesli / Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.

Masoud, JanBozorghi / Professor, Department of Psychology, Research Institute of Hawzeh and University, Qom, Iran.

Abstract

Considering the important role of spiritual and religious matters in the cognitive emotion regulation, the present research was conducted to identify the role of God-image/God-concept and self-image/self-concept in predicting adaptive and maladaptive strategies of cognitive emotion regulation.

The method of this research is a descriptive correlation type. The participants included 250 students The Shahed university that were selected by convenience sampling method. God image-self image questionnaire for spiritual interventions, Cognitive emotion regulation questionnaire were used to collect data. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis.

The correlation results show that there is a

چکیده

با توجه به نقش مهم امور معنوی و مذهبی در نظم جویی شناختی هیجان، پژوهش حاضر با هدف شناسایی نقش خداپنداره/خداپنداشت و خودپنداره/خودپنداشت در پیش بینی راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه نظم جویی شناختی هیجانی انجام شد.

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. شرکت کنندگان شامل ۲۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شاهد که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های از پرسشنامه های خداپنداره/خودپنداره برای مداخلات معنوی و پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان گارنفسکی استفاده شد. داده ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. نتایج حاصل همبستگی نشان می دهد که بین

significant correlation between the variables of God-image/ God-concept, Self-image/Self-concept and cognitive emotion regulation, and multiple regression shows that this regression model predicts 17.7% of the variance of adaptive strategies of cognitive emotion regulation and 15.5% of the variance of maladaptive strategies of cognitive emotion regulation.

Discussion and conclusion: The results show that self-concept in a positive direction and self-image in a negative direction significantly predicts adaptive strategies of cognitive emotion regulation. Also, God-concept and self-concept in a negative direction and God-image and self-image in a positive direction significantly predicts maladaptive strategies of cognitive emotion regulation.

Key words: God-image, God-concept, Self-image, Self-concept, cognitive emotion regulation

متغیرهای خداپنداره/خداپنداشت و خودپنداره/خودپنداشت و نظم‌جویی شناختی هیجان، همبستگی معنادار وجود دارد و رگرسیون چندگانه هم نشان می‌دهد که این مدل رگرسیونی ۱۷٫۷ درصد از تغییرات واریانس راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان و ۱۵٫۵ درصد از تغییرات واریانس راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان را پیش‌بینی می‌کند. نتایج نشان می‌دهد که خودپنداشت در جهت مثبت و خودپنداره در جهت منفی، راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان را به صورت معنادار پیش‌بینی می‌کند. هم‌چنین خداپنداشت و خودپنداشت در جهت منفی و خداپنداره و خودپنداره در جهت مثبت راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان را به صورت معنادار پیش‌بینی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: خداپنداره، خداپنداشت، خودپنداره، خودپنداشت، نظم‌جویی شناختی هیجان.

مقدمه

هیجان، یک الگوی واکنشی پیچیده است که شامل عوامل تجربی، رفتاری و فیزیولوژیک می‌باشد که فرد را برای مواجهه با یک رویداد یا یک موضوع مهم آماده کرده و برای آن تلاش می‌کند (ون دن باس^۱، ۲۰۱۵). در بخش‌های مختلف زندگی، هیجان نقش مهمی را می‌تواند ایفا کند که یکی از مهم‌ترین این بخش‌ها سازگار کردن فرد با تغییرات زندگی و همچنین اتفاق‌هایی که برای فرد تنیدگی ایجاد می‌کند، است (کارنفسکی^۲ و همکاران، ۲۰۰۴). گراس^۳ برای هیجان، سه ویژگی مهم بیان می‌کند: ۱. هیجان زمانی به وجود می‌آید

1. VandenBos, G. R.

2. Gamefski N.

3. James J. Gross.

که فرد به موقعیت توجه کند و آن موقعیت را مربوط به اهداف خود بداند؛^۲ هیجان، یک پدیده چندوجهی است و آثار آن شامل کل بدن در حوزه تجربه ذهنی، رفتاری و فیزیولوژی است؛^۳ تغییرات چندسیستمی و چندوجهی هیجان به ندرت اجباری است. این ویژگی سوم به این معناست که ممکن است هیجان، ما را مجبور به انجام کاری کند که فریجدا نام آن را اولویت کنترل می‌گذارد؛ ولی نکته مهم این است که هیجان یک حالت انعطاف‌پذیر دارد که سبب می‌گردد هیجان با راهبردهای مختلف دچار انعطاف قرار گیرد (گراس، ۲۰۰۷). این ویژگی هیجان سبب می‌گردد که نظم‌جویی هیجان یک امر ممکن تلقی شود. در فرهنگ‌نامه انجمن روان‌شناسی آمریکا، نظم‌جویی هیجان را توانایی فرد برای تعدیل هیجان تعریف کرده است. به عبارت دیگر؛ نظم‌جویی هیجان یعنی فرآیند یا راهبردهایی که فرد توسط آن‌ها توانایی تغییر و مدیریت در اینکه چه هیجانی را داشته باشد؛ یا چه موقعی آن هیجان را تجربه کند؛ یا چگونه آن را تجربه کند؛ پیدا کند. (مگروا^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). در نظم‌جویی هیجان، این توانایی در راستای اهداف فرد قرار می‌گیرد و فرد را با آن به سمت اهداف خود حرکت می‌دهد (هنشل^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). در نظم‌جویی هیجان، سه موضوع مهم وجود دارد: ۳. نظم‌جویی هیجان می‌تواند در هیجان‌های مثبت یا منفی باشد؛ ۲. نظم‌جویی هیجان می‌تواند آگاهانه یا به صورت خودکار باشد؛ ۳. نمی‌توان به صورت پیش‌فرض یک راهکار نظم‌جویی مثبت یا منفی را فرض کرد؛ بلکه بسته به زمینه می‌تواند مثبت یا منفی باشد (گراس، ۲۰۰۷). نظم‌جویی هیجان نقش مهمی در سلامت روان دارد به گونه‌ای که در برخی پژوهش‌ها بیان شده است که مشکلات در تنظیم هیجان، در بیش از ۷۵ درصد از طبقه‌بندی اختلال‌های روانی نقش مهمی ایفا می‌کند (کرینگ و سلون^۳، ۲۰۰۹). نظم‌جویی هیجان، راهبردهای مختلفی دارد. گراس با توجه به مدلی که برای هیجان بیان کرده است، پنج راهبرد کلی برای نظم‌جویی هیجان معرفی می‌کند که عبارتند از: «انتخاب موقعیت»^۴، «تغییر موقعیت»^۵، «استقرار توجه»^۶، «تغییر شناختی»^۷ و «تعدیل

1. Megreya Ahmed.

2. Henschela.

3. Kring Ann M, Sloan Denise M.

4. Situation selection.

5. Situation modification.

6. attentional deployment.

7. Cognitive change.

واکنش»^۱.

