

رابطه بین صفات معنوی و تنظیم هیجانات در معلمان

آتوسا احمدی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام.

نام نویسنده مسئول:

آتوسا احمدی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۱۹

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین صفات معنوی و تنظیم هیجانات در معلمان بود. روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی مدارس دولتی شهر تربت جام در سال ۱۳۹۸ بود که از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۹۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به سه پرسشنامه صفات معنوی (رجایی و همکاران، ۱۳۹۴) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۳) پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌های این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و واریانس) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام) استفاده شد. برای تسریع در نتایج حاصله نیز از نرم‌افزار SPSS-22 استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین صفات معنوی (و مؤلفه‌های آن) و تنظیم هیجانات در معلمان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که صفات معنوی بویژه قناعت و صبوری پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار تنظیم هیجانات در معلمان می‌باشد. **واژگان کلیدی:** صفات معنوی، تنظیم هیجانات، معلمان.

مقدمه

معلم بیش از هر متخصص دیگر مدرسه، در موقعیت شناسایی ابعاد آموزشی دانش‌آموزان نقش دارد و روزانه با آن‌ها رابطه مبتنی بر آموزش و اخلاق برقرار می‌نماید. معلم در خط اول تماس با دانش‌آموزان قرار دارد و نقش بسیار مهمی در رشد سیستم آموزشی دارد (هدایتی، حیدری رفعت و عنایتی نوین فر، ۱۳۹۰). باید بیان داشت که معلمان بیشترین نقش را در سیستم آموزشی دارند زیرا که پایه و اساس آموزش با آن‌ها می‌باشد (دیجیک و استاجیلکوویچ^۱، ۲۰۱۳).

از طرفی پژوهش اسکندری فرد (۱۳۹۷) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده سلامت روانی معلمان، توانایی تنظیم هیجانی آنان می‌باشد. همچنین پژوهش نظریور صمصامی (۱۳۹۵) نشان داد که توانایی تنظیم هیجان، فرسودگی شغلی پایین در معلمان را پیش‌بینی می‌کند. تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (فوسکا^۲، ۲۰۱۳). بر طبق مدل تنظیم هیجان گروس^۳ (۲۰۱۴)، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود. آموزش تنظیم هیجان شامل کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجانات است. تنظیم هیجان یک فرایند محوری برای همه جنبه‌های عملکرد انسان است و نقش حیاتی در شیوه‌هایی که افراد با تجارب استرس‌زا مقابله می‌کنند و شادی را تجربه می‌کنند، ایفا می‌کند (فوسکا، ۲۰۱۳). تنظیم شناختی هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان، اشاره دارد. تنظیم هیجان سازگاران به عزت نفس و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است و افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت باعث مراقبه مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود و حتی رفتارها و فعالیت‌های مناسب در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد (کرینگ و سالون^۴، ۲۰۱۴). تحقیقات نشان داده است که راهبردهای تنظیم هیجان با پریشانی روان‌شناختی مرتبط بوده، سازگاری بعدی را پیش‌بینی می‌نماید و تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند در پیش‌بینی و درمان عاطفه مرتبط با مشکلات سلامت روان مؤثر واقع شود (برکینگ، ارث، ووپرمن، میر و کاسپر^۵، ۲۰۰۹). تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که تنظیم هیجان، سازگاری زناشویی مثبت و مدیریت فشارهای روانی ناشی از تعارض را پیش‌بینی می‌نماید و ارزیابی مجدد به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان با بهزیستی و سلامت روانی بالا مرتبط است (مک‌درموت، تول، گراتز، داترز و لی‌جاز^۶، ۲۰۱۰).

از طرفی پژوهش قنبری و ناجی (۱۳۹۶) نشان داد که یکی از متغیرهای مرتبط با سلامت روان معلمان، معنویت‌گرایی آنها می‌باشد. معنویت در برگزیده ادراکات حاصل از خود و ترکیبی از عوامل شخصیتی و باورهای بنیادین در خصوص بودن و داشتن معنی در زندگی است که این باورها با جنبه‌های متنوع زندگی از جمله جنبه‌های اجتماعی، جسمانی و روانشناختی در ارتباط می‌باشد (یانگ و مائو^۷، ۲۰۱۱). امروزه بسیاری از پزشکان، ایمان و معنویت را به عنوان یک منبع مهم در سلامت جسمی و بهبود افراد می‌شناسند، به گونه‌ای که آن‌ها اغلب می‌دانند که در فرایند درمان، مسایل معنوی بیماران را مورد توجه قرار دهند (ریچاردز، هاردمن و برت^۸، ۲۰۱۴). معنویت، بعدی از انسان است که ارتباط و یکپارچگی او را با عالم هستی نشان می‌دهد. ارتباط و یکپارچگی به انسان امید و معنا می‌دهد و او را از محدوده زمان و مکان و علایق مادی فراتر می‌برد (غباری‌بناب، ۱۳۹۲).

