فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام
شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره پنجم (زمستان ۱۳۹۹)

بررسی رابطه راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری از دیدگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه

(تاریخ ارسال ۱۳۹۹/۰۵/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۰/۰۲/۲۰)

حسنا رفعت[1]

کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه بوده است. پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرمانشاه بود. حجم نمونه بر اساس روش نمونه گیری هدفمند ۳۵۲ نفر انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجانی گارنفسکی (۲۰۰۱)، هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸)، پرسشنامه مهارتهای حل مسئله هپنر (۱۹۸۲)، پرسشنامه تحمل پریشانی گاهر و سیمونز (۱۹۸۲)، پرسشنامه نشخوار فکری یوسف (۱۳۸۳) و اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) می باشد. روایی پرسشنامه ها شامل ۰/۸۸۴، اعتیاد به اینترنت ۰/۸۵۹، هوش معنوی ۰/۸۴۳، مهارتهای حل مسئله ۰/۸۵۴،

[1]. Hosna.rafat1400@gmail.com

تحمل پریشانی ۰/۹۱۰ و نشخوار فکری ۰/۸۶۱ می باشد و روایی آن مورد تایید صاحبنظران قرار گرفت. پس از گردآوری اطلاعات به منظور تجزیه و تحلیل داده ها و یافته های پژوهش از بررسی فرضیه‌های پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. در سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. نتایج نشان داد از دیدگاه دانشجویان پیام نور کرمانشاه بین راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه رابطه معناداری وجود دارد. به عبارتی راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی بر گرایش به اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم و با نقش میانجی دارند و تحمل پریشانی و نشخوار فکری اثر غیر مستقیمی بر گرایش به اعتیاد دارد.

واژگان کلیدی: راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله، هوش معنوی، اعتیاد به اینترنت، تحمل پریشانی و نشخوار فکری.

مقدمه

با گذر زمان هر نسلی بیشتر با اینترنت آشنا و بر آن متکی میشود. بیشتر قرار گرفتن در معرض اینترنت ممکن است احتمال بروز اعتیاد به اینترنت را افزایش دهد. اعتیاد به اینترنت که با عناوینی مانند کاربری مشکل ساز اینترنت و اختلال کاربری اینترنت معرفی میشود. پژوهشهای اخیر نشان داده اند اعتیاد به اینترنت از جمله رفتارهای مضر برای سلامت افراد است (لی و همکاران،[1] ۲۰۱۵). اعتیاد به اینترنت میتواند بر سلامت روان فرد تأثیرگذار باشد؛ و به افسردگی، اختلال خواب، عملکرد تحصیلی ضعیف، بهزیستی روانشناختی پایین و تنهایی منجر شود. اعتیاد به اینترنت و بازیهای درون خطی با مشکلات سلامت جسمانی، اضافه وزن، عدم فعالیت بدنی و اسکلتی و اختلال های بینایی مرتبط است (لیانگ و همکاران، ۲۰۱۶). تنظیم شناختی هیجان به عنوان عامل اصلی ابتلا به اعتیاد شناخته شده است (شک و یو،۲۰۱۶). افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی استفاده میکنند. از جمله این راهبردها میتوان به راهبردهای اجتناب، خوداظهاری، حواس پرتی، بازارزیابی و بازداری اشاره کرد. تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهبردهای شناختی برای پاسخ به رویدادهای تنیدگیزا و مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجانی تعریف شده است و بخشی از مقابله شناختی محسوب میشود (ایزاپانا و همکاران،۲۰۱۶).

بنابراین، گسترش استفاده از اینترنت برخی افراد را شدیداً وابسته به آن می سازد که مسئله این به عنوان اعتیاد به اینترنت شناخته شده است. اعتیاد به اینترنت، یک اختلال کنترل تکانه و الگوی ناسازگارانه استفاده از اینترنت است که منجر به ناراحتی یا اختلال قابل توجه شود و روان مشکلات، شناختی تحصیلی و شغلی در زندگی فرد ایجاد کند؛

[1]. Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S, M., & Howard, M. O.

همچنین شیوع آن در گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال در مقایسه با سایر گروه های سنّی بیشتر و چندین برابر است (لیانگ و همکاران[۱]،۲۰۱۶). اعتیاد به اینترنت می تواند آسیب‌های متعددی از جمله های آسیب روانی، جسمانی، خانوادگی، تحصیلی و شغلی به فرد وارد کند که می توان به افسردگی، هراس اجتماع، خشونت اشاره داشت (میلیونی و همکاران[۲]، ۲۰۱۵). در رابطه با اعتیاد به اینترنت عامل‌های زیادی دخیل هستند که یکی از این عامل‌ها، نقش تعیین کننده ای بر میزان اعتیاد به اینترنت دارد، تحت عنوان نظم جویی هیجانی شناخته می شود (ماتیز و همکاران[۳]، ۲۰۱۶). در مدل فرآیندی گروس (۲۰۰۷) نظم جویی هیجان عاملی اثرگذار بر تجارب هیجانی عمومی افراد است. نظم جویی در این مدل به دو دسته راهبردهای متمرکز بر پیشایند و متمرکز بر پاسخ اشاره شده است (میستر و همکاران،[۴] ۲۰۱۵). بهره گیری از ارزیابی مجدد با عاطفه مثبت بیشتر و عاطفه منفی کمتر، استفاده از فرونشانی با عاطفه منفی بیشتر و عاطفه مثبت کمتر ارتباط دارد. به نظر می رسد این فرآیندهای نظم جویی در میزان تمایل افراد به استفاده از اینترنت نیز نقش دارند (شک و یو،۲۰۱۶[۵]). به عنوان نمونه، شواهد حاکی از آن است که افرادی با سطوح بالای اعتیاد به اینترنت به احتمال زیاد مشکلات هیجانی را با استفاده از اینترنت فرونشانی کرده و از آنها فرار میکنند (واسیوالیوس[۶]، ۲۰۱۶). زیرا استفاده از اینترنت میتواند راهی برای فرار از واقعیت و فراموش کردن استرس و احساسات

---

[1]. Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y.

