

## نقش میانجی‌گری تنظیم هیجانی در رابطه خودشکوفایی، بخشودگی و تجارب معنوی

مهدی رجبی<sup>۱</sup>

## چکیده

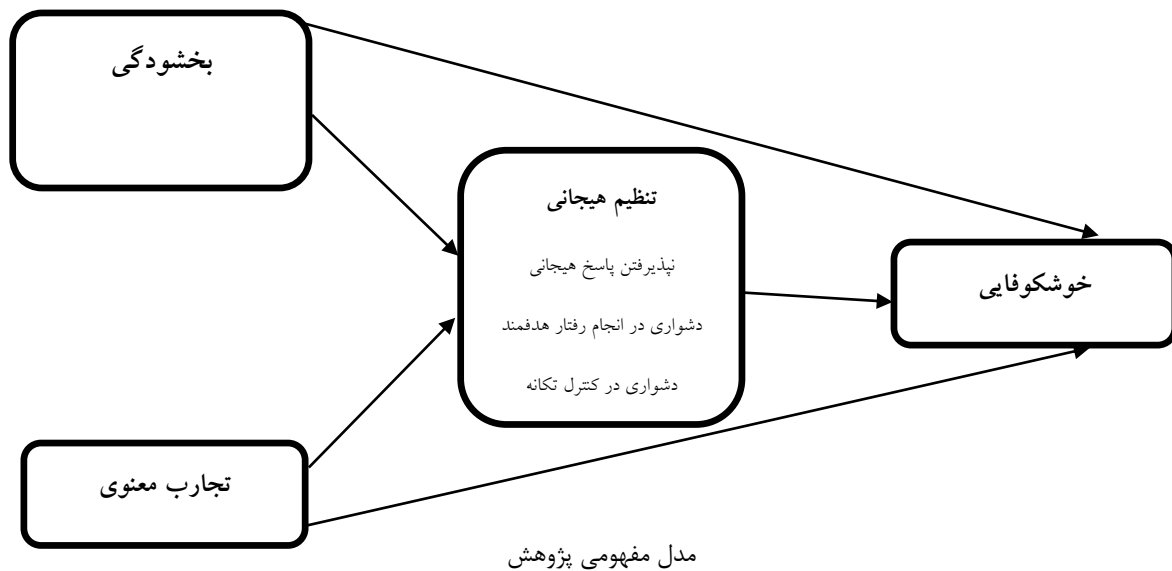
هدف پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در رابطه خودشکوفایی، بخشودگی و تجارب معنوی زناشویی بود. این پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین با روابط آشفته مراجعه‌کننده به مراکز شورای حل اختلاف شهر تهران در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند، که از میان آن‌ها، تعداد ۴۱۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه بخشودگی (رای و همکاران، ۲۰۰۱)، پرسشنامه خودشکوفایی (جونز و کراندال، ۱۹۶۸)، پرسشنامه تجارب معنوی (اندرود و ترسی، ۲۰۰۲) و پرسشنامه تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، ۲۰۰۴) که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که تنظیم هیجانی، بین بخشودگی و خودشکوفایی و بین تجارب معنوی و خودشکوفایی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. می‌توان نتیجه گرفت با ارتقاء بخشودگی، رشد معنویات و خودشکوفایی، توانایی تنظیم هیجان افزایش می‌یابد و به دنبال آن مشکلات همچون تعارضات زناشویی کاهش می‌یابد. از این یافته می‌توان استفاده از آموزش برنامه‌های ارتقاء خودشکوفایی، بخشودگی و تنظیم هیجان زوجین را پیشنهاد کرد.

**واژه‌های کلیدی:** تنظیم هیجانی، خودشکوفایی، بخشودگی، تجارب معنوی

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به نوعی کوچکترین سلول اجتماع است. کاهش تعارضات زناشویی و سلامت رابطه بین زوجین، نه تنها می‌تواند زمینه ساز ارضای نیازها و رشد روانی زوجین گردد بلکه در سایه رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش‌هایی زندگی، آسان‌تر خواهد بود (سعادت‌ی راد، ۱۴۰۰). از آنجایی که وجود اختلاف در زندگی باعث از هم پاشیدن بنیان خانواده گردد. بنابراین مطالعه در رابطه با آن از ضروریات است (میرزایی، سرقد، بقولی و کورش نیا، ۱۳۹۸). گزارش روان‌شناسان در سال‌های اخیر احساس امنیت، آرامش روابط صمیمانه میان زنان و مردان به سستی گراییده است و تعهد زناشویی پایین‌تر آمده است (حسن پور، ۱۳۹۱). از آنجایی که تنظیم هیجانی نقش مهمی در رعایت رفتارهای سلامتی افراد بخصوص زوجین دارد (ایلیبیقی، ۲۰۱۸ و اوسبرن ۲۰۱۷). تنظیم هیجان را می‌توان روش شناختی مدیریت اطلاعات هیجانی تحریک شده تعریف کرد (پوتهوف ۲۰۱۶). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را کنش‌هایی می‌دانند که راه‌های کنار آمدن با شرایط تهدیدآمیز و اضطراب‌زا را در اختیار فرد قرار می‌دهند. افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجانی برخوردار هستند، به خوبی می‌توانند هیجانات منفی را کاهش دهند و یا کنترل کنند (ظفری، ۲۰۲۰). نگاهی به تحقیقات در جامعه ایران نشان می‌دهد که متغیرهایی چون مهارت‌های تنظیم هیجان و حل تعارض با سازگاری افراد با وقایع استرس‌زای زندگی نادیده گرفت (طاهری فرد، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان موفق با دستاوردهای مثبت همراه است؛ دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی، سلامتی به کار گیرنده تنظیم هیجان در مقابل، هیجان تنظیم نشده با اشکال برجسته‌ی آسیب‌های روانی همراه است (ون دل هاول ۲۰۲۰)؛ مثلاً گفته شده است که تنظیم نکردن هیجان می‌تواند منادی رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باش (لانگر، ۲۰۲). یافته‌های پولارد (۲۰۱۵)، کاراگوز و داگ (۲۰۱۵) تاییدی بر این مطلب است که بین راهبردهای تنظیم هیجان و نارضایتی زوجین رابطه وجود دارد و به احتمال زیاد یکی از دلایل تعارضات زناشویی در زوجین، اختلال در حوزه هیجان است. بخشش یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت نگر است که سال‌های اخیر مورد توجه فراوان قرار گرفته است. بخشش برای حفظ جامعه انسانی و ایجاد صمیمیت لازم است (کالتا و مروز، ۲۰۱۸). بر این اساس، علی‌رغم اجماع در مورد تعریف بخشودگی، محققان توافق دارند که بخشودگی به عنوان مجموعه‌ای از فرآیندهای در حال تغییر شامل کاهش احساسات منفی نسبت به فرد خاطی، کاهش انگیزه برای تلافی یا مجازات و افزایش احساسات مثبت نظیر حس خیرخواهی نسبت به او تعریف می‌شود (روزه، ۲۰۱۸). که می‌تواند از طریق مقابله با هیجان‌های نامطلوب و ایجاد چارچوب شناختی و رفتاری مطلوب در هنگام کدورت‌ها و رنجش‌های بینفردی، به انطباق بهتر زوجین و در نتیجه به بهزیستی آن‌ها کمک نماید (فاتحی، حسناوردی، عابد ۱۴۰۰). پودریگیوز و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که بخشش به بهبودی طولانی و سلامت روانی مثبت و کاهش افسردگی، اضطراب و خصومت در افراد کمک می‌کند. از طرفی معنویت از بسترهایی است که نقش اساسی و مهم در سلامت همه جانبه اعضای خانواده ایفا می‌کند. پژوهشگران نیازهایی همچون نیاز به مذهب، نیاز به همراهی و یاری، نیاز به چشم انداز مثبت زندگی را از جمله نیازهای معنوی می‌دانند (متس، ۲۰۱۳). سلامت معنوی جدیدترین بعد سلامت است که در کنار ابعاد دیگر سلامتی همچون سلامتی جسمی، روانی و سلامت اجتماعی قرار گرفته است. حتی برخی عقیده دارند که بدون سلامت معنوی، رسیدن به سطح بالای کیفیت زندگی امکان‌پذیر نیست (هیگفیلد، ۲۰۱۹). در بسیاری از مطالعات رابطه مثبت بین معنویت و باورهای دینی با سلامت روان افراد یافت شده است. پژوهشی درباره نقش گرایش مذهبی نشان می‌دهد افرادی که گرایش‌های مذهبی بیشتری دارند در مواجهه با مشکلات خودداری بالاتری دارند و برون‌ریزی کمتری در رفتارشان مشاهده می‌شود. بنابراین زوجین با گرایش مذهبی در مواجهه با چالش‌ها و تعارضات زناشویی با توجه به خودداری از برون‌ریزی پرخاشگرانه از شیوه‌های تنظیم هیجان سازگارانه و توأم با نتیجه سازنده برای رابطه زناشویی استفاده می‌کنند (پولارد، ۲۰۱۴). بر اساس این موضوع نقش مذهب و گرایش مذهبی را می‌توان میانجی بسیاری از عوامل خانوادگی و فردی با سازگاری زناشویی در نظر گرفت (عزیزی، ۲۰۱۸). خودشکوفایی میل به بهتر و بهتر شدن نسبت به آن چه که یک فرد