به طور خلاصه معنویت یکی از ابعاد زندگی انسان است و هنگامی که افراد به اتاق مشاوره و درمان وارد می‌شوند، بعد معنوی خود را پشت در نمی‌گذارند، بلکه باورهای معنوی، اعمال، تجارب، ارزش‌ها، ارتباطات و چالش‌های معنوی خود را نیز به همراه خود به اتاق مشاوره و درمان می‌آورند (پارگامنت^۹، ۲۰۱۱). رویکردهای معنویت‌درمانی، درمانگران را تشویق می‌کنند که در درمان مسایل مهم معنوی، درمان‌جویان را در زمان مناسب مورد خطاب قرار دهند و در راستای استفاده از قدرت بالقوه ایمان و معنویت

1 Djigic & Stojiljkovic

2 Fosca

3 Gross

4 Kring & Sloan

5 Berking, Orth, Wupperman, Meier & Caspar

6 McDermott, Tull, Gratz & Daughters & Lejuez

7 Yang & Mao

8 Richards, Hardman & Berrett

9 Pargament

درمان‌جویان در درمان و بهبودی، از زبان و مداخله‌هایی استفاده کنند که احترام و ارزش قایل شدن درمانگر نسبت به مسایل معنوی درمان‌جویانشان را نشان دهد (آلاستیر، ۲۰۱۲).

با توجه به اهمیت سلامت فردی و بین فردی معلمان و نقش تنظیم هیجانی بر سلامت معلمان و نبود پژوهشی منسجم، جامع و یکپارچه در خصوص موضوع، محقق در این پژوهش درصدد پاسخگویی به سؤال زیر برآمده است:
آیا بین صفات معنوی و تنظیم هیجانات در معلمان رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. تحقیقات همبستگی شامل کلیه تحقیقاتی هستند که در آن‌ها سعی می‌شود روابط بین متغیرهای مختلف با استفاده از ضریب همبستگی کشف و تبیین شود.

جامعه آماری

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی مدارس دولتی شهر تربت جام در سال ۱۳۹۸ بود که حدود ۴۶۵ نفر بودند.

از میان جامعه آماری با توجه به شرایط قرنطینه ناشی از کرونا و عدم امکان نمونه‌گیری تصادفی، با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس، ۹۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه صفات معنوی (رجایی و همکاران، ۱۳۹۴) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۳) پاسخ دادند و در نهایت به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد.

ابزار گردآوری داده‌ها و اعتبار و روایی آن

پرسشنامه صفات معنوی

این پرسشنامه که توسط رجایی و همکاران (۱۳۹۴) ساخته شده و شامل ۷۲ گویه و ۹ مؤلفه (قناعت، توکل به خدا، صداقت، شاکر بودن، نودوستی، تواضع، بخشش، سخاوت‌مندی و صبور بودن) می‌باشد و براساس طیف لیکرت ۱ تا ۵ (از مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود که برخی سؤالات بصورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. پایایی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ برای نمره کل آزمون و خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۸۷/۶، ۰/۷۵، ۰/۹۰، ۰/۷۰، ۰/۶۷، ۰/۶۴، ۰/۴۹، ۰/۷۵، ۰/۷۶ و ۰/۲۹ می‌باشد. روایی پرسشنامه از طریق مشاوره و بررسی روایی محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید و متخصصین مورد ارزیابی قرار گرفت. این پرسشنامه برای سنین نوجوانی و بزرگسالی قابل استفاده است و روایی آن مورد تأیید متخصصین است.

پرسشنامه تنظیم هیجانی

این مقیاس توسط گروس و جان (۲۰۰۳) تهیه شده است. مقیاس فوق از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) می‌باشد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه‌ای)، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (به نقل از گروس، ۲۰۰۴). ضریب همسانی درونی این مقیاس در کارمندان ایالتی و دانشجویان کاتولیک دانشگاه میلان برای ارزیابی مجدد در دامنه‌ای از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای فرونشانی (۰/۲۴) و عواطف منفی (۰/۱۴-) و فرونشانی با مقیاس عواطف مثبت (۰/۱۵-) و عواطف منفی (۰/۰۴) گزارش شده است (فوسکا، ۲۰۱۳). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و جان در فرهنگ ایرانی توسط قاسم‌پور و همکاران (۱۳۹۱) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در پژوهش بیرامی، اکبری، قاسم‌پور و عظیمی (۱۳۹۱)، اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی یا استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس (I = ۰/۱۳) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است.

روش اجرای پژوهش

ابتدا در بهمن ماه ۱۳۹۸ پس از هماهنگی با مسئولین آموزش و پرورش و ارائه توضیحات به مسئولین و معلمان در خصوص نحوه انجام پژوهش، چگونگی تکمیل پرسشنامه‌ها و اصول اخلاقی، و با توجه به شرایط قرنطینه ناشی از کرونا و عدم امکان نمونه گیری تصادفی، ۹۰ نفر به روش نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند. سپس پرسشنامه صفات معنوی (رجایی و همکاران، ۱۳۹۴) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۳) بین این ۹۰ معلم توزیع شد و در نهایت پس از پاسخ گویی در مدت زمان مقرر، پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر جمع آوری شد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

به منظور توصیف داده‌های این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و واریانس) و نیز از شاخص‌های آمار استنباطی مانند ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل شد.