[2]. Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Castellani, V., Zuffianò, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V

[3]. Martins, E. C., Witthöft, M., Kraai, V.

[4]. Meister, R. E., Weber, T., Princip, M., Schnyder, U., Barth, J., Znoj, H., Schmid, J. P., & von Känel, R

[5]. Shek, D. T. L., & Yu, L.

[6]. Vasilavièius, P.

منفی فراهم نماید(بوزاوغلان و همکاران،۲۰۱۳[1]). افزون بر این، افرادی که در نظم جویی هیجانی نقص دارنـد ممکـن است به نظم جویی هیجان های منفی به واسطه لذت بـردن از فعالیـت هـایی کـه لـذت آنـی را ارائـه مـیدهنـد، بپردازنـد. که نمونه ای از این فعالیتها مـی توانـد مشـغولیت بـا اینترنت باشد (باری و همکاران[2]، ۲۰۱۵). بنـــابراین امکـــان دارد کـــه راهبردهای فرایندی نظم جویی عامل مهم در تمیز افراد دارای اعتیاد به اینترنت باشد.

اعتیاد به اینترنت با متغیرهای روانشناختی، ویژگی‌های شخصیتی، شیوه زندگی، نگرش، باورها و سطح هوشی فرد نیز بستگی دارد. به طوری‌که والیا و همکارانش (۲۰۰۵) معتقدند افراد معتاد به هر چیزی عملکرد شناختی و سطح هوشی آنان نسبت به دیگر افراد پایین‌تر است. علاوه بر مشکل‌های هیجانی و ناتوانی در کنترل و تنظیم هیجان‌ها، کمبود هوش معنوی، تجربه‌های معنوی نیز دراعتیاد اثرگذار است. هوش معنوی دربردارنده نوعی سازگاری شناختی و رفتاری حل مسئله است که بالاترین سطح های رشد را در حیطه‌های شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی را شامل می شود. فرد در جهت هماهنگی با پدیده-های اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می کند (یعقوبی، ۱۳۸۹) هوش معنوی لزوماً بنیانی برای عملکرد کاراتر هوش عقلانی و هیجانی است که دارای دو بعد درک و ارتباط با سرچشمه‌ی هستی و دیگری، زندگی معنوی است. پس اصولاً می تواند در اعتیاد نقش تعیین کننده ای داشته باشد چراکه هوش معنوی به افراد اجازه می دهد تا آنجایی که ممکن است موقعیت را برای بهتر شدن تغییر و اداره کنند (افشار و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین فردی که از آسیبهای اعتیاد به اینترنت آگاهی دارد با داشتن هوش معنوی

---

[1]. Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I

[2]. Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Laroi, F.

خود را درگیر مشکلات آن نمی کند و همیشه به دنبال راهی برای بهتر زیستن است. افرادی که توان روبه رو نشدن را با مشکلات و مسائل مسئله مدار و ریشه ای را ندارند از آنها فرار می کند چراکه توانایی خود را دست کم می گیرند و خود را از پیش شکست خورده می دانند (وارن، استین، گرلا، ۲۰۰۷) فردی که نقص حل مسئله را دارد توانایی حل مسئله و مشکلات را ندارد ممکن است به راه حل های ناسازگارانه و غیر منطق از جمله اعتیاد به اینترنت روی آورد. اما افرادی که توانایی حل مسئله دارند به جای اجتناب و یا فرار و گرایش به اعتیاد اینترنت، مشکلات و مسئل حل نشده خود را حل می کنند. در واقع مهارتهای حل مسئله یکی از راهبردهای قوی برای مثابله با موقعیتهای نامناسب و خطر ساز است (طوفانی و جوانبخت، ۱۳۸۰). افرادی که علاوه بر اینکه توانایی حل مسئله را ندارند، تحمل پریشانی و مقابله با مشکلات و استرس را هم ندارند و نسبت به منابع استرسی و مشکلات واکنشی شدیدتر دارند و مقابله‌ی ضعیف تری نسبت به دیگر افراد دارند حتی این افراد تحمل پریشانی کمتری دارند و برای مقابله با هیجان‌های منفی خود دچار بی نظمی رفتاری می شوند (امین الرعایا و همکاران، ۱۳۹۵) و برای فرار از موقعیتهای استرس زا و مشکلات چون توان مقابله ندارند و از آن فرار می کنند به اینترنت روی می آورند. حال اگر این افراد با افکاری منفعلانه که جنبه تکراری دارند، همراه باشند مانعی بزرگ برای حل مسائل دارند که موجب افزایش افکار منفی در آنان می شود در نتیجه فرد برای رهایی از این وضعیت گرایش به اینترنت و در آخر اعتیاد به اینترنت پیدا می کند. فردی که دچار نشخوار فکری می شود افزایشی در اثرات خلق منفی روی حل مسئله و انگیزش را تجربه می کند و توانایی حل مشکل و توانایی حل شناختی در آنان کاهش می یابد (خسروی و همکاران، ۱۳۸۷) و آنان برای اجتناب و فراموشی این وضعیت به اینترنت و شبکه‌های آن روی می آورند.