هست و آن چیزی که یک فرد ظرفیت شدن آن را دارد، می‌باشد. از دیدگاه بورلسون<sup>۱</sup> (به نقل از خیاطیان و فدوی، ۱۳۹۷) کورت گلدشتاین<sup>۲</sup> خودشکوفایی را به صورت توانایی نیرومند ذاتی موجود در هر فرد تعریف نمود که موجب شکوفا شدن استعدادها مثبت او می‌گردد (تیلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). انگیره را عالی‌ترین شاهراه یادگیری دانسته‌اند که با افزایش انگیزه می‌توان به خودشکوفایی رسید (کنریک و کرمز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). بنابراین، شکوفایی به دیدگاهی عمومی دربارهٔ بهزیستی اشاره دارد که نه تنها رضایت از زندگی را پوشش می‌دهد، پذیرش خود، رشد شخصی و احساس هدفمندی را نیز شامل می‌شود (فولر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸). در سال‌های اخیر، تمرکز غافلگیرکننده‌ای در پژوهش‌های بهزیستی به منظور فهم دلیل احساس شادی افراد و تحقیق در ضمن، آموزش شکوفایی می‌تواند به بهبود هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت دربارهٔ دلایل اساسی رضایت عمومی انجام شده است (میرزاخانی، ۱۳۹۶). افراد خودشکوفا، خود را با طبیعت انسانی و جائز الخطا بودن می‌پذیرند و این افراد نسبت به محیط و محرک‌ها، حساس و آگاه هستند، مکان کنترل آن‌ها بیشتر درونی است تا بیرونی و بنابراین، خودمختار و مستقل بوده و سیستم ارزشی خود را ایجاد می‌نمایند. هم‌چنین آن‌ها قادرند روابط میان فردی مناسب ایجاد نمایند و نسبت به دیگران پذیرش، احترام و حس همدلی دارند (احمدی، سهرابی، غباری بناب و آزادی، ۱۳۹۷). یکی از اهداف این پژوهش بررسی سهم این سازه‌ها در پیش‌بینی در روابط زوجین آشفته می‌باشد. بنابراین میزان بالای طلاق در جوامع، تایید کننده این حقیقت است که بسیاری از زوجها تمایلی نسبت به ماندن در ازدواج‌های ناکام ندارند. والر<sup>۶</sup> (۱۹۳۸) اولین محققی بود که پیشنهاد داد طلاق ممکن است ریشه در آشفته‌گی‌های روابط زوجین داشته باشد. لذا با در نظر گرفتن خسارت‌های ناشی از طلاق، لزوم بررسی عوامل موثر در بروز آشفته‌گی بین زوجها، جهت بالا بردن سطح آگاهی خانواده‌ها و تسهیل روند مشاوره به متقاضیان طلاق، به منظور پیشگیری از آن، بیش از پیش احساس می‌شود. اگر چه پژوهش‌های پیشین به بررسی متغیرهای مورد نظر به صورت ساده و خطی پرداخته‌اند اما رابطه این متغیرها به شکل دسته جمعی بررسی نشده است. با توجه به آنچه گفته شد، محقق در این پژوهش به دنبال این مسئله خواهد بود: آیا تنظیم هیجانی رابطه بین بخشودگی و تجارب معنوی در خودشکوفایی در زوجین مراجعه کننده به مراکز شورای حل اختلاف را میانجی‌گری می‌کند؟



- 1 - Burleson
- 2 - Kurt Goldstein
- 3 - Tyler
- 4 - Kenrick & Krems
- 5 - fuller
- 6 - Waller

## روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش شناختی، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زوج‌های دارای مشکلات خانوادگی مراجعه کننده به دفاتر شورای حل اختلاف در شهر تهران در سال ۱۳۹۷ می باشد. در این پژوهش، حجم نمونه ۱۱۵۰ نفر به دفاتر شورای حل اختلاف مراجعه کردند که برای تعیین حجم نمونه از تحلیل عاملی استفاده شد. بر این اساس حجم آزمودنی‌ها معادل ۲۸۰ نفر بود که از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای بود به طور تصادفی از میان شوراهای حل اختلاف شهر تهران ۵ شعبه انتخاب شد و به افراد مراجعه کننده پرسشنامه‌هایی که شامل ۸۲ سوال که هر سوال معادل ۵ آزمودنی، داده شد.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه بخشودگی رای و همکاران (۲۰۰۱):** برای سنجش بخشودگی از پرسشنامه ۱۵ گویه‌ای رای و همکاران (۲۰۰۱) استفاده خواهد شد. سوالات این پرسشنامه در مقیاس لیکرت و در یک طیف ۵ گزینه‌ای، کاملاً موافقم (۵)، موافقم (۴)، بی نظر (۳)، مخالفم (۲) و کاملاً مخالفم (۱) طراحی شده‌اند. رای و همکاران (۲۰۰۱) آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۸۷ گزارش کردند. همچنین در مطالعه آنها پایایی به روش آزمون-بازآزمون ۰/۸۰ به دست آمد. زاهدپور و همکاران (۲۰۱۱) پایایی این آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و به روش دو نیمه سازی ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین آلفای کرونباخ این آزمون توسط عسگری و روشانی (۲۰۱۳) ۰/۸۰ و توسط ساداتی (۲۰۱۴) ۰/۷۹ گزارش شده است. رای و همکاران (۲۰۰۱) بین این پرسشنامه و پرسشنامه بخشش انریت همبستگی مثبت، بین این پرسشنامه و پرسشنامه‌های دینداری، سلامت معنوی، امید و اشتیاق اجتماعی همبستگی مثبت و بین این مقیاس با مقیاس‌های صفت خشم و حالت خشم، همبستگی منفی گزارش کردند. زاهدپور و همکاران (۲۰۱۱) نیز روایی این پرسشنامه را از طریق همبستگی با پنج عامل پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو به ترتیب به این صورت گزارش کردند: با روان رنجوری ۰/۴۵، با سازگاری ۰/۵۲، با برون گرایی ۰/۳۳، توافق ۰/۴۲، گشودگی ۰/۳۵.

**پرسشنامه خودشکوفایی جونز و کراندال (۱۹۶۸):** مقیاس خودشکوفایی برای ارزیابی مفهوم خودشکوفایی مازلو توسط جونز و کراندال تدوین شد. این ابزار شامل ۱۵ جمله در مقیاس لیکرتی می‌باشد که آزمودنی در پاسخ به هر سوال باید یکی از گزینه‌های طیف ۶ درجه‌ای را از کاملاً مخالف «۱» تا کاملاً موافق «۶» انتخاب کند. این آزمون یک نمره کلی دارد و بیانگر میزان خودشکوفایی ادراک شده در فرد می‌باشد. به منظور تعیین روایی سازه از آزمون جهت‌گیری شخصی POI استفاده شد، نتایج نشان داد که بین این دو آزمون با ضریب همبستگی ۰/۶۷ ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد و آزمون از روایی بالایی برخوردار است (جونز و کراندال، ۱۹۶۸). همسانی درونی این آزمون ۰/۶۷ محاسبه شده است. همچنین پایایی این آزمون به روش بازآزمایی بر روی ۲۰ دانشجو در فاصله ۱۵ روز ۰/۷۵ محاسبه شده است.