یکی راهبردهای متداول در نظم‌جویی هیجان که شبیه راهبرد چهارم گراس هم می‌باشد، نظم‌جویی شناختی هیجان می‌باشد. فرد در این راهبرد با استفاده کردن از شناخت و فرایندهای شناختی، نظم‌جویی هیجان را انجام می‌دهد. به عبارت دیگر؛ در نظم‌جویی شناختی هیجان، فرد با روش هشیارانه و شناختی، دریافت اطلاعات برانگیزنده هیجان را مدیریت می‌کند و با این کار مقابله شناختی با هیجان را انجام می‌دهد (گارنفسکی و کرایج^۲، ۲۰۱۸). گارنفسکی^۳ ۹ راهبرد نظم‌جویی شناختی هیجان را معرفی می‌کند که عبارتند از: ملامت خویش^۴، ملامت دیگران^۵، پذیرش^۶، تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی^۷، تمرکز مجدد مثبت^۸، نشخوارگی^۹، ارزیابی مثبت مجدد^{۱۰}، دیدگاه‌گیری^{۱۱} و فاجعه‌سازی^{۱۲}. «ملامت خویشتن» به افکار ملامت کردن خود به خاطر چیزی که تجربه می‌کنید، مربوط می‌شود. «ملامت دیگران» به افکار ملامت کردن دیگران به خاطر چیزی که شما تجربه می‌کنید، مربوط می‌شود. «پذیرش» به افکار پذیرش آن چه شما تجربه کرده‌اید و تسلیم در برابر آن چیزی که اتفاق خواهد افتاد، مربوط می‌شود. «تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی» به فکر کردن در مورد اینکه چه اقدامی باید انجام دهیم و چگونه با رویداد منفی برخورد کنیم، مربوط می‌شود. «تمرکز مجدد مثبت» به فکر کردن در مورد مسائل شادی‌آور و دلپذیر، به جای فکر کردن به مسائل واقعی مربوط می‌شود. «نشخوارگی» به فکر کردن در مورد احساس‌ها و افکار مرتبط با رویدادهای منفی مربوط می‌شود. «ارزیابی مجدد مثبت» به افکار ارائه معنای مثبت به رویدادها و ارزیابی آنها از نظر رشد شخصی مربوط می‌شود. «دیدگاه‌گیری» به افکار

1. response modulation.

2. Nadia Garnefski and Vivian Kraaij.

3. Garnefski.

4. Self blame.

5. Others blame.

6. Acceptance.

7. Refocus on planning.

8. Positive refocusing.

9. Rumination.

10. Positive reappraisal.

11. Putting into perspective.

12. Catastrophizing.

کم‌اهمیت دانستن رویدادها یا تأکید بر نسبت آن رویداد در مقایسه با رویدادهای دیگر اشاره دارد. «فاجعه‌سازی» به افکاری که تأکید صریح بر وحشت دارند مربوط می‌شود. این ۹ راهبرد به دو راهبرد کلی سازگاران و ناسازگار تقسیم می‌شوند (گارنفسکی^۱ و همکاران، ۲۰۰۱). یکی از اموری که در نظم‌جویی هیجان و نظم‌جویی شناختی هیجان اثرگذار است، امور معنوی و مذهبی است. پارگامنت بیان می‌کند که دین و معنویت در به وجود آمدن و همچنین تعدیل هیجان می‌تواند نقش مهمی داشته باشد (پارگامنت^۲، ۱۹۹۷). دین در دو بخش باورهای مذهبی و رفتارهای مذهبی می‌تواند بر نظم‌جویی هیجان اثرگذار باشد. (گراس^۳، ۲۰۰۷). دین و نظام‌های اعتقادی در سه الگو بر هیجان‌ها اثر می‌گذارند: نخست اینکه؛ دین تناسب هیجان و شدت آن را تعیین می‌کند. دوم اینکه؛ مدل باور به خدا می‌تواند هیجان‌های خاصی را تقویت کند مانند اعتقاد به خدای دوست داشتنی یا خدای ترسناک. سوم اینکه؛ دین موقعیت کسب تجربه هیجانی قوی، ناب و نزدیک به معنویات را فراهم می‌آورد (جوکار و کمالی، ۱۳۹۵). ویشکین^۴ و همکاران در یک فراتحلیل، ۸ راهبرد نظم‌جویی هیجان را شناسایی کرده‌اند. در دیدگاه آن‌ها راهبردهای حمایت اجتماعی، ارزیابی شناختی و پذیرش با دینداری رابطه مثبت و نشخوار فکری و ذهن‌آگاهی غیرقضاوتی رابطه منفی با دین خواهد داشت (ویشکین و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهش‌های مختلفی به رابطه دین و امور معنوی در نظم‌جویی شناختی هیجان پرداخته‌اند؛ برای نمونه به پژوهش‌های ویشکین^۵، تمیر و همکاران (۲۰۱۹)، ویشکین^۶، شوارتز و همکاران (۲۰۱۹)، آلیچه^۷ و همکاران (۲۰۲۰)، لائورین^۸ و همکاران (۲۰۱۱)، مک‌کالو^۹ و همکاران (۲۰۰۹)، شهابی و همکاران (۱۳۹۶) می‌توان اشاره کرد. برای نمونه در پژوهش ویشکین بین دینداری و راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی هیجان رابطه مثبت و معنادار

1. Garnefski.

2. Pargament, K. I.

3. J Gross.

4. Allon Vishkin.

5. Allon Vishkin.

6. Allon Vishkin.

7. Joseph Chinenye Aliche.

8. Kristin Laurin.

9. Michael E. McCullough.

و بین دینداری و راهبردهای سازش‌نا یافته نظم‌جویی هیجان، رابطه منفی و معنادار وجود دارد (ویشکین^۱، تمیر و همکاران، ۲۰۱۹).

یکی از امور مهم در دین و معنویت مخصوصاً در درمان‌های معنوی با توجه به رویکردهای اسلامی، بحث تصویر فرد از خداست. در درمان معنوی خداسو (درمان چند بعدی معنوی) که مبتنی بر منابع اسلامی بحث خداینداره/خداینداشت، خودپنداره/خودپنداشت است. خداینداره^۲ در مقابل خداینداشت^۳، دو مفهوم بسیار تنیده و نزدیک به هم هستند و حتی برخی پژوهشگران تفاوتی بین این دو قائل نیستند (موریارتی و هافمن، ۲۰۱۳)؛ اما در رویکرد درمان معنوی خداسو، این دو متفاوت و در سلامت روان و بحث هیجان نقش متفاوتی ایفا می‌کنند. برای توضیح تفاوت این دو سازه باید بگوییم که خداینداره یعنی تصویری که ما از خدا توسط تجارب و یادگیری‌های ساخته‌ایم و به نوعی یک تصور غیر واقعی از خداست (جان‌بزرگی، سرآبادانی، ۱۳۹۹). خداینداره یک سازه روان‌شناختی است که احساس فرد نسبت به خدا را نشان می‌دهد و اینکه خدا چه احساسی در مورد فرد دارد. خداینداره، ماهیتی هیجانی و تجربی دارد و به نوعی می‌توان گفت ناهشیار و پیچیده است (موریارتی و هافمن، ۲۰۱۳).