به طورکلی در رابطه با ضرورت انجام پژوهش باید گفت، مهارتهای حل مسئله، تحمل پریشانی و هوش معنوی می تواند افراد را در کاهش اعتیاد به اینترنت و اجتناب از آن به عنوان راهکاری برای فرار از مشکلات و مسائل حل نشده دانست. از طرفی نشخوار فکری نیز می تواند نقش مهمی در تقویت رفتارهای اعتیاد گونه به اینترنت داشته باشد و با ایجاد هم افزایی با تنظیم شناختی هیجان به افزایش میزان رفتارهای اعتیادگونه منجر شوند. بنابراین افرادی که تحمل پایینی در مقابل فشار دارند، توانایی حل مسائل و مشکلات خود را ندارند و احساس ناتوانی می کنند، نشخوار فکری و یک بی نظمی هیجانی و شناختی برای تنظیم رفتارها و هیجانات در خود احساس می کنند بری اجتناب از وضعیتهای منفی خود اینترنت را جایگزین می کنند که به تدریج منجر به اعتیاد در آنان می شود. اینترنت هم با آسیبهایی که بر جداره شخصیت، رفتار (فردی، گروهی، اجتماعی) می زند فرد را از زندگی عادی و سالم خود دور می کند و مشکلی به مشکلات اضافه خواهد شد. همچنین اعتیاد به اینترنت میتواند مشکلات جدی تحصیلی برای کاربران آن ایجاد کند و اگر استفاده کنندگان از اینترنت نتوانند به مدت یک ماه دوری از اینترنت را تحمل کنند در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند، همچنان‌که جامعه شاهد شیوع و افزایش پدیده اعتیاد به اینترنت در میان دانش آموزان است و تمامی این تاثیرات مخرب، ضرورت و اهمیت انجام تحقیقات گسترده تر در حوزه اعتیاد به اینترنت را نشان میدهد که باعث افزایش اگاهی منشا رفتارهای اعتیاداورانه به اینترنت شده و با ارائه راهکارهای مناسب می توان به پیشگیری و درمان اعتیاد به اینترنت اقدام نمود. با این تفاسیر در سال های اخیر با رشد شبکه های اجتماعی به خصوص برنامه‌های گفتگو و افراد مجازی و استفاده از اینترنت می توان به وضوح بیان داشت که افرادی که دارای اعتیاد به اینترنت هستند رو به افزایش بوده و شناخت عوامل زمینه ساز و خطرهای احتمالی آن را به منظور ایجاد ها برنامه و مداخلات

اثربخش پیشگیری کننده، روشن می سازد و باعث خواهد شد تا با استفاده از نتایج بدست آمده به کاهش میزان اعتیاد به اینترنت کمک نمود، موضوعی که بررسی همزمان متغیر های مورد نظر در پژوهش را مورد توجه قرار نداده اند در نتیجه خلاء مطالعاتی این موضوع با وجود شیوع و مشکلات اجتماعی، فردی، روانی، فرهنگی و بهزیستی فردی ناشی از اعتیاد به اینترنت به عنوان یک دغدغه پژوهشی در پژوهشگر احساس گردید. لذا، در این راستا هدف تحقیق حاضر پاسخگوئی به این سئوال اصلی است که راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی، با نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در اعتیاد به اینترنت اثر دارند؟

بخش اول: مبانی نظری

راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجان نیز گروس بر اساس مدل اولیه، مدل فرایند نظم جویی هیجان را ارائه کرد و پنج نقطه از مراحل تولید هیجان را مشخص کرد که هر نقطه، محل اعمال یک خانواده از فرایندهای نظم دهی هیجان است. این پنج نقطه شامل انتخاب موقعیت (اجتناب)، اصلاح موقعیت (خوداظهاری)، گسترش توجه (حواس پرتی)، تغییر شناختی (بازارزیابی) و تعدیل پاسخ (بازداری)، می باشد. در شروع یک هیجان عواملی وجود دارد که فرد را در موقعیت برانگیختگی هیجانی قرار می دهد یا او را از آن موقعیت دور می کند (اجتناب). در مرحله دوم یا اصلاح موقعیت، می توان در فرایند تولید هیجان تغییراتی ایجاد کرد. در این مرحله یکی از راهبردهای تنظیم هیجان، خوداظهاری می باشد. در مرحله سوم (توجه) یکی از راههای ایجاد تغییر و نظم جویی هیجان، تغییر جهت و یا گسترش توجه می باشد. سه شیوه گسترش توجه شامل حواس پرتی، تمرکز و نشخوار فکری است. از بین این فنون، حواس پرتی یکی از فنون فراشناختی تنظیم هیجان به حساب می آید. فرد با تمرکز، توجه خود را تماماً روی موقعیت یاجنبه خاصی از آن تشدید می کند و نشخوار فکری شامل تمرکز

توجـــه روی احساســـا ت و پیامـــدهای آن اســـت. در چهارمین مرحلـه از مراحـل تولیـد هیجـان (ارزیـابی)، ایجـاد تغییرات شناختی، وظیفه نظم جـویی بخشـی در ایـن مرحلـه است و یکـی از راهبردهـای آن، بازارزیـابی شـناختی اسـت .آخرین مرحله، مرحله پاسخ دهی است و تعدیل پاسخ آخـرین بخش از فراینـد نظـم جـویی هیجـان ر ا تشـکیل مـی دهـد (گروس و همکاران،۲۰۰۷).

مهارت‌های حل مسئله فرآیندی است که به فرد کمک می کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه حل‌های متعددی را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نمایند. به این ترتیب حل مسئله یک فرآیند آگاهانه-منطقی و تلاش بر و هدفمند است که به ما این امکان را می دهد تا با برنامه‌ریزی مشخص، مشکلاتمان را حل کنیم. این مهارت فقط برای حل مشکل نیست بلکه می تواند انواع مسائل و مشکلات را کاربرد داشته باشد. مهم ترین فایده آن یادگیری مهارت حل مسئله آن است که به فرد کمک می کند هنگام رویارویی با مشکلات، راه حل های متعددی را جستجو کرده، آنها را بررسی نموده و پس از تجزیه و تحلیل بهترین راه حل را انتخاب نماید. در واقع یادگیری مهارت حل مسئله افراد را قادر میسازد با مشکلات موجود و مختلف به نحوی مواجه شوند تا چیزی به اسم مشکل باقی نماند و فرد بتواند در جهت رسیدن به اهداف، موانع را به آرامی و با برنامهریزی حذف کرده و سلامت زندگی خود را حفظ و تثبیت کند (شریف زاده، ۱۳۹۱).