مقدمه

پژوهش حاضر به منظور تعیین پیش‌بینی تنظیم هیجانات معلمان مقطع ابتدایی مدارس دولتی شهر تربت جام براساس صفات معنوی صورت گرفت. بدین منظور پس از جمع‌آوری داده‌های خام از طریق پرسشنامه های ذکر شده در فصل سوم، در فصل حاضر نتایج تحلیل آماری ارائه گردیده و به فرضیات پژوهشی پاسخ داده شده است. در این راستا در ابتدا تحلیل توصیفی داده‌ها انجام شده و در ادامه داده‌های استنباطی ارائه و مورد بررسی قرار گرفته است.

تجزیه و تحلیل توصیفی

پیش از شروع تحلیل به غربالگری داده ها پرداخته شد. بدین ترتیب که دورافتاده‌ها و گمشده‌ها شناسایی و اصلاح شدند. در ادامه با استفاده از نمودار جعبه ای^{۱۱} پرت‌های تک متغیره شناسایی و حذف شدند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی پس از حذف پرت‌افتاده‌ها در جدول ۴-۱ ارائه شده است.

جدول شاخص‌های توصیفی صفات معنوی و تنظیم هیجانات

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
نمره کل	۹۰	۲۳۰/۳۱	۲/۹۱۹	۰/۲۸۱	-۰/۹۳۳
قناعت	۹۰	۲۷/۱۹	۰/۶۸۹	-۰/۰۰۱	-۱/۰۷۱
توکل به خدا	۹۰	۲۴/۴۹	۱/۰۶۹	۰/۰۴۲	-۱/۲۲۵
صداقت	۹۰	۲۵/۴۳	۰/۹۴۸	-۰/۲۰۰	-۱/۰۷۹
سخاوت‌مندی	۹۰	۲۵/۳۴	۰/۷۲۲	-۰/۰۹۳	-۱/۰۸۸
صبوری	۹۰	۲۹/۰۶	۰/۷۱۰	-۰/۰۴۵	-۱/۲۸۵
شاگرد بودن	۹۰	۲۰/۲۷	۰/۹۷۳	۰/۱۰۸	-۱/۴۲۶
نوع دوستی	۹۰	۲۴/۸۴	۰/۶۳۶	-۰/۰۸۴	-۱/۲۰۸
تواضع	۹۰	۲۶/۸۷	۱/۰۶۸	-۰/۱۶۳	-۱/۱۸۹
بخشش	۹۰	۲۶/۸۲	۱/۰۸۰	۰/۰۹۰	-۱/۰۸۷
نمره کل	۹۰	۴۱/۹۴	۱/۲۷۲	-۰/۱۰۳	-۰/۹۶۷
ارزیابی مجدد	۹۰	۲۶/۳۲	۱/۱۸۶	-۰/۲۴۶	-۱/۲۰۹
فرونشانی	۹۰	۱۵/۶۲	۰/۶۱۵	-۰/۰۳۰	-۰/۹۳۷

متغیر معنوی

متغیر رفتاری

^{۱۱} . Box Plot

نتایج درج شده در جدول نشان می دهد که میانگین و انحراف استاندارد صفات معنوی به ترتیب ۲۳۰/۳۱ و ۲/۹۱۹ می باشد. میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجانات به ترتیب ۴۱/۹۴ و ۱/۲۷۲ می باشد. با در نظر گرفتن کجی ± 2 (شوماخر و لوماکس^{۱۲}، ۲۰۰۴) و کشیدگی ± 7 (وست^{۱۳} و همکاران، ۱۹۹۵)، کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها در سطح مطلوبی قرار داشته و نرمال بودن تک متغیره محقق شده است.

تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها

جهت آزمون فرضیه های تحقیق، از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره با روش گام به گام استفاده شد. رگرسیون چند متغیره دارای سه مفروضه اساسی است، ابتدا به بررسی آنها پرداخته شد. در صورتی که مفروضات سه گانه رعایت شود از رگرسیون استفاده می شود. سه مفروضه اساسی رگرسیون عبارتند از "نرمال بودن داده ها"، "همگنی رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرهای پیش بین و ملاک)" و "استقلال خطاها"، ابتدا به بررسی آنها پرداخته می شود:

بررسی نرمال بودن داده ها

بررسی نرمال بودن توزیع خطاها با استفاده از نمودار نرمال و آزمون کالموگروف-اسمیرنوف صورت گرفت.