در مقابل خداینداره، خداینداشت تصویر خدا همان‌گونه که خودش معرفی کرده یا به عبارت دیگر مفهوم واقعی خداست (جان‌بزرگی و سرآبادانی، ۱۳۹۹). خداینداشت درک شناختی فرد از خداست. تا حد زیادی هشیارانه و منطقی است. این تصویر بیشتر تحت تأثیر آموزش‌های ما در مورد دین و خداست و اموری مانند آموزه‌های دینی والدین، رهبران معنوی و متون دینی روی آن اثر می‌گذارد (موریارتی و هافمن، ۲۰۱۳).

خداینداره تحت تأثیر تجارب هیجانی و احساسی فرد ایجاد شده است و تصاویر ذهنی که فرد از پدر و مادر خود و همچنین دیگران مهم دارد، روی آن اثرگذار است. این تصاویر سبب می‌گردد که روابط فرد تحت تأثیر قرار گیرد. در درمان معنوی خداسو که مبتنی بر منابع اسلامی است، سعی بر این است که ادراک فرد از خدا به صورت واقعی شکل بگیرد تا فرد عمل واقعی و معنادار انجام دهد (جان‌بزرگی و سرآبادانی، ۱۳۹۹).

در کنار مفهوم خداینداره و خداینداشت، ادراک فرد از خودش و همچنین اینکه این

1. Allon Vishkin.

2. God image.

3. God concept.

هویت چقدر بر اساس هویت معنوی شکل گرفته در امور معنوی اثرگذار است (جان‌بزرگی، ۱۳۹۸). همچنین خودپنداشت با راهبرد انطباقی نظم‌جویی هیجان، رابطه مثبت و راهبردهای غیرانطباقی نظم‌جویی هیجان، رابطه منفی دارد (هسیه و استرایت^۱، ۲۰۱۲). خودپنداره^۲ و خودپنداشت^۳ دو بحث مهم در مورد ادراک فرد از خود است. خودپنداره به نوعی تصویری از خود فرد نشان می‌دهد که فرد خود را از زاویه دیگران ادراک کرده و آن را درونی کرده است و به نوعی معادل کلمه «me» در انگلیسی است؛ اما خودپنداشت تصویری از خود فرد است که فرد از درون درک کرده است و با واقعیت فرد مطابق است و معادل «I» می‌باشد (جان‌بزرگی و سرآبادانی، ۱۳۹۹).

وقتی فرد در مسیر رشدی خودش در معرض افراد مهم زندگی خود قرار می‌گیرد و به نوعی تحت تأثیر تربیت و نیازمند توجه آن‌هاست، ممکن است تجربه‌هایی از خود کسب کند که با واقعیت خودش متفاوت است و همین امر موجب تحریف تصویر او از خودش شود و این تجربه‌های تحمیلی که با خود واقعی فرد ناهمگون است، بیشتر با هیجان‌ها و عواطف فرد آمیخته است. این تصویر ناهمگون همان خودپنداره است (جان‌بزرگی، ۱۳۹۸). این تصویر، زمینه بیگانگی فرد از خود واقعی ایجاد کرده و فرد در شرائط ارزشی ناهمگون تجربیات و هیجان‌های منفی را تجربه می‌کند (راجرز ۱۹۵۱، به نقل از جان‌بزرگی، ۱۳۹۸). در مقابل خودپنداشت ادراک فاعلی فرد و معادل خودشناسی است که تسلط فرد بر خودش و هیجان‌ها را نشان می‌دهد (جان‌بزرگی، ۱۳۹۸).

خودپنداره و خودپنداشت در کنار خداپنداره و خداپنداشت، هویت معنوی فرد را ایجاد می‌کند. در صورت ادراک ساختگی فرد از خدا و خود (خداپنداره و خودپنداره) فرد دچار بحران هویت معنوی و آسیب‌های روانی را تجربه می‌کند و قدرت مدیریت هیجان‌های منفی را ندارد. در هویت معنوی فرد در فرآیندی تعریف روشنی از خود در گستره مبدا و معاد ارائه می‌دهد (جان‌بزرگی، ۱۳۹۸).

با توجه به اهمیت این دو سازه در بحث سلامت روان و مدیریت هیجان‌ها، این سؤال پیش می‌آید که آیا خداپنداره/خداپنداشت و خودپنداره/خودپنداشت با نظم‌جویی شناختی هیجان رابطه دارد و آیا آن را می‌تواند پیش‌بینی کند؟ با توجه به این سؤال فرضیه‌های

1. Hsieh Manying, Stright Anne Dopkins.

2. Self image.

3. Self concept .

پژوهش بر این اساس است که:

- خداپنداره و خودپنداره به صورت منفی با راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان رابطه و آن را پیش‌بینی می‌کند.
- خداپنداشت و خودپنداشت به صورت مثبت با راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان رابطه و آن را پیش‌بینی می‌کند.
- خداپنداره و خودپنداره به صورت مثبت با راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان رابطه و آن را پیش‌بینی می‌کند.
- خداپنداشت و خودپنداشت به صورت منفی با راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان رابطه و آن را پیش‌بینی می‌کند.

نوع پژوهش

این پژوهش از نوع طرح‌های همبستگی و مبتنی بر رگرسیون می‌باشد.

جامعه آماری و نمونه

جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان دانشگاه شاهد در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می‌باشد. روش نمونه‌گیری به خاطر شرایط موجود در آن دوره و مسائلی که به خاطر همه‌گیری ویروس کرونا در دانشگاه‌ها وجود داشت، روش نمونه‌گیری در دسترس است. نمونه از جامعه دانشجویان تمام مقاطع دانشگاه بود. برای حجم نمونه، پیشنهاد جیمز استیونس در تحلیل رگرسیون چندگانه، ۱۵ مورد برای هر متغیر می‌باشد (هومن، ۱۳۹۵). با توجه به مطالب، حجم نمونه ۲۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شاهد بعد از ریزش آزمون‌های ناقص برای تحلیل لحاظ شد.

شیوه انجام پژوهش

ابتدا پرسشنامه‌های مورد نظر در یک بستر (پلتفرم) قرار داده شد و لینکی از آن استخراج شد و این لینک در اختیار افراد قرار گرفت که افراد با وارد شدن به این لینک به بخش پرکردن پرسشنامه‌ها بروند. با توجه به حجم نمونه نیاز بود که جمعیت ۲۵۰ نفر نمونه از دانشجویان دانشگاه شاهد تهران برای پژوهش انتخاب شوند؛ تنها شرط افراد انتخاب شده دانشجویان بودن در این دانشگاه‌هاست و فقط یک بار پرسشنامه‌های مورد نظر را پر خواهند کرد و هیچ مداخله‌ای در این پژوهش اتفاق نخواهد افتاد. برای این کار دانشجویان مختلف به شیوه

نمونه در دسترس توسط پژوهشگر انتخاب شدند و لینک در اختیار این افراد قرار گرفت تا پرسشنامه‌ها را پر کنند. اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه‌ها تجمیع شد. اطلاعات به درد نخور و سوخته مثل پرسشنامه‌های پر نشده از روند پژوهش حذف گردید و بقیه اطلاعات آماده تحلیل قرار گرفت. اطلاعات جمع‌آوری شده توسط نرم‌افزارهای مختلف که در بخش تجزیه و تحلیل بیان گردیده است، مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. برای ورود به این پژوهش اجباری وجود نداشت؛ بلکه افراد با رضایت خودشان وارد این پژوهش شده‌اند.