مفهوم هوش معنوی بالاترین سطوح رشد را در حیطه های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی، و بین فردی شامل می شود که ترکیبی از سازه‌های معنویت و هوش در یک موقعیت جدید و نیز شامل توانایی‌هایی با زمینه‌های معنوی برای پیش بینی عملکرد، سازگاری و ارائه نتایج ارزشمند است. هوش معنوی انسان را به خود واقعی یعنی هر آنچه که هست و فاصله آن با خود حقیقی یعنی آنچه که می تواند باشد آگاه می سازد و انسان

تلاش می کند به خود حقیقی‌اش نزدیکتر شود. این هوش آگاهی فرد را بالا میبرد به همین خاطر انتخاب راهکارهای مناسب فرد را بالا میبرد و با فراهم آوردن چارچوبی برای یافتن معنا و فهم معنای تجربیات منفی مثل بیماری، ضربه و آسیب دیدگی از کارکردی سازگارانه برخوردار است (کلاهی حامد و همکاران، ۱۳۹۷).

نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می شود. نشخوار فکری طیقه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص و معمولی می گردد و بدون آن که تقاضای محیطی و فوری وابسته به آنها باشد، این افکار تکرار می شوند. در واقع مجموعه ای از افکار منفعلانه است که جنبه تکراری دارند و بر علل و نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسئله ناسازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می انجامند (خسروی و همکاران، ۱۳۸۷).

بخش دوم: روش‌شناسی پژوهش

پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی است که روش تحقیق آن علی فرضیه‌ای است. نوع متغیرها کیفی می باشد اما نوع داده ها کمی هستند که به صورت مقطعی انجام می پذیرد. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرمانشاه بود. حجم نمونه بر اساس روش نمونه گیری هدفمند ۳۵۲ نفر انتخاب شد. روش تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا توصیفی- همبستگی از نوع معادلات ساختاری است. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه راهبرد های نظم جویی فرایندی هیجانی گارنفسکی (۲۰۰۱)، هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸)، پرسشنامه مهارتهای حل مسئله هپنر (۱۹۸۲)، پرسشنامه تحمل پریشانی گاهر و سیمونز (۱۹۸۲)، پرسشنامه نشخوار فکری یوسف (۱۳۸۳) و اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) می باشد. روایی پرسشنامه ها شامل ۰/۸۸۴، اعتیاد به اینترنت ۰/۸۵۹، هوش معنوی ۰/۸۴۳، مهارتهای حل مسئله ۰/۸۵۴، تحمل پریشانی ۰/۹۱۰ و نشخوار فکری ۰/۸۶۱ می باشد. پس از گردآوری اطلاعات به منظور تجزیه و تحلیل داده ها

و یافته های پژوهش از بررسی فرضیه‌های پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. در سطح آمار توصیفی از شاخص هایی همچون جداول و نمودارهای توزیع فراوانی و در سطح استنباطی از ضریب همبستگی از نوع معادلات ساختاری و برای محاسبات و تحلیل‌های آماری از رایانه و نرم افزارهای SPSS۲۵-LISREL استفاده گردید.

بخش سوم: یافته‌ها

۱.اثرات مستقیم

جدول ۱: برآوردهای ضرایب اثر مستقیم

برآورد متغیرها	پارامتر استانداردشده	خطای استاندارد برآورد
اثر مستقیم نظم جویی بر: تحمل پریشانی	۰/۵۶**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم نظم جویی بر: نشخوار فکری	۰/۵۹**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم نظم جویی بر: اعتیاد به اینترنت	۰/۶۰**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم حل مسئله بر: تحمل پریشانی	۰/۵۶**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم حل مسئله بر: نشخوار فکری	۰/۷۱**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم حل مسئله بر: اعتیاد به اینترنت	۰/۵۲**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم هوش معنوی بر: تحمل پریشانی	۰/۵۹**	۰/۰۰۱

اثر مستقیم هوش معنوی بر: نشخوار فکری	۰/۶۳**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم هوش معنوی بر: اعتیاد به اینترنت	۰/۴۷**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم تحمل پریشانی بر: اعتیاد به اینترنت	۰/۴۶**	۰/۰۰۱
اثر مستقیم نشخوار فکری بر: اعتیاد به اینترنت	۰/۶۱**	۰/۰۰۱

* P < ۰/۰۵ ** P < ۰/۰۱

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول فوق، اثر مستقیم نظم جویی بر تحمل پریشانی و نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت معنادار است، اثر مستقیم حل مسئله بر تحمل پریشانی، نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت معنادار است، اثر مستقیم هشو معنوی بر تحمل پریشانی، نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت معنادار است. بنابراین فرضیه های نامبرده تایید می شوند.

۲.اثرات غیرمستقیم

در این بخش با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۲ به بررسی سؤال‌های مرتبط با اثرات غیرمستقیم متغیرها بر یکدیگر می‌پردازیم. در ادامه جدول ۲ مربوط به اثرات غیرمستقیم ارائه می‌شود.

جدول ۲: برآورد ضرایب اثر غیرمستقیم

برآورد متغیرها	برآورد استاندارد	خطای استاندارد برآورد

اثر غیرمستقیم نظم جویی بر: اعتیاد به اینترنت با میانجی تحمل پریشانی	۰/۶۱**	۰/۰۱
اثر غیرمستقیم نظم جویی بر: اعتیاد به اینترنت با میانجی نشخوار فکری	۰/۶۲**	۰/۰۱
اثر غیرمستقیم حل مسئله بر: اعتیاد به اینترنت با میانجی تحمل پریشانی	۰/۶۱**	۰/۰۱
اثرغیرمستقیم هوش معنوی بر اعتیاد به اینترنت با میانجی تحمل پریشانی	۰/۷۶**	۰/۰۱
اثرغیرمستقیم هوش معنوی بر اعتیاد به اینترنت با میانجی نشخوار	۰/۶۶*	۰/۰۵

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده اثر غیرمستقیم نظم جویی بر اعتیاد به اینترنت با نقش میانجی تحمل پریشانی معنی‌دار است. اثر نظم جویی بر اعتیاد به اینترنت با نقش میانجی نشخوار فکری معنادار است. اثر غیرمستقیم حل مسئله بر اعتیاد به اینترنت با نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوا فکری معنادار است. اثر غیرمستقیم هوش معنوی بر اعتیاد به اینترنت از طریق تحمل پریشانی و نشخوار فکری معنادار است بر این اساس فرضیه های مربوط بع تاثیرات غیر مستقیم پذیرفته می شود.