جدول نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	کالموگروف-اسمیرنوف	سطح
صفات معنوی	نمره کل	۰/۵۹۷
	قناعت	۰/۶۴۵
	توکل به خدا	۰/۳۹۴
	صداقت	۰/۴۴۰
	سخاوتمندی	۰/۲۵۸
	صبوری	۰/۲۷۹
	شاکر بودن	۰/۱۰۰
	نوع دوستی	۰/۱۶۷
	تواضع	۰/۵۱۶
	بخشش	۰/۲۹۶
تنظیم هیجان	نمره کل	۰/۴۰۹
	ارزیابی مجدد	۰/۱۲۸
	فرونشانی	۰/۶۰۶

معنادار نبودن این آزمون نشان دهنده نرمال بودن توزیع خطاهاست. تحلیل اولیه نشان داد که در مدل پیش بینی تنظیم هیجانات، با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کالموگروف-اسمیرنوف در تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشد لذا با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت توزیع نمرات متغیرهای مورد بررسی نرمال می باشد.

¹². Schumaker & Lomax

¹³. West

استقلال خطاها:

بررسی استقلال خطاها با استفاده از آزمون دوربین- واتسون^{۱۴} انجام شد. این آزمون به دنبال بررسی استقلال خطاهاست. اگر خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند از رگرسیون نمی توان استفاده کرد و باید به اصلاح داده ها پرداخت. اگر آماره دوربین- واتسون کمتر از ۲/۵ باشد، استقلال خطاها محقق شده است. نتایج بررسی این مفروضه برای مدل رگرسیون تنظیم هیجانات ضریب ۲/۰۹۷ را به دست داد که نشان از استقلال خطاها داشت.

تشخیص هم خطی بین متغیرهای پیش بین و متغیر ملاک:

سومین مفروضه تحلیل رگرسیون، عدم همخطی متغیرهای پیش بین است. بررسی این مفروضه با دو شاخص تلرانس و VIF صورت می گیرد. ضرایب تلرانس باید به ۱ نزدیک بوده و ضرایب VIF نباید بیشتر از ۱۰ باشند. ضرایب کوچکتر و نزدیک به ۱ نشان دهنده عدم همخطی هستند. نتایج بررسی همخطی متغیرهای مستقل در جدول ۴-۲ آمده است. نتایج حاکی از عدم همخطی متغیرهای پیش بین است.

جدول ۴-۳ نتایج آزمون هم خطی متغیرهای مستقل در حالت روانشناختی مثبت

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای پیش بین	تلرانس	VIF
تنظیم هیجانات	۱	قناعت	۰/۹۱۸	۱/۰۸۹
		توکل به خدا	۰/۸۵۸	۱/۱۶۵
		صداقت	۰/۹۰۳	۱/۱۰۷
		سخاوتمندی	۰/۸۵۸	۱/۱۷۲
		صبوری	۰/۸۹۸	۱/۱۱۳
		شاکر بودن	۰/۸۱۸	۱/۲۲۳
		نوع دوستی	۰/۹۳۲	۱/۰۷۳
		تواضع	۰/۹۳۷	۱/۰۶۸
		بخشش	۰/۸۸۱	۱/۱۳۵

با توجه به محقق شدن مفروضات نرمال بودن توزیع، استقلال خطاها و عدم هم خطی در ادامه به تفکیک فرضیات پژوهشی به ارائه یافته ها پرداخته شده است.

فرضیه پژوهش: صفات معنوی پیش بینی کننده تنظیم هیجانات در معلمان می باشد.

پاسخگویی به این فرضیه با رگرسیون چندگانه به روش گام به گام صورت گرفت. نمره صفات معنوی به عنوان متغیر پیش بین و تنظیم هیجانات به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. خلاصه مدل رگرسیون گام به گام در جدول ۴-۴ آمده است.

P	F	MS	Df	SS	مدل		
۰,۰۰۰	۹/۵۱۸	۱۱۶۳,۷۶۹	۲	۲۳۲۷,۵۳۸	رگرسیون		
		۱۲۲,۲۶۶	۸۷	۱۰۶۳۷,۱۸۴	باقیمانده		
			۸۹	۱۲۹۶۴,۷۲۲	کل		
T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		ARS	R2	R	متغیرهای پیش بین
	Beta	B	SE				
۱/۵۶۲		۱۱/۱۸۱	۷/۱۵۶				Consttant
۳/۲۰۵	۰/۳۱۱	۰/۵۷۵	۰/۱۷۹	۰/۰۸۵	۰/۰۹۵	۰/۳۰۸	قناعت
۲/۹۹۳	۰/۲۹۱	۰/۵۲۱	۰/۱۷۴	۰/۱۶۱	۰/۱۸۰	۰/۴۲۴	صبوری

در ادامه جدول فوق برای بررسی اهمیت نسبی متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی تنظیم هیجان مقادیر ضرایب رگرسیون ارائه شده است. ضرایب رگرسیون درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی تنظیم هیجان، قناعت ($\beta = 0/311$) و صبوری ($\beta = 0/291$) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک در جهت مستقیم هستند و قناعت سهم بیشتری در این زمینه دارد. با توجه به این که نمره قناعت و صبوری هر چه بالاتر باشد فرد تنظیم هیجان مثبت تری دارد می‌توان گفت که قناعت و صبوری در اینجا پیش‌بینی کننده مثبت تنظیم هیجان معلمان است و بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه صفات معنوی پیش‌بینی کننده تنظیم هیجانات در معلمان می‌باشد، تأیید می‌شود.