روش تحلیل داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل داده علاوه بر روش همبستگی پیرسون، از شیوه تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شده است و همچنین معناداری این شیوه ANOVA استفاده شده است. تمام این تجزیه و تحلیل‌ها در نرم‌افزار SPSS26 انجام شده است.

ابزارهای پژوهش

ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل دو پرسشنامه بود که عبارتند از: پرسشنامه خداپنداره - خودپنداره برای مداخلات معنوی و پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان.

۱. پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P): نسخه اصلی پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط گارنفسکی و همکاران ساخته شد؛ اما در سال ۲۰۰۶ گارنفسکی و کرایچ نسخه کوتاه را ساختند. تعداد گویه‌های این آزمون ۱۸ گویه است. نحوه نمره‌گذاری این آزمون در طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) صورت می‌گیرد. این آزمون ۹ زیر مقیاس دارد که هر کدام ۲ سؤال را به خود اختصاص می‌دهند؛ زیرمقیاس‌های این آزمون عبارتند از: ملامت خویش (سؤال ۴، ۱۴)، پذیرش (۱، ۵)، نشخوارگی (۲، ۶) تمرکز مجدد مثبت (سؤالات ۷، ۱۱)، تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی (سؤالات ۱۲، ۱۵)، ارزیابی مجدد مثبت (سؤالات ۸، ۳)، دیدگاه‌گیری (سؤالات ۱۳، ۱۶)، فاجعه‌سازی (سؤالات ۹، ۱۷) و ملامت دیگران (۱۰، ۱۸). البته از این مقیاس‌ها دو مقیاس کلی انطباقی و غیرانطباقی هم قابل استخراج است. راهبرد انطباقی میانگین نمرات مقیاس‌های دیدگاه‌گیری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی است. برای راهبرد غیرانطباقی میانگین زیرمقیاس‌های ملامت خود، ملامت دیگران، نشخوارگی و فاجعه‌سازی حساب می‌شود. در ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون در خارج از کشور، گارنفسکی و کرایچ ضریب آلفای کرونباخ

این پرسشنامه را بین ۰/۸۱ و اعتبار بیرونی آن را با استفاده از زیرمقیاس‌های اضطراب و افسردگی سیاهه نشانگان روان‌شناختی بین ۰/۲۱ تا ۰/۵۵ گزارش کرده است. در ایران نیز این آزمون توسط حسنی مورد مطالعه قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ برای نسخه اصلی و ۰/۷۶ تا ۰/۸۲ برای فرم کوتاه گزارش شده است. اعتبار همزمان این مقیاس با سیاهه افسردگی بک بین ۰/۲۱ تا ۰/۴۵ در $P < ۰/۰۰۱$ گزارش شده است. ماتریس بار عاملی این آزمون نشان داد که همه بیش از ۰/۴ است. ضریب باآزمایی بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ گزارش شده است. لذا ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی را می‌توان برای این آزمون در نظر گرفت (اخوان و همکاران، ۱۳۹۷؛ حسنی، ۱۳۹۰).

۲. این آزمون توسط جان بزرگی در سال ۱۳۹۹ ساخته شده است. تعداد گویه‌های این آزمون ۴۰ گویه است. نحوه نمره‌گذاری لیکرت چهار گزینه‌ای از ۱ (کاملاً موافق) تا ۴ (کاملاً مخالف) است. این آزمون، چهار زیر مقیاس دارد که عبارتند از: خداینداره، خداینداشت، خودپنداره، خودپنداشت. پنداشت، تصویر واقعی از خود و خداست؛ در حالی که پنداره، تصویر خیالی از خدا و خود است که دیگران برای ما ساخته‌اند. این آزمون، نمره کل ندارد؛ بلکه از دو بخش تشکیل شده است که بخش اول ۲۵ سؤال و بخش دوم ۱۵ سؤال دارد. این آزمون چهار زیر مقیاس دارد که عبارتند از: خداینداره که شامل سؤالات ۲، ۴، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۵ است. خداینداشت که شامل سؤالات ۱، ۳، ۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۹، ۲۲، ۲۴ است. خودپنداره که شامل سؤالات از قسمت دوم آزمون: ۱، ۳، ۴، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۴ بوده و خودپنداشت که شامل سؤالات از قسمت دوم آزمون: ۲، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۵ است. اعتبار^۱ و پایایی^۲ این آزمون در داخل سنجیده شده است که به این شرح است؛ برای اعتبار صوری این آزمون ابتدا به صورت کیفی نظر چهار روان‌شناس متخصص گرفته شده است. سپس برای سنجش اعتبار محتوای کمی این آزمون نظر ۱۰ متخصص گرفته شد و بر اساس فرمول CVR محاسبه و با جدول لاوشه انطباق داده شد و نمرات بالاتر از ۰/۶۲ مورد قبول واقع شد. پس از آن برای محاسبه CVI دوباره به ۱۰ روان‌شناس ارائه شد و پذیرش آیتیم‌ها بر اساس نمره CVI بالاتر از ۰/۷۹ اتفاق افتاد. سؤالات قسمت اول، ۲۷ سؤال بود که دو سؤال به خاطر CVI حذف شد. اعتبار همزمان این آزمون با پرسشنامه

1. validity.

2. reliability.

ادراک خدا محاسبه گردید که همبستگی $0/469$ و معنادار گزارش شده است. برای سنجش پایایی، همبستگی آزمون مجدد خداینداره $0/806$ و برای خودپنداره برابر $0/582$ که معنادار است (در سطح اطمینان $0/001$). در زمینه ضریب همسانی درونی، آلفای کرونباخ کل قسمت اول آزمون، $0/74$ و خداینداره $0/801$ ، خداینداشت $0/733$ گزارش شده است. آلفای کرونباخ کل قسمت دوم آزمون $0/638$ ، خودپنداره $0/745$ ، خودپنداشت $0/522$ گزارش شده است. همچنین برای تحلیل عاملی اکتشافی پرسشنامه از طریق روش چرخش و تکرار واریماکس، شاخص KMO برای خداینداره مساوی $0/852$ و برای خودپنداره $0/754$ به دست آمده است (جان بزرگی و سرآبادانی، ۱۳۹۹). در این پژوهش آلفای کرونباخ خداینداره $0/69$ ، خداینداشت $0/79$ ، خودپنداره $0/78$ و خودپنداشت $0/71$ به دست آمد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان به ترتیب $24/58$ و $5/01$ می‌باشد. 56 درصد جمعیت شرکت‌کننده زن و 44 درصد مرد بودند. قبل از بررسی فرضیه‌های تحقیق مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنف بررسی شد. با توجه به عدم معنی‌داری مقدار آزمون کولموگروف، می‌توان توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای تحقیق را نرمال فرض نمود. نتایج این آزمون در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