بخش چهارم: یافته‌های پژوهش

نتایج نشان داد راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی از عوامی هستند که بر گرایش به اعتیاد در افراد اثر می گذارند. همچنین عواملی

مانند تحمل پریشانی و نشخوار فکری نیز می تواند بر میزان اعتیاد به اینترنت اثر بگذارد. در استناد به این موضوع می توان از همخوانی پژوهش های سیدان و رحمانی (۱۳۹۸)، شریفی و همکاران (۱۳۹۷)، رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶)، رحمتی و صابر (۱۳۹۶)، گودرزی و حیدری (۱۳۹۵)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، دریکوند و همکاران (۱۳۹۳)، علیزاده و همکاران (۱۳۹۱)، بهرامی و همکاران (۱۳۸۸)، گارنفسکی (۲۰۱۷)، هارینو و همکارانش (۲۰۱۸)،زاهد بابلان و همکارانش (۲۰۱۸)، چانگ و همکاران (۲۰۱۵)، رومانو، تروزیل، اوسبورن و ریدا (۲۰۱۴)، ریموند و همکاران (۲۰۱۳) و ین و همکاران (۲۰۱۲) نام برد. در تبیین این نتایج می توان گفت نظم جویی فرآیند هیجان افراد را در برابر هیجانات افراطی توانمند می سازد و فرد از طریق این توانمندی می تواند بر هیجانات افراطی و منفی خود غلبه کند و اعتیاد به اینترنت خود را کاهش می دهد. نتایج نشان داد مهارتهای حل مسئله نیز به عنوان کمک دهنده به تصمیم درست در فرد می تواند او را به تصمیم درست وادارد و فرد از طریق آن میزان اعتیاد و استفاده بیش از حد مصرف اینترنتی خود را کاهش می دهد. همچنین از طریق هوش معنوی سطوح بالایی از حیطه های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی را در افراد به وجود می آورد که فرد می تواند توانایی های لازم را برای ترک عادات بد خود، بیابد. همچنین نتایج نشان داد وقتی فردی تحمل پریشانی های خود را بالا ببرد می تواند میزان پریشان حالی خود را از ترک اعتیاد به اینترنت را بالا ببرد و با توانمندی بیشتری در این راستا تلاش کند. اما نشخوار فکری می تواند بر اعتیاد به اینترنت اثر برعکسی داشته باشد چراکه قفردی که دارای نشخوار فکری است برای رهایی از این آشفتگی فکری به اینترنت روی می آورد تا خود رامشغول سازد و از آشفتگی های روحی و فکری دور بماند.

نتایج نشان داد که راهبردهای نظم جویی می تواند میزان اعتیاد به اینترنت را در افراد مصرف کننده اینترنت اثر بگذارد. این رهیافت با پژوهش های رومانو، تروزیل، اوسبورن و

ریدا (۲۰۱۴)، چانگ و همکاران (۲۰۱۵)، گارنفسکی (۲۰۱۷)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، گودرزی و حیدری (۱۳۹۵)، رحمتی و صابر (۱۳۹۶)، شریفی و همکاران (۱۳۹۷) همخوان می باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. این بدان معنی است که افراد با راهبردهای نظم جویی دست به انتخاب صحیح موقعیت، اصلاح موقعیت و گسترش توجه، تغییر شناختی و بازداری می زنند این بدان معنی است که از طریق این راهبردها در مواقعی که می خواهند سمت اینترنت بروند توانایی لازم را برای انتخاب صحیح موقعیت که کاهش رفتار اعتیاد آور می باشد را انتخاب می کنند و دست به اصلاح موقعیت خود می زنند.

نتایج نشان داد که نظم جویی هیجانی بر میزان نشخوار فکر اثر دارد. یعنی با افزایش میزان نظم جویی، میزان نشخوار فکری در افراد کاهش می یابد. این رهیافت با مطالعات امیری و همکاران (۱۳۹۴) هنخوان می باشد چراکه به نتایج مشابهی در این زمنینه دست یافتند. در تبیین این یافته می توان گفت نظم جویی هیجانی از طریق کنترل هیجانات منفی می تواند بر میزان نشخوارهای فکری افراد اثر بگذارد و آن را کاهش دهد. بنابراین تنظیم هیجانات به طور موثری توانسته اند میزان نشخوار فکری را در افراد کاهش دهند.

نتایج نشان داد که راهبردهای نظم جویی فرآیندی هیجان می تواند بر میزان تحمل پریشانی اثر مثبت بگذارد. این رهیافت با مطالعات گارنفسکی (۲۰۱۷) همخوان می باشد چراکه معتقد است نظم جویی هیجانی می تواند میزان تحمل پریشانی را افزایش دهد. در تیبیین این یافته می توان گفت فرد از طریق اصلاح موقعیت و تغییر موقعیتهای خود می تواند میزان تحمل پذیری خود را بالا ببرد. ایجاد تغییرات شناختی، فکری تاثیر مثبتی بر نگرش فرد می گذارند و فرد به جای احساس ناتوانی و شکست، میزان تلاش و تحمل پریشانی خود را بالا میبرد.

نتایج نشان داد که مهارتهای حل مسئله میزان اعتیاد به اینترنت را در افراد کاهش می دهد. در استناد به این موضوع می توان به پژوهش سیدان و رحمانی (۱۳۹۸)، شریفی و همکاران (۱۳۹۷)، رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶) همخوان می باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. در تبیین این فرضیه می توان گفت مهارتهای حل مسئله می تواند به فرد کمک کند هنگام رویارویی با مسائل و مشکلات همه جانبه راه حلهای متعدد و عقلانی را انتخاب کند و با انتخابی آگاهانه و منطقی برای رفع مشکلات هدفمندانه تلاش کند از این نظر فرد مبتلا به اینترنت از طریق مهارتهای حل مسئله، میزان اعتیاد خود را کاهش می دهد.