یاسخگوئی، به این فرضیه با ضرب همبستگی پیرسون صورت گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۴-۵ آورده شده است.

بخش	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
تواضع	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
نوع دوستی	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
شاکر بودن	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
صبور بودن	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
سخاوتمندی	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
صداقت	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
توکل به خدا	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
قناعت	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
صفات معنوی	معداری	همبستگی
	معداری	همبستگی
متغیرها	تنظیم هیجانات	

۰/۳۷۲	۰/۳۳۴	۰/۶۴۰
۰/۰۹۵	-۰/۱۰۳	-۰/۰۵۰
۰/۱۷۱	۰/۰۴۱	۰/۰۴۳
۰/۰۲۶	۰/۲۱۶	۰/۲۱۴
۰/۱۸۷	۰/۵۱۷	۰/۲۱۴
۰/۱۴۰	۰/۰۶۹	۰/۱۳۲
۰/۱۴۶	۰/۵۴۹	۰/۴۷۱
-۰/۰۳۵	-۰/۰۶۴	-۰/۰۷۶
۰/۶۹۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶
-۰/۰۴۱	۰/۳۳۰	۰/۲۸۷
۰/۱۸۸	۰/۰۷۴	۰/۱۲۶
-۰/۰۲۹	۰/۱۸۱	۰/۱۶۲
۰/۴۱۲	۰/۱۲۷	۰/۰۶۱
۰/۰۸۷	۰/۱۶۲	۰/۱۹۳
۰/۱۲۸	۰/۳۵۵	۰/۳۰۳
۰/۰۳۷	۰/۰۹۹	۰/۱۱۰
۰/۰۱۹	۰/۰۵۵	۰/۰۰۳
۰/۲۴۶	۰/۲۰۳	۰/۳۰۷
۰/۱۶۸	۰/۰۰۴	۰/۰۰۱
۰/۱۴۷	۰/۲۹۸	۰/۳۴۹
فروشنده	ادز نام	

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین تنظیم هیجان کل و صفات معنوی کل در سطح معناداری 0.001 ، 34 درصد همبستگی مثبت و معنادار؛ بین ارزیابی مجدد و صفات معنوی کل در سطح معناداری 0.003 ، 30 درصد همبستگی مثبت و معنادار؛ بین تنظیم هیجان کل و قناعت در سطح معناداری 0.003 ، 30 درصد همبستگی مثبت و معنادار؛ بین فرونشانی و قناعت در سطح معناداری 0.019 ، 24 درصد همبستگی مثبت و معنادار؛ بین تنظیم هیجان کل و صبور بودن در سطح معناداری 0.006 ، 28 درصد همبستگی مثبت و معنادار؛ بین ارزیابی مجدد و صبور بودن در سطح معناداری 0.001 ، 33 درصد همبستگی مثبت و معنادار؛ بین تنظیم هیجان کل و تواضع در سطح معناداری 0.043 ، 21 درصد همبستگی مثبت و معنادار؛ بین ارزیابی مجدد و تواضع در سطح معناداری 0.041 ، 21 درصد همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. یعنی با افزایش صفات معنوی کل میزان تنظیم هیجان بیشتر می‌شود و برعکس. بر این اساس فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می‌شود.

مقدمه

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه بین صفات معنوی و تنظیم هیجانات در معلمان انجام شد. برای این منظور از جامعه کلیه کلیه معلمان مقطع ابتدایی مدارس دولتی شهر تربت جام در سال ۱۳۹۸ بود که حدود ۱۲۰ نفر بودند که از بین آنها ۹۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به دو پرسشنامه صفات معنوی و تنظیم هیجانات پاسخ دادند و اطلاعات حاصل از این پرسش نامه با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. در ادامه نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر به تفصیل ارائه می‌گردد و در ارتباط با دیدگاه‌ها و پژوهش‌های مربوط به بحث گذاشته می‌شوند.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: صفات معنوی پیش‌بینی کننده تنظیم هیجانات در معلمان می‌باشد.

ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی تنظیم هیجان، قناعت ($\beta=0/311$) و صبوری ($\beta=0/291$) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک در جهت مستقیم هستند و قناعت سهم بیشتری در این زمینه دارد. با توجه به این که نمره قناعت و صبوری هر چه بالاتر باشند فرد تنظیم هیجان مثبت‌تری دارد می‌توان گفت که قناعت و صبوری در اینجا پیش‌بینی کننده مثبت تنظیم هیجان معلمان است و بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه صفات معنوی پیش‌بینی کننده تنظیم هیجانات در معلمان می‌باشد، تأیید می‌شود.