**پرسشنامه تجارب معنوی اندروود و ترسی (۲۰۰۲):** مقیاس تجارب معنوی روزانه را اولین بار اندروود و ترسی (۲۰۰۲) طراحی کرده‌اند و نسابه، در سال ۱۳۸۴، مقیاس را بر روی ۱۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز هنجار کرده است. مقیاس اصلی دارای ۱۶ ماده است، اما از فرم کوتاه شش ماده‌ای آن نیز در مطالعات مختلف استفاده شده است (تینگان، والتر و اندروود، ۲۰۰۰؛ به نقل از اسدی، اسد زندی و عبادی، ۱۳۹۲). پرسش‌ها به صورت شش گزینه‌ای (اغلب اوقات روز، هر روز، اغلب روزها، بعضی روزها، هر از چند گاهی یکبار، هرگز یا تقریباً هرگز) هستند. این مقیاس خودگزارشی به منظور اندازه‌گیری تجارب معنوی روزانه یا این جهانی تهیه شده و تجاری از قبیل ارتباط با خداوند و آگاهی از وجود خداوند یا تعالی را می‌سنجد و به هیچ‌گرایش مذهبی خاصی محدود نمی‌شود. مقیاس تجارب معنوی روزانه تا به حال به زبان‌های متعددی ترجمه شده و تحقیقات مختلفی بر روی این مقیاس انجام شده است. اندروود و ترسی (۲۰۰۲) پایایی مقیاس از سه طریق بررسی شید که به ترتیب ضرایب پایایی ۰/۹۶ برای بازآزمایی ۰/۸۸، برای تصنیفی اسپیرمن-برانو ۰/۹۱ برای آلفای کرونباخ به دست آمد. برای روایی مقیاس تجارب معنوی، از سه روش روایی همزمان، تحلیل عوامل و همبستگی ماده‌های مقیاس با نمره کل مقیاس استفاده شد. روایی همزمان از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه

جهت گیری مذهبی آلپورت انجام شد که ضریب همبستگی ۰/۷۱ حاصل آن بود (اسدی و همکاران، ۱۳۹۲). در تحقیق اسدی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

**پرسشنامه تنظیم هیجانی گراتز و رومر (۲۰۰۴):** این مقیاس شامل ۳۶ گویه است که توسط گراتز و رومر (۲۰۰۴) طراحی شده است و دارای یک نمره کلی و ۶ نمره اختصاصی در زیر مقیاس‌هایی است که مربوط به ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجانی است. نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان دهنده دشواری‌های بیشتر در تنظیم هیجانی است. سوالات در مقیاس لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم تنظیم شده و برخی از سوالات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. گراتز و رومر (۲۰۰۴) پایایی و اعتبار این مقیاس را بررسی کردند. این مقیاس در نمره کل (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳) و در همه زیرمقیاس‌ها انسجام درونی خوبی (ضریب آلفای بزرگ تر از ۰/۸) داشت. همچنین، پایایی بازآزمایی آن در یک دوره زمانی ۲-۸ هفته‌ای، ۰/۸۸ گزارش شد. نسخه ایرانی این آزمون توسط خانزاده و همکاران (۱۳۹۱) اعتباریابی شد. آنها در بررسی اعتبار سازه این مقیاس به مطالعه ساختار عاملی این مقیاس پرداختند و ۸ عامل را استخراج نمودند که ۶ عامل آن با عوامل ذکر شده توسط سازندگان آن همخوانی داشت و دو عامل دیگر به دلیل بارگذاری فقط یک گویه در آن، حذف شدند. این عامل‌ها شامل ۱. نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی، ۲. دشواری در انجام رفتار هدفمند، ۳. دشواری در کنترل تکانه، ۴. نبود وضوح هیجانی، ۵. نبود آگاهی هیجانی و ۶. راهبردهای محدود، می‌شود. پایایی درونی کلی برابر ۰/۹۳ و برای هر خرده مقیاس به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۸ و ۰/۸۴ به دست آمد. هر چه نمره فرد بالاتر باشد، تنظیم هیجان ضعیف تر است.

**روش اجرا:** پس از مراجعه به دفاتر شورای حل اختلاف جهت اجرای پژوهش برای مدیران مراکز توضیحات ابتدایی داده شد. پس از شناسایی نمونه‌های پژوهش، در مورد شرکت در پژوهش و اصول اخلاقی نظیر رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی توضیح داده شد. سپس پرسشنامه‌ها توسط شرکت کنندگان در همان مراکز تکمیل شد. برای سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای هر یک از متغیرها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد که نشان از پایایی برای هر یک از ابزار داشت.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS 24 و Lisrel8.8 و در بخش استنباطی (مدلسازی معادلات ساختاری) انجام پذیرفت.