نتایج نشان داد که مهارتهای حل مسئله می تواند بر میزان نشخوار فکری اثر منفی بگذارد. این رهیافت با مطالعات ریموند و همکاران (۲۰۱۳)، رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶) همخوان می باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. یعنی فرد از طریق برنامه ریزی های مشخص و به صورت آگاهانه و منطقی میزان نشخوارهای فکری خود را کاهش می دهد. مهارتهای حل مسئله از طریق تجزیه و تحلیل بهترین راه حل ها می تواند به فرد کمک کند بهترین راه را انتخاب کند و از آشفتگی های هیجانی و فکری او را نجات دهد. بنابراین مهارتهای حل مسئله فرد را قادر می سازد برای حل مشکلات خود به صورت فکری منسجم، عاقلانه و با برنامه ریزی از آشفتگی روحی خود را دور سازد و مشکلات خود را تسکین دهد.

نتایج نشان داد مهارتهای حل مسئله می تواند بر میزان تحمل پریشانی اثر مثبت بگذارد. این رهیافت با مطالعات رمضانپور و همکاران (۱۳۹۶)همخوان می باشد چراکه به نتایج مشابهی دست یافتند. در تبیین این یافته می توان گفت مهارتهای حل مسئله می تواند از طریق توانمندی فرد برای تصمیم گیری مناسب و عقلانی میزان تحمل پریشانی را در وی افزایش دهد. فرد از طریق مهارتهای تصمیم گیری آگاهانه تمامی جوانب را در نظر می گیرد و بدون بهم ریختگی فکری، فکرش را منسجم می کند، عزمش را جذب می کند و در

برابر مشکلات خود را توانمند می سازد بنابراین مهارتهای تصمیم گیری اثری مثبت بر میزان تحمل پریشانی افراد می گذارد.

نتایج نشان داد هو معنوی بر میزان اعتیاد به اینترنت اثر مثبت می گذارد. این بدان معنی است که هوش معنوی از طریق بالا بردن سطوح رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و هیجانی فرد، او را برای جلوگیری کردن از عادات بد دور می سازد. از طریق هوش معنوی فرد می فهمد که از مسیر اصلیش خارج شده و او را برای رسیدن به خود واقعی کمک می کند و آگاهی او را برای انتخاب راه صحیح کمک می کند. بنابراین هوش معنوی فرد معتاد را برای تصمیم درست توانمند و راه ترک اعتیاد و تصمیم درست برای مسیر درست یاری می دهد.

نتایج نشان داد هوش معنوی بر میزان نشخوار فکری اثر منفی دارد یعنی با افزایش هوش معنوی میزان نشخوار فکری کاهش می یابد. هوش معنوی از طریق تسکین دادن به فکرهای آشفته افراد، آنان را از فکرهای آشفته می رهاند، بنابراین هوش معنوی علاوه بر اینکه فرد را با آرامش روحی و روان دادن، او را برای زندگی بهتر و پر امید آینده رهنمود می سازد.

نتایج نشان داد بین هوش معنوی بر میزان تحمل پریشانی اثر مثبت دارد. این بدان معنی است که فرد از طریق امید به زندگی، معناداری زندگی، با داشتن راهکارهای مناسب چارچوبی برای یافتن معنا و مفهوم درست و صحیح می یابد و تجربیات منفی را حذف و تحمل پریشانی خود را بالا میبرد از این نظر می تواند میزان تحمل پریشانی فرد را بالا ببرد.

بالا میبرد به همین خاطر انتخاب راهکارهای مناسب فرد را بالا میبرد و با فراهم آوردن چارچوبی برای یافتن معنا و فهم معنای تجربیات منفی مثل بیماری، ضربه و آسیب دیدگی از کارکردی سازگارانه برخوردار است.

نتایج نشان داد که نشخوار فکری بر میزان نشخوار فکری اثر دارد. این بدان معنی است افرادی که نشخوار فکری و مشغولیتهای منفی ذهنی بیشتری را تجربه می کنند برای

رهایی و فرار از این موقعیت بد سعی می کنند راه فرار را انتخاب کنند یکی از این راه های فرار، اعتیاد به اینترنت است بنابراین می توان گفت نشخوار و آشفتگی های فکری یکی از عوامل ایجاد کننده اعتیاد به اینترنت در بین افراد است.

نتایج نشان داد که تحمل پریشانی بر اعتیاد به اینترنت اثر دارد. این بدان معنی است که تحمل پریشانی تز طریق بازنمایی حالت هیجانی منجر به رهایی از تجربه هیجانی می شود و فرد از طریق این فرآیند می تواند از اعتیاد به اینترنت فاصله بگیرد. تحمل هیجانی احساس تنش را از بین می برد و فرد برای فرار از هیجانهای منفی به اینترنت روی نمی آورد.

نتایج نشان داد که راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان با نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت اثرگذار است. این رهیافت بدان معنی است که راهبردهای نظم جویی از طریق سامان بخشیدن به هیجانات افراد و کنترل کردن هیجانات و افکار می توان آنان را کمک کند که از اعتیاد خود دست بکشند و زمانی که تحمل پریشانی نیز از طریق رهایی بخشیدن فرد از تجارب هیجانی عمل می کند تاثیر این دو برای کمک به فرد برای دست کشیدن از اعتیاد بیشتر خواهد شد و یا پیشگیری بهتری به عنل خواهد آورد. اما نشخوار فکری با اشتغال دادن دائمی به اندیشه یا یک موضوع فکر فرد را مخدوش می کند و فرد برای فرار از این افکار خود را با اینترنت مشغول می کند. از این نشخوار فکری میتواند میزان اعتیاد به اینترنت را تشدید کند.نشخوار فکری از طریق به وجود آوردن افکار منفی تکراری که بر علل و نتایج علائم متمرکزند مانع حل مسئله در افراد می شوند و به افکار بد دامن می زنند بدین طریق فرد برای فارغ شدن از آن اینترنت را به عنوان یک سرگرمی ور اه فرار انتخاب می کند.