جدول ۱: جدول مقدار آزمون کولموگروف - اسمیرنف

متغیرها	مقدار آزمون کولموگروف - اسمیرنف	معنی‌داری
خداینداشت	$1/07$	$0/2$
خداینداره	$1/37$	$0/056$
خودپنداره	$1/63$	$0/1$
خودپنداشت	$1/63$	$0/1$
مولفه انطباقی نظم‌جویی	$0/94$	$0/06$
مولفه غیر انطباقی نظم‌جویی	$2/04$	$0/25$

برای بررسی و تجزیه و تحلیل، ابتدا همبستگی بین متغیرها را مورد بررسی قرار دادیم. نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که همبستگی در بیشتر متغیرهای حاضر معنادار و بر اساس فرضیات پژوهش است. با توجه به این نتایج خداپنداشت و خودپنداشت به صورت مثبت و معنادار با نظم‌جویی انطباقی و سازگار شناختی هیجان و به صورت منفی با نظم‌جویی غیرانطباقی و ناسازگار شناختی هیجان رابطه دارد. خودپنداره با نظم‌جویی انطباقی و سازگار شناختی هیجان به صورت منفی و غیرمعنادار و با نظم‌جویی غیرانطباقی و ناسازگار شناختی هیجان به صورت مثبت و معنادار ارتباط دارد. خداپنداره با نظم‌جویی انطباقی و سازگار شناختی هیجان به صورت مثبت و معنادار و با نظم‌جویی غیرانطباقی و ناسازگار شناختی هیجان به صورت مثبت و غیرمعنادار رابطه دارد. با توجه به این نتایج رابطه خداپنداره با نظم‌جویی انطباقی و سازگار شناختی هیجان خلاف فرضیه پژوهش می‌باشد. رابطه متغیرها با زیرمقیاس‌های نظم‌جویی شناختی هیجان نیز در جدول گزارش شده است.

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱. خداپنداشت	-														
۲. خداپنداره	.42**	-													
۳. خودپنداره	.19**	-.33**	-												
۴. خودپنداشت	.52**	.43**	-.26**	-											
۵. سرزنش	-.08	.11	.11	-.10	-										
۶. پذیرش	.02	.08	-.02	.10	.25**	-									
۷. نشخوارگی	-.02	.16*	.10	-.13*	.29**	.31**	-								
۸. تمرکز مجدد مثبت	.03	-.03	-.05	.18**	.16*	.23**	-.10	-							
۹. تمرکز مجدد برنامه‌ریزی	.33**	.18**	.00	.40**	.14*	.14*	-.01	.41**	-						
۱۰. ارزیابی مجدد مثبت	.31**	.18**	-.06	.38**	.09	.17**	.03	.44**	.59**	-					
۱۱. دیدگاه‌گیری	.23**	.11	-.02	.28**	.11	.22**	-.04	.44**	.50**	.47**	-				
۱۲. فاجعه‌سازی	-.22*	.02	.13*	-.28**	.36**	.29**	.44**	-.04	.28**	.28**	-.05	-			
۱۳. ملامت دیگران	-.24*	-.04	.13*	-.28**	.36**	.29**	.44**	-.04	.28**	.28**	.60**	-.05	-		
۱۴. مولفه سازگار نظم‌جویی	.26**	.15*	-.04	.38**	.22**	.25**	.22**	.05	.76**	.77**	.75**	-.11	.02	-	
۱۵. مولفه ناسازگار نظم‌جویی	-.20*	.09	.16**	-.24**	.65**	.38**	.67**	.06	-.10	-.13*	.84**	.70**	.06	-.06	-

*p<0,05
**p<0,01 N=250

برای بررسی هدف پژوهش یعنی پیش‌بینی راهبردهای سازگار و ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس خداپنداره/خداپنداشت و خودپنداره/خودپنداشت از روش رگرسیون استفاده شد. ابتدا نتایج رگرسیون راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان گزارش شده است

و در مرحله بعدی نتایج رگرسیون راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان گزارش شده است. مفروضه عدم وجود خودهمبستگی بین خطاها هم توسط آزمون دوربین واتسون بررسی شد.

جدول ۳، خلاصه نتایج رگرسیون و پیش‌بینی راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس خداینداره/خداینداشت و خودپنداره / خودپنداشت می‌باشد. نتایج این جدول نشان می‌دهد که خداینداشت/خداینداره و خودپنداره/خودپنداشت ۱۷٫۷ درصد از تغییرات واریانس راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان را تبیین می‌کند. همچنین به خاطر آماره دوربین واتسون، فرضیه عدم وجود خودهمبستگی بین خطاها تایید می‌شود چراکه مقدار آن بین ۱٫۵ تا ۲٫۵ قرار دارد. اطلاعات تکمیلی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: خلاصه نتایج رگرسیون راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	R	R ^۲	Adjusted R ^۲	F	Sig	آماره دوربین - واتسون
راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان	خداینداره، خداینداشت، خودپنداره و خودپنداشت	۰٫۴۲	۱۷٫۷	۱۶٫۳	۱۳٫۱۴	۰٫۰۰	۱٫۹۶

جدول شماره ۴ ضریب تأثیر متغیرهای پیش‌بین گزارش شده است. با توجه به نتایج این جدول می‌بینیم که ضرایب استاندارد تأثیر متغیر خداینداشت بر راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی ۰٫۰۹ و غیرمعنادار است. ضریب تأثیر متغیر خداینداره، ۰٫۰۵- و غیرمعنادار است. ضریب تأثیر متغیر خودپنداره ۰٫۱۵- و معنادار است. ضریب تأثیر خودپنداشت ۰٫۳۷ و معنادار است. با توجه به این اطلاعات مشخص می‌شود که خودپنداشت و خودپنداره در جهت فرضیه‌های پژوهش و به صورت معنادار راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان را پیش‌بینی می‌کنند؛ اما خداینداشت و خداینداره در جهت فرضیه‌های پژوهش ولی به صورت غیرمعنادار راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی را پیش‌بینی می‌کند. معنای ضریب تأثیر مثبت یعنی اینکه متغیر پیش‌بین در جهت مثبت، متغیر ملاک را پیش‌بینی می‌کند و با افزایش آن، متغیر ملاک هم افزایش پیدا می‌کند؛ در حالی که ضریب تأثیر منفی به معنای