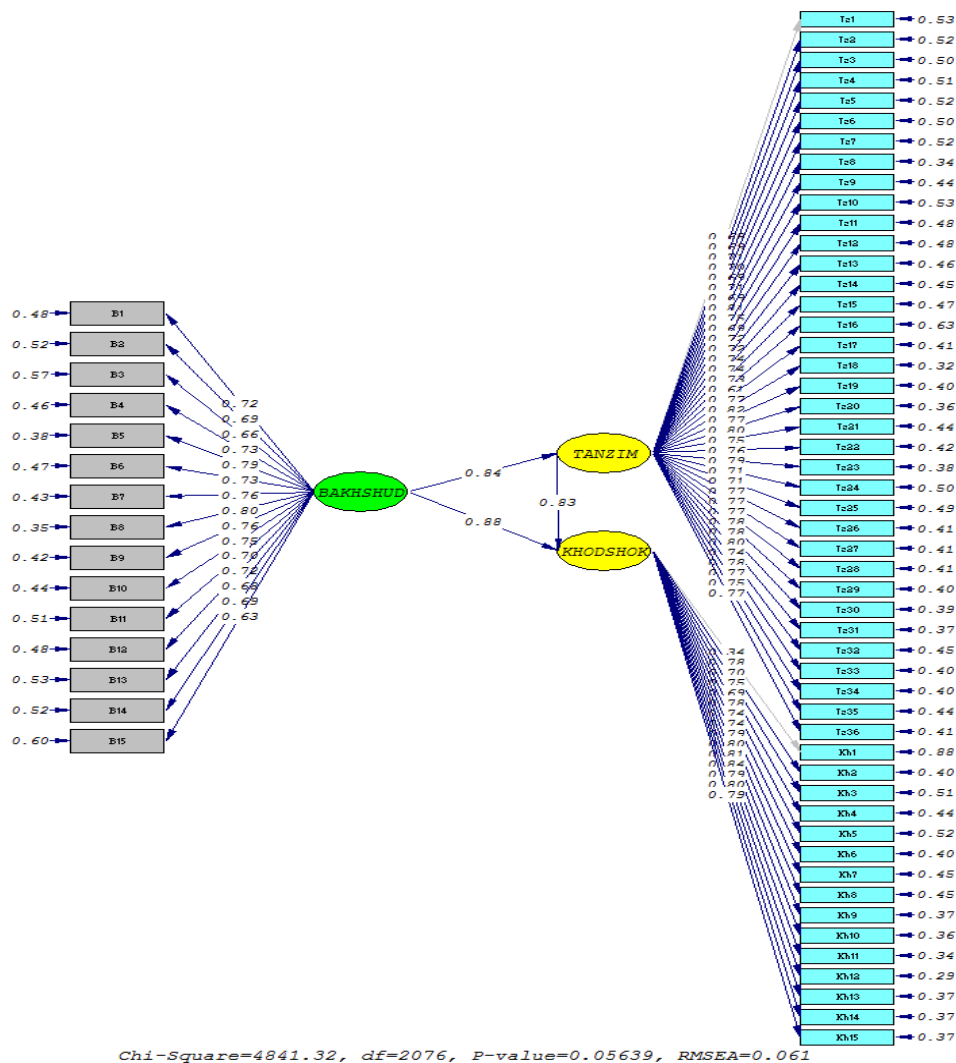
### یافته‌ها

در این بخش قبل از بررسی فرضیه‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون چولگی-کشدگی و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت که نشان از نرمال بودن توزیع داده‌ها داشت. همچنین از طریق آزمون همبستگی، وجود همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۱ موردتایید قرار گرفت بدین معنا که بین بخشودگی و تجارب معنوی با تنظیم هیجانی و خودشکوفایی رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد. در این پژوهش ۵۷ درصد از آزمودنی‌ها زن و بقیه یعنی ۴۳ درصد مرد بوده‌اند که ۳۹ درصد از آزمودنی‌ها دارای مدرک تحصیلی دیپلم و پایین‌تر، ۴۸ درصد لیسانس و ۱۳ درصد فوق لیسانس و بالاتر هستند. ۴۰ درصد از پاسخگویان زیر ۲۵ سال سن، ۳۶ درصد بین ۲۶ تا ۳۵ سال، ۱۶ درصد بین ۳۶ تا ۴۵ سال و ۸ درصد ۴۵ به بالا سال سن دارند. در ادامه به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته می‌شود.

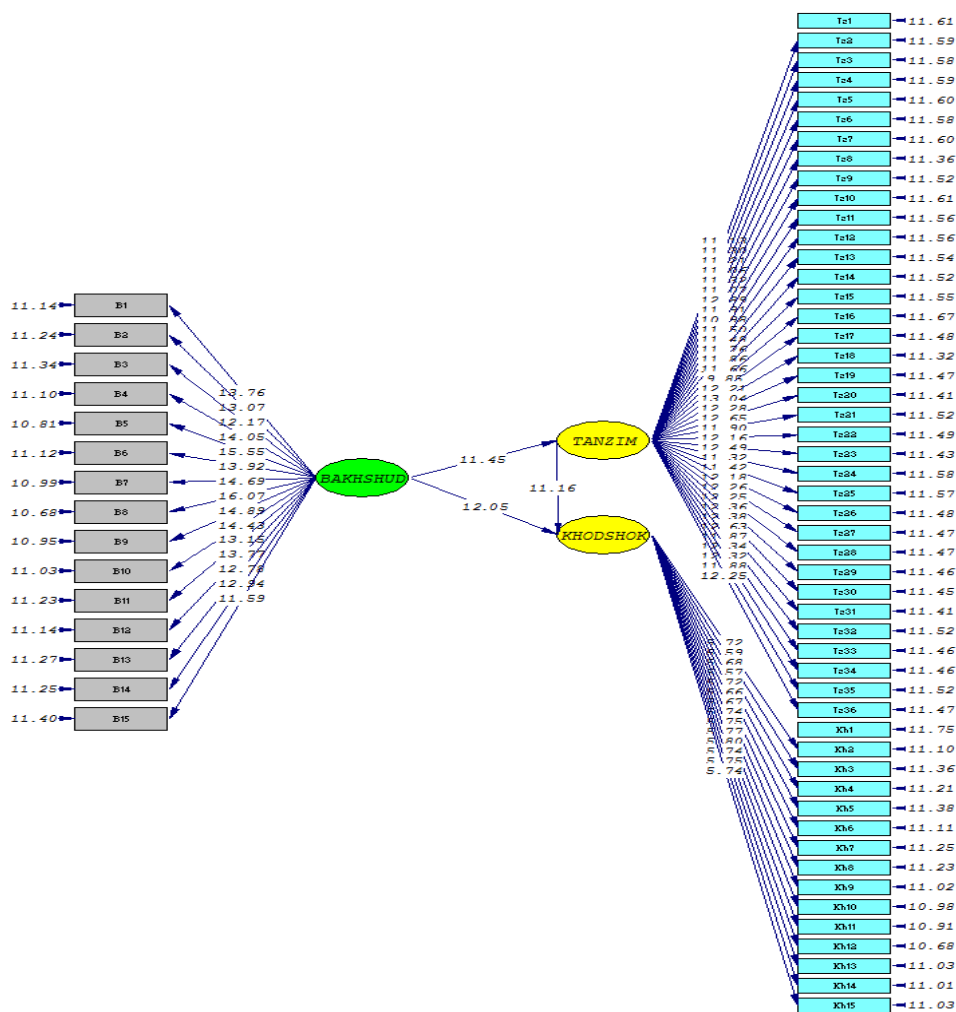
**فرضیه فرعی اول:** بخشودگی با خودشکوفایی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز شورای حل اختلاف شهر تهران با نقش میانجی تنظیم هیجانی رابطه دارد. به منظور بررسی رابطه بین متغیر «بخشودگی» و «خودشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی» در یک مدل، از مدل معادلات ساختاری تأییدی استفاده شد. بدین منظور ابتدا مدل نظری و مفهومی فرضیه آورده شد:



شکل ۱: مدل نظری رابطه‌ی بین «بخشودگی» و «خوشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی»  
 پس از رسم ساختار بالا در نرم‌افزار LISREL، اضافه نمودن قیود مدل و انتخاب روش ماکسیمم درست‌نمایی، مدل اجرا شده و نمودار مسیر برازش شکل ۲ و مقادیر مربوط به  $t$  در شکل ۳ به دست آمد:



شکل ۲: ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل رابطه‌ی بین متغیر «بخشودگی» و «خوشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی»



شکل ۳: ضرایب معناداری مدل رابطه‌ی بین متغیر «بخشودگی» و «خوشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی» با توجه به معیارهای خی-دو و RMSEA این مدل، برازش مناسبی به داده‌ها ارائه می‌کند. در جدول ۱ مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌های برازش آورده شده است. همان‌گونه که در این جدول دیده می‌شود، همهی شاخص‌ها کیفیت آماری دارند. بنابراین، با اطمینان می‌توان دریافت که در مورد این شاخص‌ها به برازش نسبتاً کاملی دست یافته‌ایم:

جدول ۱: گزیده‌ای از شاخص‌های برازش مهم مدل ترسیمی

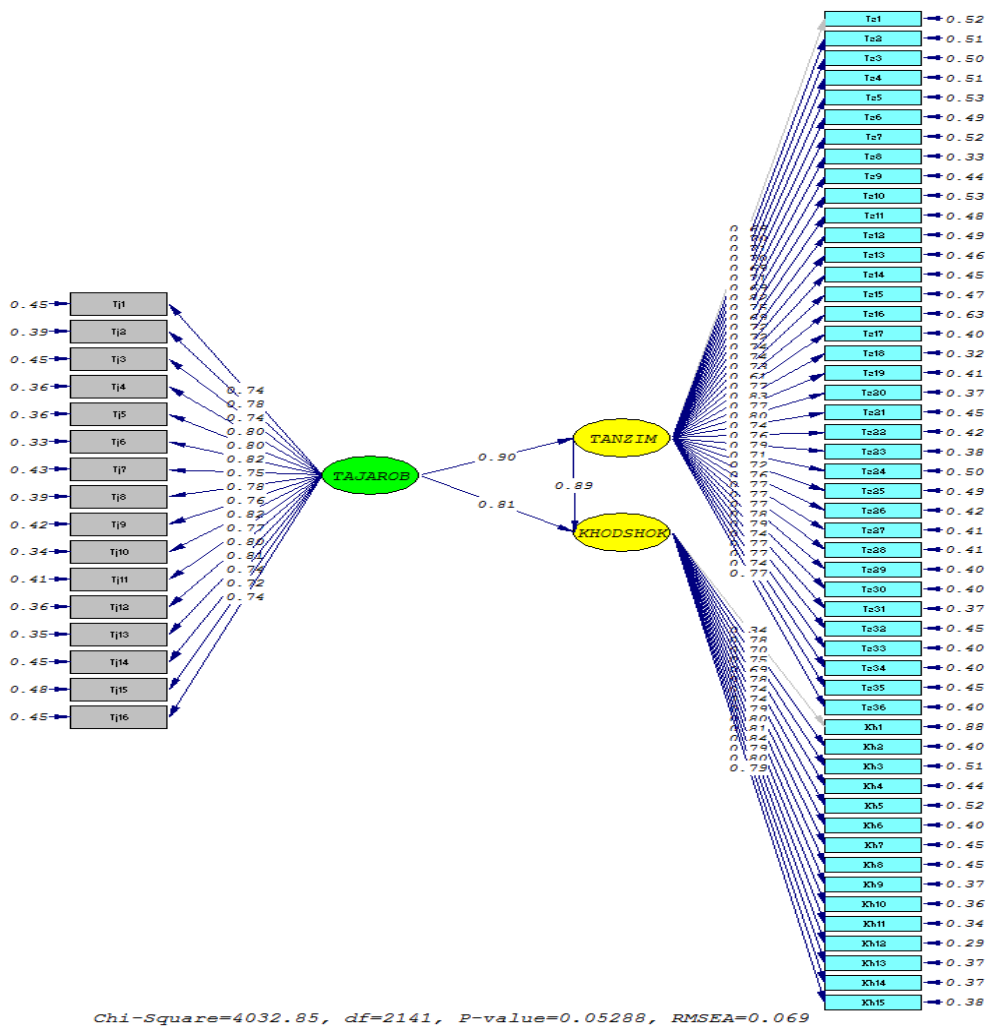
شاخص	نام شاخص	اختصار	مقدار	برازش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوتر)	-	۴۸۴۱,۳۲	
	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۸۸	بزرگتر از ۰,۸
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰,۸۳	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۷	بزرگتر از ۰,۹
شاخص‌های برازش مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۶۱	کمتر از ۰,۱

بنابراین، با توجه به شکل ۲ چنین استنباط می‌شود که بخشودگی، همبستگی مثبت با خودشکوفایی از طریق تنظیم هیجانی دارد. آنگاه، می‌توان چنین نتیجه گرفت که فرضیه رابطه‌ی (مثبت) بخشودگی و خودشکوفایی از طریق تنظیم هیجانی پذیرفته می‌شود. فرضیه فرعی دوم: تجارب معنوی با خودشکوفایی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز شورای حل اختلاف شهر تهران با نقش میانجی تنظیم هیجانی رابطه دارد. در این بخش، به منظور بررسی رابطه‌ی بین متغیر «تجارب معنوی» و «خوشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی» در یک مدل، از مدل معادلات ساختاری تأییدی استفاده شده است. بدین منظور، ابتدا در شکل ۴ مدل نظری و مفهومی فرضیه فوق آورده شده است.

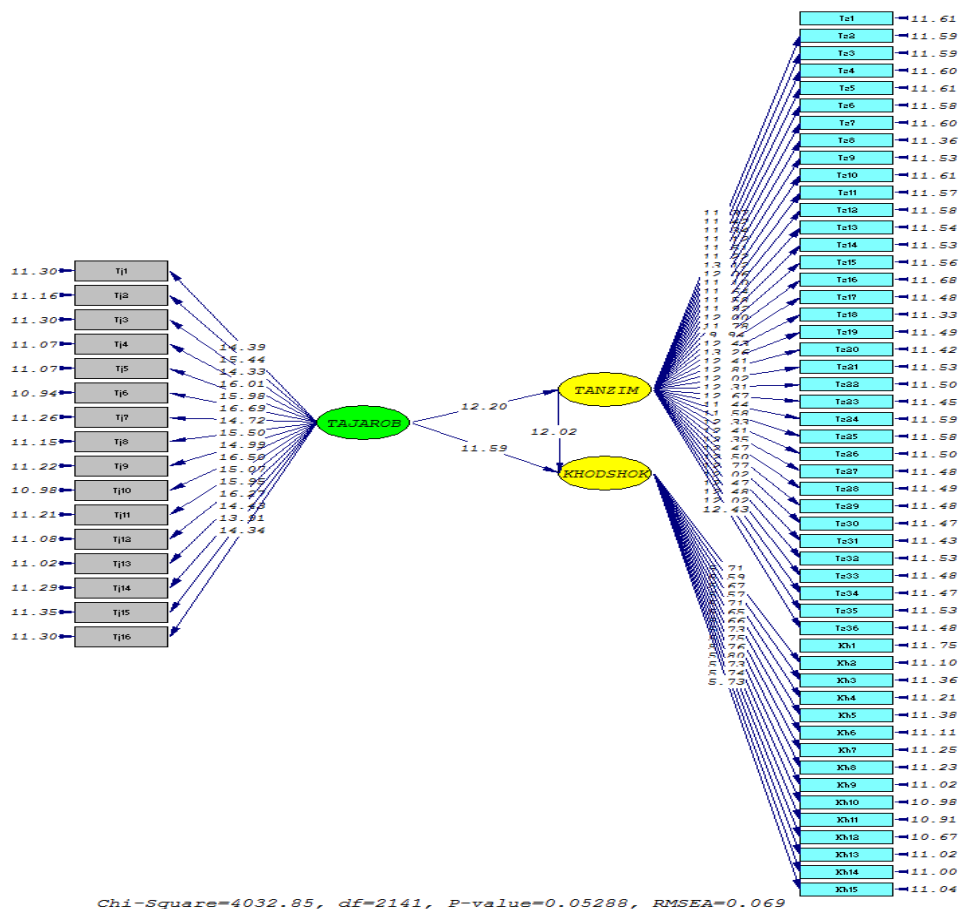


شکل ۴: مدل نظری رابطه‌ی بین «تجارب معنوی» و «خوشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی»  
 پس از رسم ساختار بالا در نرم‌افزار LISREL، اضافه نمودن قیود مدل و انتخاب روش ماکسیمم درست‌نمایی، مدل اجرا شده و نمودار مسیر برازش شکل ۵ و مقادیر مربوط به  $t$  در شکل ۶ به دست آمد.





شکل ۵: ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل رابطه‌ی بین متغیر «تجارب معنوی» و «خوشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی»



شکل ۶: ضرایب معناداری مدل رابطه‌ی بین متغیر «تجارب معنوی» و «خوشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم هیجانی» با توجه به معیارهای خی-دو و RMSEA این مدل برازش مناسبی به داده‌ها ارائه می‌کند. در جدول ۲، مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌های برازش آورده شده است. همان‌گونه که در جدول زیر دیده می‌شود، همه‌ی شاخص‌ها کفایت آماری دارند. بنابراین، با اطمینان می‌توان دریافت محقق در مورد این شاخص‌ها به برازش نسبتاً کاملی دست یافته است.