نتایج نشان داد که مهارتهای حل مسئله و تحمل پریشانی و نشخوار فکری بر روی گرایش به اعتیاد اثر دارند. نتاج حاصل مبنی بر آن است که مهارتهای تصمیم گیری با حذف قضاوتها و تصمیمات ارزشی منفی شخص را در پذیرش مشکل و حل کردن آن یاری

می کند فرد در مهارتهای تصمیم گیری بهرت می تواند با کنار زدن هیجانات منفی و قضاوتهای ارزشی به فرد کمک کند اعتیاد به اینترنت را کاهش دهد همچنین با نقش مهم تحمل پریشانی این تاثیر دو برابر خواهد شد. افرادی که توانایی حل مسئله را دارند به جای اجتناب، فرار و گریز از مشکلات به اینترنت روی نمی آورند و تحمل پریشانی آنان برای مقابله به مشکلات نسبت به دیگران بالا می باشد بر همین اساس به اعتیاد به اینترنت روی نمی آوردند.

نتایج حاکی از آن است که هوش معنوی با گرایش به اعتیاد با نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران ارتباط معناداری دارد. این بدان معنی است که هوش معنوی از طریق قابلیتهای سازگارانه ذهنی و تعالی بخشیدن به هوشیاری افراد نقشی سازگارانه در تسهیل معنی سازی فردی، حل مسئله و قدرتاستدلال افراد دارد و می تواند فرد را برای کاهش رفتارهای اعتیاد آور مانند اعتیاد به اینترنت یاری دهد. افرادی که معنای زندگی، حس معناداری آن را درک کرده اند خود را دچار تجارب منفی نمی کنند و در راستای اهداف عقلانی خود در تلاشند. در واقع هوش معنوی با ارائه خودآگاهی عمیق به فرد او را بر آگاهی از جنبه های درونی آگاه می کند و یک حس معنادارای را در افراد به وجود می آورد و فردی که احساس معناداری را دررک می کند به رفتارهای اعتیاد آور روی نمی آورد. این امر زمانی با تحمل پریشانی همراه می شود می تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد. فرد از طریق تحمل آشفتگی ها ذهن خود را درگیر مسائل بی معنی حاصل از مشکلات نمی کند. اما فردی که حس معناداری را در خود درک نکرده با سیلی از افکار منفی و تکراری همراه می شود که ذهن او را بر هم میزند.

به طورکلی با عنایت به نتایج به دست آمده باید گفت، بین متغیرهای رویکردهای نظم جویی، حل مسئله، هوش معنوی، تحمل پریشانی بر میزان اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و

معناداری وجود دارد یعنی با افزایش میزان این متغیرهای نامبرده میزان اعتیاد به اینترنت کاهش می یابد. همچنین نتایج نشان داد که نشخوار فکری میزان اعتیاد به اینترنت را افزایش می دهد بنابراین فرد برای رهایی از فشارهای فکری و عصبی به اینرنت روی می آورد. در استاناد به رابطه متغیرهای نامبرده به پزوهش هایی اشاره شد که مشابه پژوهش حاضر بود. نتایج سیدان و رحمانی (۱۳۹۸) در استناد به نتایج این پزوهش بیان می دارند که آموزش مهارت حل مساله بر کاهش اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش تاثیر معناداری دارد.

شریفی و همکاران (۱۳۹۷) نیز در مطالعات خود در مقاله ای در بررسی تشخیصی مدل حساسیت به تقویت، راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان و انعطاف پذیری شناختی در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت بیان داشتند که ارزیابی مجدد و انعطاف پذیری شناختی به صورت منفی، و سپس، سیستم فعال-ساز، سیستم بازداری و فرونشانی به صورت مثبت به ترتیب قوی-ترین رابطه را با تابع حاضر داشتند و متمایز کننده گروه-ها از یکدیگر بودند. اما سیستم جنگ – گریز - انجماد نقش معناداری در تمیز دو گروه نداشت. به طور کلی، انعطاف-پذیری شناختی، راهبردهای فرآیندی نظم-جویی هیجانی و حساسیت سیستم های فعال-ساز و بازداری عوامل مهمی در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت از افراد عادی هستند. بنابراین نظم جویی هیجانی می تواند بر کاهش اعتیاد به اینترنت اثرگذار باشد. همچنین در استناد به رابطه نظم جویی با اعتیاد به اینترنت پژوهش رحمتی و صابر (۱۳۹۶) بود که در مقاله ای با عنوان مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری در دانش آموزان معتاد به اینترنت و دانش آموزان عادی نشان دادند که تفاوت دو گروه دختران معتاد به اینترنت و عادی در مؤلفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت،مرکز مجدد برنامه‌ریزی، دیدگاه‌پذیری ملامت خویشتن،نشخوارگری،ملامت دیگران و تاب‌آوری معنادار است. پیشنهاد می‌شود والدین و مربیان با پرورش مهارت‌های شناختی، تنظیم هیجان و تاب‌آوری

در دوران کودکی، از آسیب‌های احتمالی مانند اعتیاد به اینترنت در دوران نوجوانی و بزرگ‌سالی پیشگیری کنند.

گارنفسکی (۲۰۱۷) دبیان می کنند که راهبردهای غیر انطباقی و سازش نایافته نظم جویی شناختی هیجان با ترس، اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی و تفکراتی که به وضوح بر وحشت از یک تجربه یدتأک،دارند ارتباط مثبت نیرومندی دارند که همه این موارد با افزایش اختلالات و مشکلات اعتیاد گونه در ارتباط هستند. سرکوب یا فرونشانی هیجانات و عواطف با افزایش یجانه های منفی و نارسا روانوری کنش شناختی همچون اعتیاد به اینترنت رابطه دارد. یناز رو با توجه به آنچه بیان گردید راهبردهای سازش نایافته نظم جویی شناختی هیجان پیشبین مستقیم برای اعتیاد به اینترنت و راهبردهای سازش یافته پیشبین منفی برای اعتیاد به اینترنت هستند.