این است که متغیر پیش‌بین در جهت منفی، متغیر ملاک را پیش‌بینی می‌کند و با افزایش آن، متغیر پیش‌بین کاهش پیدا می‌کند.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون مدل پیش‌بینی راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان

sig	T	ضرایب استاندارد نشده		متغیرها	متغیر ملاک
		Beta	B		
۰,۰۰	۵,۲۴		۱۹,۲	ضریب ثابت	
۰,۱۶	۱,۴	۰,۰۹	۰,۱۱	خداپنداشت	راهبردهای
۰,۹۴	-۰,۰۷	-۰,۰۵	۰,۹۶	خداپنداره	سازگار نظم‌جویی
۰,۰۱	-۲,۵۲	-۰,۱۵	۰,۱۷	خودپنداره	شناختی هیجان
۰,۰۰	۵,۲۸	۰,۳۷	۰,۱۳	خودپنداشت	

جدول شماره ۵، خلاصه نتایج رگرسیون و پیش‌بینی راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس خداپنداره/ خداپنداشت و خودپنداره / خودپنداشت می‌باشد. نتایج این جدول نشان می‌دهد که خداپنداشت/ خداپنداره و خودپنداره/ خودپنداشت ۱۵,۵ درصد از تغییرات واریانس راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان را تبیین می‌کند. همچنین به خاطر آماره دوربین واتسون، فرضیه عدم وجود خودهمبستگی بین خطاها تأیید می‌شود؛ چراکه مقدار آن بین ۱,۵ تا ۲,۵ قرار دارد. اطلاعات تکمیلی در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول شماره ۵. خلاصه نتایج رگرسیون راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان

آماره	Sig	F	Adjusted R ^۲	R ^۲	R	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
دوربین - واتسون							
۱,۷۱	۰,۰۰	۱۱,۲۷	۰,۱۴	۰,۱۵	۰,۳۹	خداپنداره، خداپنداشت، خودپنداره و خودپنداشت	راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان

جدول شماره ۶ ضریب تأثیر متغیرهای پیش‌بین گزارش شده است. با توجه به نتایج این جدول می‌بینیم که ضرایب استاندارد تأثیر متغیر خداینداشت بر راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی ۰,۱۷- و معنادار است. ضریب تأثیر متغیر خداینداره، ۰,۲۱ و معنادار است. ضریب تأثیر متغیر خودپنداره ۰,۲ و معنادار است. ضریب تأثیر خودپنداشت ۰,۲۸- و معنادار است. با توجه به این اطلاعات مشخص می‌شود که خودپنداشت و خداینداشت در جهت فرضیه‌های پژوهش و به صورت معنادار راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان را در جهت منفی پیش‌بینی می‌کنند. خودپنداره و خداینداره در جهت فرضیه‌های پژوهش به صورت معنادار راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی را در جهت مثبت پیش‌بینی می‌کند.

جدول شماره ۶: ضرایب رگرسیون مدل پیش‌بینی راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان

sig	T	ضرایب استاندارد نشده		متغیرها	متغیر ملاک
		Beta	خطای استاندارد B		
۰,۰۰	۷,۲۲		۲,۲	ضریب ثابت	
۰,۰۱	-۲,۴۹	-۰,۱۷	۰,۰۹	خداینداشت	راهبردهای ناسازگار
۰,۰۰	۳,۱۴	۰,۲۱	۰,۰۷	خداینداره	نظم‌جویی
۰,۰۰	۳,۱۸	۰,۲	۰,۱۳	خودپنداره	شناختی هیجان
۰,۰۰	-۳,۹۹	-۰,۲۸	۰,۱	خودپنداشت	

بحث

هدف مطالعه حاضر، پیش‌بینی راهبردهای سازگار و ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس خداینداره/خداینداشت و خودپنداره/خودپنداشت می‌باشد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین بیشتر متغیرهای این مطالعه رابطه معنادار و در جهت فرضیه‌های پژوهش وجود دارد. نتایج رگرسیون این مطالعه هم نشان می‌دهد که نتایج رگرسیون مدل پیش‌بینی راهبردهای سازگار و ناسازگار معنادار است. مدل پژوهش، ۱۷,۷ درصد واریانس تغییرات راهبردهای سازگار نظم‌جویی شناختی هیجان و ۱۵,۵ درصد واریانس تغییرات راهبردهای ناسازگار نظم‌جویی شناختی هیجان را پیش‌بینی می‌کند.

این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های ویشکین^۱، تمیر و همکاران (۲۰۱۹)، ویشکین^۲، شواتز و همکاران (۲۰۱۹)، آلیچه^۳ و همکاران (۲۰۲۰)، لائورین^۴ و همکاران (۲۰۱۱)، مک‌کالوه^۵ و همکاران (۲۰۰۹)، هسیه و استریپ (۲۰۱۲)، شهابی و همکاران (۱۳۹۶) می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها باید بگوییم که با توجه به مباحث نظری درمان معنوی خداسو (درمان چندبُعدی معنوی مذهبی) که بر اساس منابع اسلامی است، می‌توان گفت که پنداره تصویر، ساختگی و غیر واقعی است و پنداشت تصویر، واقعی و تجربه شده افراد که به حوزه ادراک مبدأ (خدا) ادراک فرد خود مربوط می‌شود. با توجه به این مطلب خداینداره و خودپنداره چون تصویر ساختگی و غیر واقعی و مبتنی بر هیجان‌های دوران کودکی است و مسیر آسیب در این درمان، با نظم‌جویی انطباقی رابطه منفی دارند و با نظم‌جویی غیرانطباقی رابطه مثبت دارند. در حالی که خودپنداشت و خداینداشت به خاطر واقعی بودن، عقلانی بودن روی نظم‌جویی انطباقی، اثر مثبت و روی نظم‌جویی غیرانطباقی، اثر منفی دارد (جانبرزگی، ۱۳۹۸). همانطور که اشاره شد خودپنداره و خودپنداشت در کنار خداینداره و خداینداشت، هویت معنوی فرد را ایجاد می‌کند. در صورت ادراک ساختگی فرد از خدا و خود (خداینداره و خودپنداره) فرد دچار بحران هویت معنوی شده و آسیب‌های روانی را تجربه می‌کند و قدرت مدیریت هیجان‌های منفی را ندارد و فردی که دچار بحران در هویت معنوی است، از روش‌های سازگار نظم‌جویی کمتر استفاده خواهد کرد و بیشتر به روش‌های ناسازگار دست می‌زند. در حالی که در صورت داشتن هویت معنوی، فرد در فرآیندی تعریف روشنی از خود در گستره مبدأ و معاد ارائه می‌دهد و می‌تواند با هویت معنوی‌ای که خود را وابسته به خالق می‌داند، در بحران‌های زندگی و هیجانی مدیریت هیجان خود را بر عهده بگیرد (جانبرزگی، ۱۳۹۸).

در پژوهش جهانگیرزاده و همکاران (۱۳۹۹) نیز خدانشناسی و خودشناسی جزو مؤلفه‌های خودنظم‌دهی اسلامی بیان شده است که نشان می‌دهد بر اساس منابع اسلامی، خودشناسی و خدانشناسی می‌تواند در خودنظم‌دهی اثرگذار باشد.