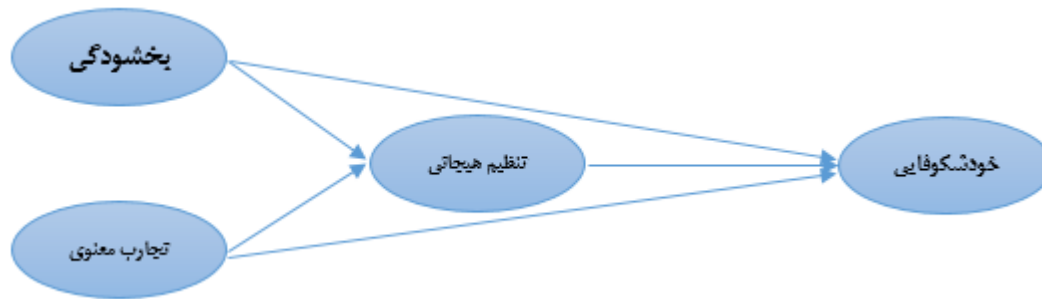
جدول ۲: گزیده‌ای از شاخص‌های برازش مهم مدل ترسیمی

شاخص	نام شاخص	اختصار	مقدار	برازش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوئر)	-	۴۰۳۲٫۸۵	
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰٫۸۳	بزرگتر از ۰٫۸
	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰٫۸۱	بزرگتر از ۰٫۸
شاخص‌های برازش مقتصد	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰٫۹۸	بزرگتر از ۰٫۹
	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰٫۰۶۹	کمتر از ۰٫۱

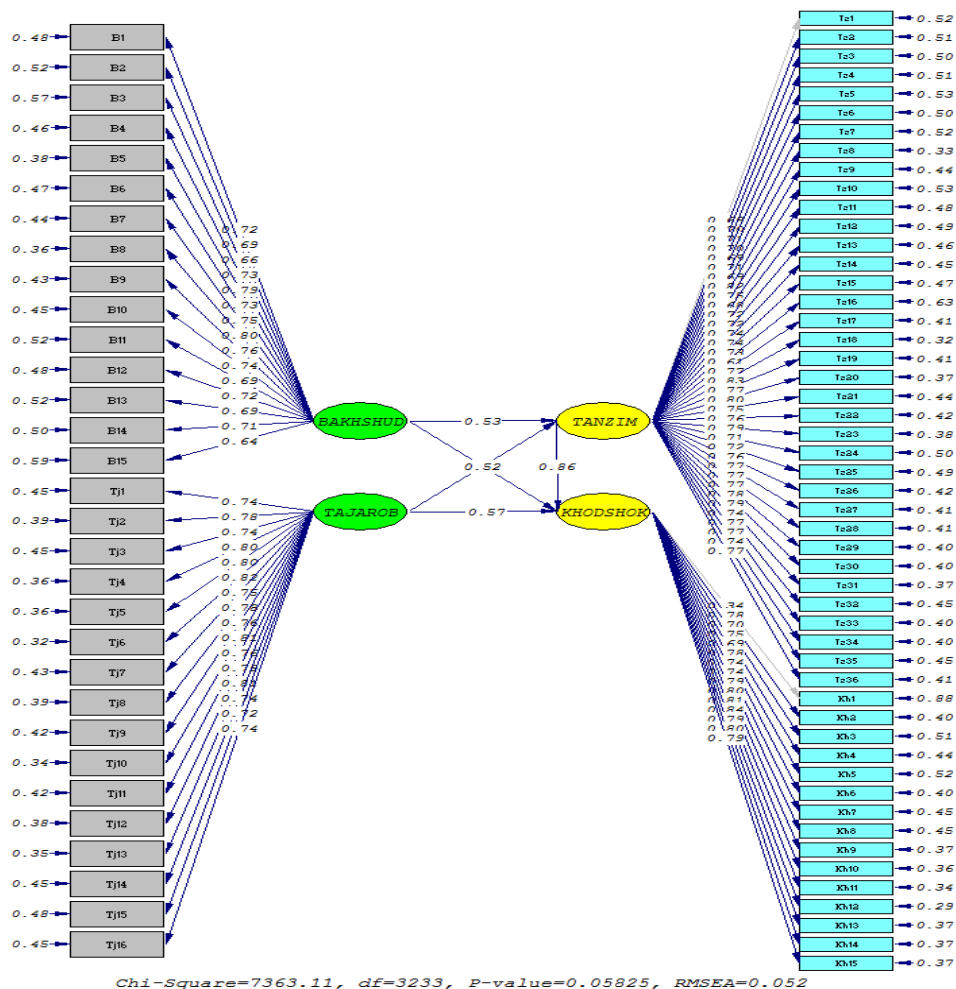
بنابراین، با توجه به شکل ۵ چنین استنباط می‌شود که تجارب معنوی، همبستگی مثبت با خودشکوفایی از طریق تنظیم هیجانی دارد. آنگاه، می‌توان چنین نتیجه گرفت که فرضیه رابطه‌ی (مثبت) تجارب معنوی و خودشکوفایی از طریق تنظیم هیجانی پذیرفته می‌شود.

فرضیه اصلی: بخشودگی و تجارب معنوی با خودشکوفایی در زوجین مراجعه کننده به شورای حل اختلاف شهر تهران با میانجی‌گری تنظیم هیجانی رابطه دارد. به منظور بررسی رابطه‌ی بین «بخشودگی» و «تجارب معنوی» و «خودشکوفایی» با میانجی‌گری «تنظیم

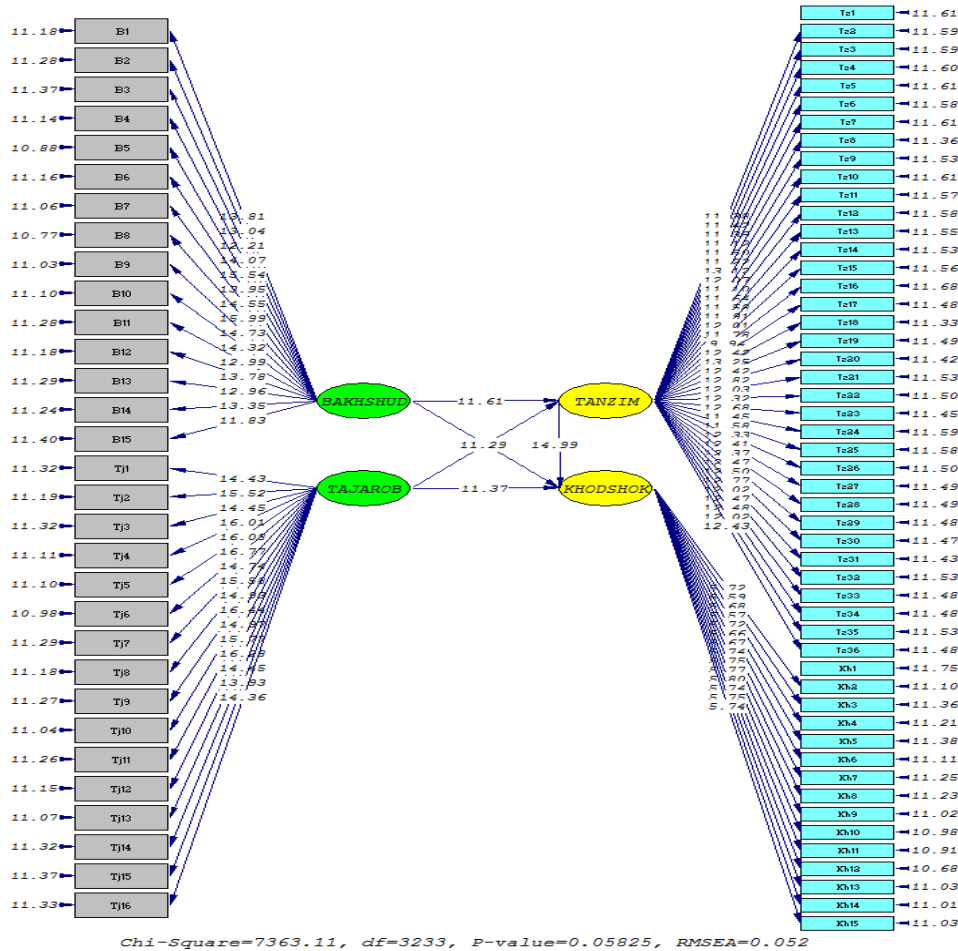
هیجانی» در یک مدل، از مدل معادلات ساختاری تأییدی استفاده شد. بدین منظور، ابتدا در شکل ۷ مدل نظری و مفهومی فرضیه فوق آورده شده است.



شکل ۷: مدل نظری رابطه‌ی بین خودشکوفایی و بخشودگی و تجارب معنوی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی پس از رسم ساختار بالا در نرم‌افزار LISREL، اضافه نمودن قیود مدل و انتخاب روش ماکسیمم درست‌نمایی، مدل اجرا شده و نمودار مسیر برازش شکل ۸ و مقادیر مربوط به  $t$  در شکل ۹ به دست آمد.