این یافته با بسیاری از پژوهش‌های مشابه همسو بوده است برای مثال نتایج پژوهش سوری، امرایی و سبزی پور (۱۳۹۷)، شیرازی، علی صوفی، بادپا و خاشی (۱۳۹۶)، داد، درایور، وارن، ریگز و کلارک (۲۰۱۸) و لپیاتون و گرین (۲۰۱۷). انسان‌ها معنویت خود را در ارتباط با خدا، آنچه ماورای زندگی روزمره آنان است و به زندگی و حیات آنان معنی می‌دهد، نشان داده‌اند. معنویت یک ثروت فوق العاده و یک سازه متفاوت است که نمی‌توان آن را با یک تعریف ساده بیان کرد. معنویت به

عنوان یکی از ابعاد انسانیت، شامل آگاهی و خودشناسی است و نیاز فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خودمان است. این آگاهی ممکن است منجر به تجربه‌ای شود که فراتر از خودمان است (جلیوند، ۱۳۸۹). معنویت امری همگانی است و همانند هیجان، درجات و جلوه‌های مختلفی دارد به طوری که ممکن است هشیار یا ناهشیار، رشدیافته یا غیر رشدیافته، سالم یا بیمارگونه، ساده یا پیچیده و مفید یا خطرناک باشد (آلیانی و مهین، ۱۳۸۸).

از طرفی در تنظیم هیجانات، یکی از متداولترین راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است. شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان و احساس خود را کنترل یا تنظیم کنند و شدت هیجان بر آنها غلبه نکند. در تعریف تنظیم هیجان می‌توان گفت: فرآیندهایی که از طریق آن، افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آنها را تجربه کنند و نشان دهند، تأثیر بگذارند. تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب منفی را می‌دهد. صفات معنوی به افراد کمک می‌کند تا شناخت‌ها و باورهای ناکارآمد خود را تا زیادی کنترل نموده و در مواقع استرس‌زا راهبردهای کارآمدتری را برای برخورد با مشکلات و آسیب‌های زندگی برگزینند تا آرامش خود را حفظ نمایند. بنابراین وجود صفات معنوی در افراد، احتمال تنظیم هیجانات بیشتر را در افراد بیشتر خواهد کرد.

منابع و مراجع

- [۱] آقامحمدیان شعرباف، حمید رضا. و پاژخ زاده، رضا. (۱۳۸۱). مقایسه عوامل تنیدگی‌زا و مقابله با آن در دانش‌آموزان پرتنش و کم‌تنش. مجله روانشناسی بالینی، ۴ (۳)، ۱۱-۱۹.
- [۲] آلیانی، زهرا و مهین، همایون. (۱۳۸۸). بررسی رابطه پایداری به دعا با میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه تبریز. مقاله ارائه شده در دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- [۳] اسکندری فرد، مهشید. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سلامت روان معلمان براساس امنیت شغلی و تنظیم هیجانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر.
- [۴] اسماعیلی، محمد. (۱۳۸۵). تاثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر افزایش سلامت روان. پایان‌نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبائی.
- [۵] اقبالی، علی. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی در بهبود نشانه‌های پریشانی روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی مادران کودک عقب مانده ذهنی باتوجه به اثرات تعدیلی سبک‌های عاطفی در شهر تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.
- [۶] اکبرزاده، نسرين. (۱۳۸۹). هوش هیجانی از دیدگاه سالوی و دیگران. تهران: انتشارات فارابی.
- [۷] امینیان، سمیه؛ خیاطان، فلور؛ لطیفی، زهره و مرادی، فرشته. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی معنویت درمانی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانی و تاب آوری دانشجویان آموزش‌شده فنی و حرفه‌ای. دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
- [۸] بهرامی دشتکی، هاجر؛ علی زاده، حمید؛ غباری بناب، باقر و کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی در دانشجویان. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۳ (۹)، ۷۲-۴۹.
- [۹] تقی‌زاده، محمداحسان و میرعلایی، مرضیه السادات (۱۳۹۲). مطالعه اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر تاب‌آوری زنان مبتلا به مالتیپل اسکروزیس شهر اصفهان. روانشناسی سلامت، ۲ (۲)، ۶۷-۵۸.
- [۱۰] جلیلود، محمدامین (۱۳۸۹). بررسی رابطه سلامت روان و پایداری به تقیدات دینی (نماز) در دانشجویان. مقاله ارائه شده در دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- [۱۱] جهانشاهی، ام البنین. (۱۳۹۴). رابطه منابع قدرت و مدیریت زمان مدیران با غنی سازی شغلی معلمان در مدارس متوسطه دوم دخترانه شهر سیرجان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید باهنر کرمان.
- [۱۲] خسرو جاوید، مرتضی. (۱۳۸۹). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه تربیت مدرس.
- [۱۳] رحیمی، چنگیز (۱۳۸۹). اعتقادات مذهبی، سلامت روان و رفتارهای پرخطر در دانشجویان. مجموعه مقالات پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه شاهد. ۱۲۹-۱۲۸.
- [۱۴] رضازاده، معصومه. (۱۳۹۲). مقایسه میزان رابطه ی هیجان خواهی با خود تنظیمی در نوجوانان پسر بزهکار و عادی شهر مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
- [۱۵] ریو، م. (۲۰۰۸). انگیزش و هیجان. ترجمه سیدمحمدی، ی. تهران: انتشارات ویرایش.
- [۱۶] زاهد بابلان، عادل؛ رضایی جمالوندی، حسن و حرفتی سبحانی، رعنا (۱۳۹۱). رابطه دلبستگی به خدا و تاب‌آوری با معناداری در زندگی دانشجویان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۳ (۳)، ۸۵-۷۴.
- [۱۷] سماوی، عبدالوهاب؛ میرزاده کوهشاهی، محمد و ادیبان، هاشم. (۱۳۹۵). مقایسه نگرش دانشجو - معلمان دانشگاه فرهنگیان درباره ارزشیابی مدرسین از آموخته‌های آنها (مطالعه موردی پردیس‌های شهید بهشتی و فاطمه الزهراء بندرعباس). پژوهشنامه فرهنگی هرمزگان، ۶ (۱۲)، ۴۸-۳۳.
- [۱۸] سوری، حسین؛ امرایی، بهزاد و سبزی پور، امیر. (۱۳۹۷). رابطه جهت گیری مذهبی تنظیم هیجان با کیفیت زندگی در دانشجویان. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم تربیت، مشهد، موسسه آموزش عالی شان‌دیز.
- [۱۹] سیاروچی، ژ، فورگاس، ژ و مایر، ژ. (۲۰۰۹). هوش عاطفی در زندگی روزمره. ترجمه: اصغر امام زاده و حبیب الله نصیری تهران: شهریار.
- [۲۰] شولتز، د. پی و شولتز، س. ال (۲۰۱۰). نظریه‌های شخصیت. ترجمه: سیدمحمدی، ی. تهران، ارسباران.