1. Allon Vishkin.

2. Allon Vishkin.

3. Joseph Chinenye Aliche.

4. Kristin Laurin.

5. Michael E. McCullough.

از منظر قرآن و روایات، باور داشتن به اینکه مصیبت‌ها در لوح محفوظی ثبت شده، نظم هیجانی را به فرد می‌دهد. کسانی که ناراحتی و شادی آن‌ها در اختیار خودشان است (اختیار در هیجان مکانیزم اصلی خودنظم‌جویی)، در سوره حدید این‌گونه معرفی می‌شوند: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ. لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ؛ هیچ‌گزند و آسیبی در زمین [چون زلزله، سیل، توفان و قحطی] و در وجود خودتان [چون بیماری، رنج، تعب و از دست رفتن مال و ثروت] روی نمی‌دهد مگر پیش از آنکه آن را به وجود آوریم در کتابی [چون لوح محفوظ] ثبت است، بی‌تردید این [تقدیر حوادث و فرمان قطعی به پدید آمدنش] بر خدا آسان است. تا [با یقین به اینکه هرگزند و آسیبی و هر عطا و منعی فقط به اراده خداست و شما را در آن اختیاری نیست] بر آنچه از دست شما رفت، تأسف نخورید، و بر آنچه به شما عطا کرده است، شادمان و دلخوش نشوید، و خدا هیچ‌گردنکش خودستا را [که به نعمت‌ها مغرور شده است] دوست ندارد» (حدید / ۲۲ و ۲۳). جان‌بزرگی (۱۳۹۸) این آیه را یکی از آیات مربوط به نظم هیجانی مطرح می‌کند؛ یعنی کسانی که به این ایمان رسیده باشند که خدا را باور کنند، به این حالت (نظم هیجانی) می‌رسند. در حکمت ۴۳۹ نهج‌البلاغه این آیه را معنای زهد تعریف کرده است: «وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الرَّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: "لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ"; وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَىٰ الْمَاضِيِ وَلَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِيِ، فَقَدْ أَخَذَ الرَّهْدَ بِطَرْفَيْهِ؛ و آن حضرت فرمود: تمام زهد بین دو کلمه از قرآن است: خداوند سبحان فرمود: تا بر آنچه از دستتان رفته تأسف نخورید، و بر آنچه به شما رسیده شاد نگردید. پس آن که بر گذشته اندوه نخورد، و بر آینده شاد نگردد هر دو جانب زهد را یافته است». علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۲۰ سوره حدید، دنیا را با پنج صفت «لهو، لعب، زینت، تفاخر و تکاثر» معرفی می‌کند که همه آنها را امر غیر واقعی و وهمی معرفی می‌کند. کسانی که این پنج صفت را دارند (حیات دنیوی) ادراک خیالی و وهمی را تجربه می‌کنند (طباطبایی، ۱۴۳۰ ه.ق). با توجه به این مطلب، کسانی که از خیال و وهم خارج شده باشند، خود و خدا را به صورت واقعی و نه به صورت خیالی (پنداشت به جای پنداره) ادراک می‌کنند و در این حالت در بند دنیا نیستند. این افراد زهد در دنیا دارند که با توجه به حکمت نهج‌البلاغه، مصداق آیه ۲۲ و ۲۳ سوره حدید هستند که ویژگی آن‌ها نظم هیجانی است. از منظر قرآن، کسانی که ایمان آورده باشند، خداوند برای آن‌ها امنیت و آرامش برقرار می‌کند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ؛ کسانی که ایمان آوردند و

ایمانشان را به ستمی نیامیختند، ایمنی برای آنان است، و آنان راه یافتگانند» (انعام/۸۲). این امنیت شامل آرامش و امنیت مربوط به هیجان‌ات هم می‌باشد. در مقابل کسانی که از ذکر خدا اعراض کنند، زندگی تنگ و سختی را تجربه خواهند کرد: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى؛ هر کس از هدایت من [که سبب یاد نمودن از من در همه امور است] روی بگرداند، برای او زندگی تنگ [و سختی] خواهد بود، و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم» (طه/۱۲۴). و کسانی که ایمان واقعی پیدا نکرده نباشند، ثبات هیجانی را تجربه نمی‌کنند و با اتفاقات بیرون مانند مصیبت، ایمان خود را از دست می‌دهند: «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ؛ و برخی از مردم اند که خدا را یک سوپیه می‌پرستند. پس اگر خیری به آنان برسد به آن آرامش یابند، و اگر بلایی به آنان برسد [از پرستش خدا] عقب گرد می‌کنند، دنیا و آخرت را از دست داده‌اند، و این است همان زیان آشکار» (حج/۱۱). همچنین از منظر قرآن یکی از برنامه‌های شیطان برای انسان این است که اختیار را که مهم‌ترین مکانیزم خودنظم‌جویی است (جانبرزگی، ۱۳۹۸)، از او بگیرد و لگام بر او زند: «قَالَ أَرَأَيْتَكَ هَذَا الَّذِي كَرَّمْتَ عَلَيَّ لِنِئْتِي أُخْرَتِي إِلَى يَوْمِ الْقِيَمَةِ لِأَحْتَبِكَ ذُرِّيَّتَهُ إِلَّا قَلِيلٌ، [سپس] گفت: مرا خبر ده این کسی که او را بر من برتری دادی [سببش چه بود؟] اگر تا قیامت مهلتم بخشی، بی‌تردید فرزندان او را جز اندکی لجام می‌زنم [و به دنبال خود به عرصه هلاکت و نابودی می‌کشم]» (سوره اسرا، آیه ۶۲).

با توجه به این آیات و روایات، ایمان واقعی می‌تواند نظم هیجانی فرد را حفظ کند تا در برابر تغییرات بیرونی ثبات هیجانی خود را از دست ندهد. ایمان واقعی نمی‌تواند خیالی و وهمی باشد؛ بلکه وابسته به ادراک واقعی از خدا (خداپنداشت) و همچنین تعریف واقعی از خود (خودپنداشت) می‌باشد. تعریف واقعی از خود با توجه به منابع دینی، ادراک خود به عنوان عبد است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ و جن و انس را جز برای اینکه مرا پرستند نیافریدیم» (سوره ذاریات، آیه ۵۶).

در ادبیات روان‌شناسان نیز این موضوع قابل تبیین است. فورد و ماوس فرهنگ را یکی از عامل‌های مؤثر بر نظم‌جویی هیجان می‌دانند. یکی از ابزارهای فرهنگ که می‌تواند در نظم‌جویی هیجان نقش ایفا کند، مسئله مذهب و دین است (شهابی و همکاران، ۱۳۹۶). دین و نظام‌های اعتقادی با سه شیوه بر هیجان‌ها اثر می‌گذارند: نخست اینکه؛ دین، مناسب بودن یا نبودن احساس و شدت آن را تعیین می‌کند. دوم اینکه؛ اعتقاد به

خدا ممکن است هیجان‌های خاصی را تقویت کند مانند اعتقاد به خدای دوست داشتنی یا خدای ترسناک. سوم اینکه؛ دین، موقعیت کسب تجربه هیجانی قوی، ناب و نزدیک به معنویات را فراهم می‌آورد (جوکار و کمالی، ۱۳۹۵).