شکل ۸: مدل رابطه‌ی بین خودشکوفایی و بخشودگی و تجارب معنوی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی



شکل ۹: t-Value مربوط به مدل رابطه‌ی بین خودشکوفایی و بخشودگی و تجارب معنوی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی با توجه به معیارهای خی-دو و RMSEA این مدل برازش مناسبی به داده‌ها ارائه می‌کند. در جدول ۳، مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌های برازش آورده شده است. همان‌گونه که در جدول زیر دیده می‌شود، همگی شاخص‌ها کیفیت آماری دارند. بنابراین، با اطمینان می‌توان دریافت محقق در مورد این شاخص‌ها به برازش نسبتاً کاملی دست یافته است.

جدول ۳: گزیده‌ای از شاخص‌های برازش مهم مدل ترسیمی

شاخص	نام شاخص	اختصار	مقدار	برازش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوتر)	-	۷۳۶۳,۱۱	
	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۸۶	بزرگتر از ۰,۸
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰,۸۱	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۸	بزرگتر از ۰,۹
شاخص‌های برازش مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۵۲	کمتر از ۰,۱

در جدول ۳، ضرایب مسیر به همراه مقادیر t برای فرضیه‌ی اصلی آورده شده است. همان‌طور که مشخص است، مسیرهای مورد آزمون، پذیرفته می‌شوند. به عبارتی دیگر، بخشودگی و تجارب معنوی و خودشکوفایی از طریق متغیر میانجی تنظیم هیجانی رابطه دارد.

جدول ۴: ضرایب مسیر و مقادیر t برای فرضیه اصلی

مسیر	ضریب مسیر	t مقدار	وضعیت
بخشودگی - <تنظیم هیجانی	۰,۵۳	۱۱,۶۱	پذیرفته شد
بخشودگی - <خودشکوفایی	۰,۵۲	۱۱,۲۹	پذیرفته شد
تجارب معنوی - <تنظیم هیجانی	۰,۵۵	۱۱,۰۲	پذیرفته شد
تجارب معنوی - <خودشکوفایی	۰,۵۷	۱۱,۳۷	پذیرفته شد
تنظیم هیجانی - <خودشکوفایی	۰,۸۶	۱۴,۹۹	پذیرفته شد

برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر درون‌زای مدل ارائه شود که این اثرات در جداول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۵: تفکیک اثرات مستقیم و غیرمستقیم بخشودگی در مدل پژوهش

متغیر وابسته	متغیر وابسته	اثر	
		مستقیم	غیر مستقیم
بخشودگی	تنظیم هیجانی	۰,۵۳	----
تنظیم هیجانی	خودشکوفایی	۰,۸۶	-----
بخشودگی	خودشکوفایی	۰,۵۲	۰,۵۳ * ۰,۸۶ = ۰,۴۶

همان‌طور که در جدول قابل مشاهده است، تأثیر بخشودگی بر خودشکوفایی از طریق تنظیم هیجانی به میزان ۰,۹۸ است.

جدول ۶: تفکیک اثرات مستقیم و غیرمستقیم تجارب معنوی در مدل پژوهش

متغیر وابسته	متغیر مستقل	اثر	
		مستقیم	غیر مستقیم
تجارب معنوی	تنظیم هیجانی	۰,۵۵	----
تنظیم هیجانی	خودشکوفایی	۰,۸۶	-----
تجارب معنوی	خودشکوفایی	۰,۵۷	۰,۵۵ * ۰,۸۶ = ۰,۴۷

همان‌طور که در جدول قابل مشاهده است، تأثیر تجارب معنوی بر خودشکوفایی از طریق تنظیم هیجانی به میزان ۱/۰۴ است.

بنابراین، چنین استنباط می‌شود که فرضیه رابطه بخشودگی و تجارب معنوی با خودشکوفایی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی پذیرفته می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در رابطه بین بخشودگی، خودشکوفایی و تجارب معنوی زوجین بود. نتایج پژوهش مبنی بر وجود رابطه بین بخشودگی با خودشکوفایی و تنظیم هیجان در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز شورای حل اختلاف شهر تهران، مورد بررسی قرار گرفت و نشان داد که نقش میانجی دارد. بخشودگی نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در تنظیم هیجان داشت و سه زیرمقیاس خود آن بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت‌های کنترل‌ناپذیر می‌تواند میزان تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند. تغییرات انگیزشی حاصل از بخشودگی در فرد، در ابتدا باعث احساس خشم نسبت به متخلف و برانگیختگی بیشتر به قصد برخورد تلافی‌جویانه شده و نهایتاً سطح اضطراب و تنش روانی را در فرد رنجیده افزایش می‌دهد. اگر فرد رنجیده بتواند این احساس خشم نسبت به متخلف را در خود کاهش دهد تنش روانی‌اش کاسته شده نه تنها از لحاظ عاطفی، بلکه از لحاظ هیجانی و شناختی نیز می‌تواند تغییر یابد. در نتیجه زوجی که بتواند قدرت بخشودگی را در خود تقویت کنند، در حقیقت در راستای تقویت و استحکام روابط بین فردی خود گام برمی‌دارند. از جمله این آگاهی‌ها این است که انسان جانشین خطا هستند و روزی ممکن است آنها نیز نیازمند بخشش دیگران باشند، لذا از این طریق راحت‌تر دیگران را می‌بخشد و فرصت جبران و بازسازی و چشم‌پوشی را به دیگران می‌دهند. شواهد حاکی از آن است که بخشش تغییراتی در سیستم عصبی و فیزیولوژیکی فرد ایجاد کرده و استرس را کاهش می‌دهد. فعالیت

سیستم عصبی در حالت نبود بخشش مشابه حالتی است که فرد استرس و هیجانات منفی را تجربه می کند و همچنین شواهدی مبنی بر رابطه بخشش با کاهش سطح کورتیزول، کاهش فشار خون وجود دارد (لیچتسنس، ۲۰۱۸). بدیهی است که بخشودگی یک مؤلفه مهم است که در روابط دو جانبه ظهور و بروز پیدا می کند وقتی زوجین به اثرات متعدد و ارزشمند بخشش که در فرهنگ و مبنای دینی نیز آمده است آگاه تر می شوند و احساسات خود را در مورد دیگران و تجارب خود بازسازی کرده و با دیدی متفاوت از قبل به پدیده ها و اتفاقات نگاه می کنند. پس می توان نتیجه گرفت که نقش میانجی تنظیم هیجانی در رابطه بین تجارب معنوی با خودشکوفایی در زوجین مؤثر است. افراد با تجارب معنوی بالا، روان بنه هایی دارند که نحوه ارزیابی آنها را از رویدادهای استرس زا تحت تاثیر قرار می دهد بین افراد، معمولاً از شیوه های رویارویی مسئله محور استفاده می کنند و در موقعیت های مختلف سازش بهتری نشان می دهند (بارس، ۲۰۱۲). رایج ترین انگیزه افراد با تجارب معنوی بالا برای رسیدن به خودشکوفایی و تنظیم هیجانی بالا از طریق نزدیک شدن به خدا می باشد این افراد بر این باور هستند که رسیدن به خودشکوفایی و تنظیم هیجانی بالا موجب آرامش آنها از جانب خداوند می شود (شوآکازمی، ۲۰۱۹). در پژوهشی با هدف بررسی باورهای غیرمنطقی، ناگویی خلقی و تجارب معنوی در زوجین متقاضی طلاق نشان داد که زوجین متقاضی طلاق باورهای غیرمنطقی و ناگویی خلقی بیشتر و تجارب معنوی کمتری را تجربه می کنند. خدادادی، احمدی، آموستی (۱۳۹۴) نشان دادند که فرهنگ دینی و معنوی به دلیل تاثیرات عمیق و همه جانبه دنیوی و اخروی، شرایط بهتری برای تشکیل خانواده های سالم و سعادت مند فراهم می کند. همچنین نتایج برخی از پژوهش ها نشان داد که افراد برخوردار از تنظیم هیجانی بالا احساس هدفمندی در زندگی می کنند و این هدفمندی می تواند زمینه ساز ایجاد خودشکوفایی در زوجین شود. با توجه به نظریه خودشکوفایی مازلو، افرادی که در رسیدن به خودشکوفایی یا در تحقق بخشیدن به توان بالقوه خود به عنوان یک انسان باز می مانند، در مقایسه با افراد خودشکوفای و موفق، تنظیم هیجانی کمتری را در زندگی شخصی خود تجربه می کنند (محمودی، ۱۳۹۱). در مجموع یافته های حاصل از این پژوهش در راستای سایر پژوهش هایی که در زمینه اهمیت تنظیم هیجان در زندگی بر سلامت روان و بهبود روابط زوجین انجام شده است، تایید کننده نقش میانجی تنظیم هیجانی در رابطه بین بخشودگی و معنویت با خودشکوفایی بود. این یافته برای دست اندرکاران سلامت روان و مسئول در ارتقاء سطح سلامت جامعه، درمانگران و سازمان های مسئول در زمینه خدمات روانشناسی و مشاوره می تواند کمک کننده و راهنما باشد.