- [۲۱] شیرازی، محمود؛ علی صوفی، اله نظر؛ بادپا، خالد و خاشی، عبدالحسین. (۱۳۹۶). تعیین سهم مولفه‌های هوش معنوی در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی و تنظیم هیجانی دانشجو-معلمان دختر دانشگاه فرهنگیان زاهدان. اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی، شیراز، دانشگاه علمی کاربردی شوشتر.
- [۲۲] صیدی، محمد؛ تقی پور، امیر؛ باقریان، فوزان؛ منصور، لادن (۱۳۹۰). رابطه بین معنویت خانواده با تاب آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۲ (۵)، ۸۴-۶۷.
- [۲۳] عسکری، پرویز؛ روشنی، خدیجه و آدریانی، مریم (۱۳۸۸). ارتباط بین اعتقادات مذهبی و خوش‌بینی با سلامت معنوی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. مجله یافته‌های نو در روانشناسی، ۴ (۱۰)، ۱۹-۱۱.
- [۲۴] عظیمی، حمیده و زرغامی، مهران (۱۳۸۹). بررسی مقابله مذهبی و میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. مقاله ارائه شده در دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- [۲۵] غباری‌بناب، باقر (۱۳۹۲). مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد معنوی. تهران: انتشارات آرون.
- [۲۶] غباری‌بناب، باقر؛ غلامعلی لواسانی، محمود و محمدی، محمدرضا (۱۳۸۴). ساخت مقیاس تجربیات معنوی دانشجویان. مجله روانشناسی، ۳۵، ۲۷۸-۲۶۱.
- [۲۷] قاسم‌پور، علی؛ ایل‌بیگی، رضا. و حسن‌زاده، شیمیا. (۱۳۹۱). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی. ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان، ۷۲۴-۷۲۲.
- [۲۸] قنبری، کمال و ناجی، رضوان. (۱۳۹۶). رابطه معنویت گرایی و نشخوار فکری با سلامت روان معلمان مقطع ابتدایی شهر یزد. سومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران. قم. مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- [۲۹] قنبریان، فاطمه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه هوش معنوی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و کیفیت زندگی در دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- [۳۰] کیانفر، فرهاد؛ شعبانی، حبیبه و حسین پور، زیبا. (۱۳۹۸). رابطه هوش معنوی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و امیدواری با کیفیت زندگی در معلمان زن شهر گتوند. چهارمین کنفرانس ملی توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات روانشناسی، تهران، مرکز توانمندسازی مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه.
- [۳۱] گلمن، د. (۲۰۱۰). هوش هیجانی (خود آگاهی هیجانی، خویشتن داری، همدلی و یاری به دیگران). ترجمه: پارسا، ن. (۱۳۹۴). تهران. انتشارات رشد.
- [32] Alastair, J. C (2012). Integrating Spirituality In to a Group Psychological Therapy Program for Cancer Patients. published by: SAGE4.
- [33] Amram, J Y (2012). Intelligence beyond IQ: The contribution of Emotional and spiritual intelligence to effective business leadership. Journal of Teaching Education, 11 (5), 89-73.
- [34] Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L. & Caspar, F. (2009). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. J Couns Psychol; (55): 485-494.
- [35] Daroof, E. J., Nelson, K. & Bruce, S. (2016). The relationship between thinking styles and emotional regulation with psychological well-being of patients with cancer. North American. Journal of psychology, 9 (3), 511-518.
- [36] Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2012). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. Personality and Social Psychology Bulletin, 29, 871-884.
- [37] Djigic G, Stojiljkovic S. (2013). Classroom management styles, classroom climate and school achievement. Procedia Soc Behav Sci; 29(2011); 819-28.
- [38] Dodd, Z., Driver, S., Warren, A.M., Riggs, S., & Clark, M. (2018). The role of spirituality and rumination in predicting emotion regulation in nurses. International Journal of Psychological Studies, 21, 156-165.
- [39] Fosca, G. M. (2013). Beyond the Parent-child Dyad: Testing Family Systems Influences on Children,s Emotion Regulation. Doctoral Dissertation of Philosophy, Marquette University, Milwaukee, Wisconsin.