مذهب بر بخش‌هایی از فرآیندهای نظم‌جویی هیجان تأثیر می‌گذارد که عبارتند از: انتخاب اهداف هیجانی که ابزار رسیدن به ارزش‌های مذهبی است (شامل سپاسگزاری، لذت، گناه)، فرآیندهای درونی نظم‌جویی هیجان (مانند مهارت‌های خودنظم‌جویی) و فرآیندهای بیرونی نظم‌جویی هیجان (مانند ایجاد جوامعی که حمایت اجتماعی را ایجاد می‌کند) (شهابی و همکاران، ۱۳۹۶).

ویشکین^۱ و همکاران در یک فراتحلیل هشت راهبرد نظم‌جویی هیجان را شناسایی کرده‌اند. در دیدگاه آن‌ها راهبردهای حمایت اجتماعی، ارزیابی شناختی و پذیرش با دینداری رابطه مثبت و نشخوار فکری و ذهن‌آگاهی غیرقضاوتی رابطه منفی با دین خواهد داشت (ویشکین و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به این مطالب به نظر می‌رسد هویت معنوی و خداپنداره/خداپنداشت و خودپنداره / خودپنداشت می‌توانند در پیش‌بینی نظم‌جویی شناختی هیجان تأثیرگذار باشند.

در پایان این نکته ضروری است بیان گردد که این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود که می‌تواند در تعمیم نتایج مشکلاتی ایجاد کند. از جمله این محدودیت مقطعی و از نوع همبستگی بودن طرح پژوهش، نمونه غیر بالینی و دانشجویی، اجرای آزمون به صورت آنلاین، اجرای آزمون‌ها به صورت خودگزارشی که می‌تواند با بی‌دقتی همراه باشد، اجرای آزمون در شرائط پاندمی کرونا و بررسی نکردن زیرمقیاس‌های برخی از متغیرها. لذا پیشنهاد می‌گردد که نمونه این پژوهش در گروه‌های بالینی، افرادی که درمان چند بُعدی معنوی را دریافت کرده‌اند، در نمونه بزرگ‌تر نیز این پژوهش تکرار شود.

منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه
- اخوان ف، شعیری م، غلامی م. (۱۳۹۷). روابط ساختاری سبک دل‌بستگی با پریشانی روانشناختی:

- نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان، مجله روان‌شناسی بالینی، ۶۳-۷۵.
- جان بزرگی م، سرآبادانی آ. (۱۳۹۹). اعتبار و روایی و ساختار عاملی پرسشنامه خودپنداره - خداپنداره برای مداخله‌های معنوی، فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌سنجی، ۴۵-۶۲.
 - جانبزرگی، م. (۱۳۹۸). درمان چند بعدی معنوی: یک رویکرد خداسو برای مشاوره و روان‌درمانگری (فنون و برنامه‌ها)، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
 - جوکار ب، کمالی ف (۱۳۹۵)، رابطه معنویت و نظم‌جویی شناختی هیجان، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۳۷۷-۳۸۵.
 - جهانگیرزاده م، فتحی آشتیانی ع، موتابی ف، پسندیده ع. (۱۳۹۹). مؤلفه‌های خودنظم‌دهی بر اساس مفهوم «عقل» در منابع اسلامی، روان‌شناسی و دین، ۱ (۴۹). ۷-۲۴.
 - حسنی، ج (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان، تحقیقات علوم رفتاری، ۲۲۹-۲۴۰.
 - شهابی مهرنسا، امین یزدی، سید امین، مشهدی علی، حسنی جعفر. (۱۳۹۶). نقش نگرش مذهبی در تحمل پریشانی روان‌شناختی و دشواری نظم‌جویی هیجان دانشجویان دانشگاه تهران، مجله پژوه در دین و سلامت، ۳۲-۴۷.
 - الطباطبایی م ح. (۱۴۳۰ ه. ق.). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: روح‌الامین.
 - هومن، ح. (۱۳۹۵). مدل‌بایی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه (سمت).
 - Abood, M H. Idri N. (2020). *The Relationship between Religious Commitment and Ego Strength among a Sample of Hashemite University Students*. Educational and Psychological Studies, 398-416
 - Aliche Joseph Chinenye , IfeagwaziChuka Mike ,Chika Chukwuorji JohnBosco & John E. Eze. (2020). Roles of Religious Commitment, Emotion Regulation and Social Support in Preoperative Anxiety. Journal of Religion and Health, 905-919.
 - Cassidy Jude ,Shaver Phillip R. (2016). Handbook of Attachment Theory, Research, and Clinical Applications. New York: The Guilford Press
 - Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, van Den Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between

males and females. *Personality and individual differences*. 2004; 36(2): 267-76.

- Garnefski Nadia, Kraaij Vivian . (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *COGNITION AND EMOTION*, VOL. 32, NO. 7, 1401–1408.
- Garnefski, Kraaij V, Spinhoven P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problem. *Personality and Individual Differences* 30, 1311-1327.
- Gross, J. J. (2007). *HANDBOOK OF EMOTION REGULATION*. New York , London: THE GUILFORD PRESS
- HenschelaSébastien, Jean-LouisNandrino, KarynDoba. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 50-62.
- Hsieh Manying, Stright Anne Dopkins. (2012). Adolescents' Emotion Regulation Strategies, Self-Concept, and Internalizing Problems. *The Journal of Early Adolescence*, 876-901.
- Kring Ann M ,Sloan Denise M. (2009). *Emotion Regulation and Psychopathology*. NEW YORK: THE GUILFORD PRESS.
- Laurin Kristin ,Kay Aaron C. and Fitzsimons Gra'inne M. (2011). Divergent Effects of Activating Thoughts of God on Self-Regulation. *Personality and Social Psychology*, 4-21.
- McCullough Michael E. and Willoughby Brian L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations,. *Psychological Bulletin*, 69-93.
- Megreyaa Ahmed M. ,Al-AttiyahaAhmed Asma A. A.MoustaFabElsayed E.A.Hassanein. (2020). Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and depression in mothers of children with or without neurodevelopmental

disorders. Research in Autism Spectrum Disorders

- Moriarty Glendon L, Hoffman Louis. (2013). *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy: Research, Theory, and Practice*. New York: The Haworth Pastoral Press.
- Pargament, K. I. (1997). *Psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of psychology*. Washington DC: American Psychological Association
- Vishkin Allon , Bloom Pazit Ben-Nun , Tamir Maya . (2019). Always Look on the Bright Side of Life: Religiosity, Emotion Regulation and Well-Being in a Jewish and Christian Sample. *Happiness Studies*, 427 - 447.
- Vishkin Allon , Ben-Nun Bloom Pazit , Schwartz Shalom H. , Solak Nevin , and Tamir Maya . (2019). Religiosity and Emotion Regulation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1050-1074.