## منابع

- احمدی، ناصر، سهرابی، غباری بناب، باقر، & آزادی. (۲۰۱۸). رابطه تصویر ذهنی از خدا و خودشکوفایی با اضطراب مرگ در دانشجویان دانشگاه تهران. *مجله سلامت و مراقبت*, ۲۰(۳), ۲۳۴-۲۲۵.
- حسن پور، الناز، میکائیلی منیع، عیسی زادگان، آدینهوند، عبدالله، & سعادت مند. (۲۰۱۴). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه سال تحصیلی ۹۲-۹۱. *دست آوردهای روان شناختی*, ۱۲(۲۱), ۴۴-۱۹.
- خدادادی سنگده، احمدی، خدابخش، & آموستی. (۲۰۱۵). شناسایی عوامل معنوی مؤثر بر سلامت خانواده های نظامی: یک مطالعه کیفی. *مجله علوم مراقبتی نظامی*, ۲(۳), ۱۴۲-۱۳۴.
- سعادت راد. (۲۰۲۱). نقش واسطه ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*, ۸(۱۲), ۱۰-۱.
- طاهری فرد، & میکائیلی. (۲۰۱۹). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در اضطراب اجتماعی، تاب آوری و تنظیم هیجان زنان قربانی خشونت خانگی. *اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی*, ۱۴(۵۱), ۲۶-۱۷.
- فاتحی، غلامی حسناودی، مطهره، & عابد. (۲۰۲۱). نقش میانجی گر بخشودگی زناشویی و بهزیستی ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت جنسی زنان و مردان متأهل شهر تهران: یک مطالعه توصیفی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*, ۲۰(۶), ۶۴۵-۶۶۰.

- میرزایی، سروقد، بقولی، & کورش نیا. (۲۰۱۹). اثر بخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر ابعاد تعارضات زناشویی در کارکنان متاهل بیمارستان شهید بهشتی شیراز. *فصلنامه علمی روشها و مدل‌های روانشناختی*. ۱۰(۳۶)، ۱۴۴-۱۳۱.
- میرزایی، اعظم. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و بخشش با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان دانشگاه یاسوج. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه یاسوج.
- نیک منش، کاظمی، یحیی، & امرا. (۲۰۱۹). اثربخشی آموزش گروهی بخشایش بر کیفیت زندگی دانش آموزان دختر. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*. ۱۶(۳۴)، ۲۲۹-۲۱۱.
- Azizi, A. (2018). Regulation of emotional, marital satisfaction and marital lifestyle of fertile and infertile. *Rev. Eur. Stud.*, 10, 14.
- Eilbeighie, R., Elahimajd, L., & Ghasempour, A. (2018). The role of coping styles and emotion regulation in predicting life satisfaction. *QJ Psychol Soc Sci Educ Sci*, 2(3), 8-1.
- Eshkezari, K. (2020). The structural model of the role of cognitive emotion regulation strategies, mindfulness and perfectionism in predicting emotional problems in students. *Journal of psychologicalscience*, 19(87), 321-328.
- Fuller, R. C., & Parsons, W. B. (2018). Spiritual but not religious: A brief introduction. In *Being Spiritual but Not Religious* (pp. 15-29). Routledge.
- Highfield, M. E. F. (2019). The spiritual health of oncology patients: A comparison of nurse and patient perceptions (Doctoral dissertation).
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17-23.
- Karagoz, B., & Dag, I. (2015). The relationship between childhood maltreatment and emotional dysregulation in self-mutilation: an investigation among substance dependent patients. *Arch neuropsychiatry*, 52, 8-14
- Kenrick, D. T., & Krebs, J. A. (2018). Well-being, self-actualization, and fundamental motives: An evolutionary perspective. *e-Handbook of Subjective Well-Being*. NobaScholar.
- Langer, K., Wolf, O. T., & Jentsch, V. L. (2021). Delayed effects of acute stress on cognitive emotion regulation. *Psychoneuroendocrinology*, 125, 105101
- Mattes, R. (2013). Spiritual Development: The Aging Process: A Journey of Lifelong Spiritual Formation. In *Ministering to Older Adults* (pp. 56-72). Routledge.
- Osborne, K. J., Willroth, E. C., DeVlyder, J. E., Mittal, V. A., & Hilimire, M. R. (2017). Investigating the association between emotion regulation and distress in adults with psychotic-like experiences. *Psychiatry research*, 256, 66-70.
- Pollard, S. E., Riggs, S. A., & Hook, J. N. (2014). Mutual influences in adult romantic attachment, religious coping, and marital adjustment. *Journal of Family Psychology*, 28(5), 615.
- Potthoff S, Garnefski N, Miklósi M, Ubbiali A, Domínguez-Sánchez FJ, Martins EC, et al. Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Pers Individ Differ*. 2016; 98:218-24. [DOI:10.1016/j.paid.2016.04.022]
- Qureshi, M. (2020). The Role of Religion and Spirituality in Immigrants' Cancer Journeys.
- Rodrigues, N., & Deuskar, M. (2018). The relationship between self-actualization, locus of control and openness to experience. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 238-241.
- Shoa Kazemi, M. (2019). The Effectiveness of Inter-Systemic Forgiveness Intervention on Rebuilding Women's Trust after Husband's Infidelity. *Gender and Family Studies*, 7(1), 79-105.
- Tyler, D. (2023). Self-Actualization in the Meaning of Psychosis. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(2), 208-214.

Van Den Heuvel, M. W., Stikkelbroek, Y. A., Bodden, D. H., & Van Baar, A. L. (2020). Coping with stressful life events: Cognitive emotion regulation profiles and depressive symptoms in adolescents. *Development and psychopathology*, 32(3), 985-995



# Determining the Mediating Role of Emotional Regulation in the Relationship between Self-Actualization, Forgiveness, and Marital Spiritual Experiences

Mahdi Rajabi<sup>1</sup>

## Abstract

The present study aimed to determine the mediating role of emotional regulation in the relationship between self-actualization, forgiveness, and marital spiritual experiences. This research is of the correlation type and the statistical population of the present study was formed by all couples with troubled relationships who were referred to the centers of the Tehran Dispute Resolution council in 2017, among them 410 people were selected as samples by one-stage cluster sampling method. The research tools are the forgiveness questionnaire (Rai et al, 2001), self-actualization questionnaire (Jones and Crandall, 1968 ), spiritual experiences questionnaire(Underwood and Tersey, 2002), and emotional regulation questionnaire (Gratz and Romer,2004), all of which are reliable. The results of the path analysis showed that there is a direct and meaningful relationship between emotional regulation, forgiveness, and self-actualization, and between spiritual experiences and self-actualization. It can be concluded that with the promotion of forgiveness, spiritual development and self-actualization, the ability to regulate emotions increases, and as a result, problems such as marital conflicts are reduced. From this finding, it is possible to suggest the use of training programs to promote self-actualization, forgiveness, and emotional regulation of couples.

**Keywords:** Emotional Regulation, Self-Actualization, Forgiveness, Spiritual Experiences

---

<sup>1</sup> - Master of Clinical Psychology, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Rudehen Branch, Tehran, Iran (Responsible Author)