- [40] Friedman, H., & Macdonald, D. (2010), Using transpersonal tests in humanistic psychological assessment. *Humanistic psychologist*, 5 (9), 45- 33.
- [41] Garnefski, N. & Kraaij, V. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18- item version (CERQ-short). *Pers Individ Dif*; (41): 1045-1053.
- [42] Gratz, K. L. & Gunderson, J. G. (2008). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behav Ther*; (37): 25-35.
- [43] Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- [44] Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2014). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- [45] Lazarus, R. (1999). Appraisal, Coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50. 571 – 579.
- [46] Lee, H. (2010). *The Relationship between Emotional Intelligence and Emotional Labor and Its Effect on Job Burnout in Korean Organizations*. Doctoral Dissertation, University Of Minnesota.
- [47] Leipaton, F. & Grein, L. (2017). Predicting teachers' job performance based on spirituality and job security. *Applied Psychology*, 51, 23-42.
- [48] Mayer, J. D. (2009). "Emotional intelligence: popular or scientific psychology?". *American psychological association*, 30- 50
- [49] McDermott, M. J., Tull, M. T., Gratz, K. L., Daughters, S. B. & Lejuez, C. W. (2010). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *J Anxiety Disord*; (23): 591-599.
- [50] Moneick, T., Leips, A. S. & Weili, L. (2015). The role of emotion regulation and self-concept in predicting the quality of teachers. *Journal of the American psychiatric nurses association*, 13 (4), 94-80.
- [51] Nasel, D. (2013). *Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence: A consideration of traditional, Christianity and new age/individualistic spirituality*. Doctoral Dissertation, University of South Australia.
- [52] Pargament. K, I (2011). *Spirituality integrated psychotherapy: Understanding and addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- [53] Prowt, L., Laland, S. E., Nowicki, W. & Plante, D. (2016). Predicting emotional self-regulation and quality of life based on spiritualism and the perspective of time in divorced women. *Journal of Motivation and Emotion*, 41(2), 196-208.
- [54] Pugliesi, K. (2010). The consequences of emotional labor: Effects on work stress, job satisfaction, and well-being. *Motivation and Emotion*, 23 (2), 125-154.
- [55] Richards, P. S., Hardman, R. K & Berrett, M (2014). *Spiritual Approaches in the Treatment of Women with Eating Disorders*. Washington: American Psychological Association.
- [56] Rodebaugh, T. L. & Heimberg, R. G. (2012). Chapter 9 Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: Adopting a Self-Regulation Perspective. Springer.
- [57] Samuel, O. & Salami, L. (2010). "Emotional Intelligence, self-efficacy, psychological well-Being and students' attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 65-78.
- [58] Seery, B. & Corrigan, E. A. (2009). Emotional labor: link to work attitudes and emotional exhaustion. *Journal of Managerial Psychology*, 24(8), 797-813.
- [59] Sharma, M. & Joshi, H. L. (2015). The role of family cohesion and spiritual intelligence in predicting the emotional adjustment of male adolescents. *International Journal of Current Research and Academic*, 3, 252-263.
- [60] Smith, B. B., Webber, A & DeFrain, T. (2017). The relationship between spiritual well-being and family cohesion with emotion regulation in immigrant youth. *Educational and Psychological Measurement*, 25(5), 735–745.

- [61] Wardi, L & Tubick, F. (2016). The relationship between spiritual experiences and uncertain intolerance with emotion regulation and cohesion in students. *Learning and Individual Differences*, 21, 580-584.
- [62] Yang, K. P., Mao, X. Y (2011). A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey. *Journal of Nursing Studies*, 144, 999-1010.
- [63] Yoo, S. H., Matsumoto, D, & LeRoux, J. A..(2008). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *Int J Intercult Relate*; (30): 345-363.