چانگ و همکاران (۲۰۱۵) که در مطالعه خود نشان دادند نشانه علایم و های نارسایی و دشواری در تنظیم و پردازش هیجانی قادر به پیشبینی و تبیین اعتیاد به اینترنت هستند.

همچنین نتایج پژوهش حسینی و همکاران (۱۳۹۵) با بررسی رابطه سیستم های مغزی رفتاری و اعتیاد به اینترنت با نقش واسطه ای احساس تنهایی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان نشان دادند که جامعه این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم ناحیه چهار شهر کرج در سال ۱۳۹۵ تشکیل می دادند که نتایج حاکی از برازندگی مناسب مدل داشت که در آن سیستم فعال سازی رفتاری ارتباط منفی با اعتیاد به اینترنت (۰/۵۶۶-) و سیستم بازداری رفتاری ارتباط مثبت با اعتیاد به اینترنت (۰/۴۹۶) داشتند. همچنین مکانسیم این ارتباطات بدین صورت بود که سیستم فعال سازی رفتاری از طریق راهبردهای مثبت نظم جویی شناختی هیجان باعث کاهش اعتیاد به اینترنت می گردد و از سویی دیگر سیستم بازداری رفتاری از طریق راهبردهای منفی نظم جویی شناختی هیجان و احساس تنهایی بر افزایش اعتیاد به اینترنت تأثیر می گذارد. نتیجه

گیری: نتایج نشان داد که سیستم های مغزی رفتاری اهمیت ویژه ای در تبیین اعتیاد به اینترنت داشته و می تواند از طریق احساس تنهایی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان نقش مؤثری در گرایش افراد به سمت درگیری در رفتارهای اینترنتی داشته باشند.

مطالعات امیری و همکاران (۱۳۹۴) معتقدند همبستگی منفی معناداری بین راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و اعتیاد به اینترنت وجود دارد و تنها در مورد دو مولفه ملامت خویشتن و فاجعه سازی رابطه معنادار نبود.

در استناد به رابطه بین هوش معنوی و اعتیاد به اینترنت می توان به پژوهش گودرزی و حیدری (۱۳۹۵) اشاره کرد که نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با هوش هیجانی و معنوی رابطه ی معنادار و همبستگی وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش دریکوند و همکاران (۱۳۹۳) بود که در پژوهش خود بابه بررسی رابطه بین هوش معنوی و اعتیاد(دلبستگی) به اینترنت در یک جامعه زیر ۴۰ سالی از مناطق چهارگانه شهر اهواز (شمال، جنوب، شرق و غرب) که بصورت تصادفی خوشه ای نمونه ای با تعداد ۱۲۰ نفر انتخاب شدند، نشان داد بین هوش معنوی با اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار منفی وجود دارد. هارینو و همکارانش[1] (۲۰۱۸) بیان کردند هوش هیجانی و هوش معنوی بر تعهد اثرات مثبت و معناداری داشتند. پس از آن، تعهد تأثیر مثبت و معناداری بر عملکرد پرستاران موقتی دارد و رابطه بین هوش هیجانی و هوش معنوی را بر عملکرد موقت پرستاران واسطه می گذارد. نتایج این مطالعه می تواند به مدیران بیمارستان اندونزی کمک کند تا با تمرکز روی تعهد خود، عملکرد پرستاران موقتی را بهبود بخشند. همچنین درک نقش هوش هیجانی و هوش معنوی در هنگام انجام اقدامات برای تقویت تعهد پرستاران برای آنها مهم است.

در رابطه با اثرات منفی نشخوار فکری و ارائه باورهای منفی به افراد می توان به پژوهش بهرامی و همکاران (۱۳۸۸) اشاره داشت که نشان داد که میان باورهای فراشناخت مثبت و منفی با افسردگی و نشخوار فکری همبستگی وجود دارد. میـزان افسردگی بین زنان بیشتر

[1]. Siswoyo Haryono1, Febry Rosady , Mohd Shamsuri MdSaad

از مردان بوده، این تفاوت میزان افسردگی را می توان از طریق باورهای فراشناختی چنین تبیـین کـرد کـه زنان بیشتر از مردان به فایده استفاده از شیوه مقابله ای نشخوار فکری و همچنین غیرقابل کنترل بودن آن اعتقاد دارند و این نکته به افزایش میزان استفاده از این شیوه مقابله ای ناکارآمد در نتیجه افسردگی و عود آن منجرمی شود.

در استاند به رابطه تحمل پریشانی و اعتیاد به اینترنت می توان به مطالعات رومانو، تروزیل، اوسبورن و ریدا (۲۰۱۴) اشاره داشت که در مطالعه خود دریافتند که عامل اصلی و اساسی در ابتلای افراد به اعتیاد و وابستگی به اینترنت، آشفتگی و پریشانی هیجانی و عدم توانایی در به کارگیری راهبردهای مناسب و مثبت تنظیم هیجانی است.

بر اساس نتایج مطالعات نامبرده و نتایج حاصل از این پژوهش می توان بیان داشت که راهبردهای نظم جویی، راهبردهای حل مسئله، هوش معنوی به صورت مستقیم و غیر مستقیم (از طریق تحمل پریشانی و نشخوار فکری) بر میزان اعتیاد به اینترنت اثر دارند. از این نظر پیشنهادات کاربردی زیر برای کاربردی کردن نتایج حاصل از این مطالعه، بیان می گردد.

بر اساس نتایج به دست آمده می توان گفت، پیشنهادات کاربردی برای تقویت متغیرهای مثبت نظم جویی، تحمل پریشانی و هوش معنوی و کاهش متغیرهای منفی نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت ارائه می شود.

- توصیه می شود با برقراری جلسات آموزی مهارتهای حل مسئله، نظم جویی هیجانی و هوش معنوی، افراد را برای کنترل افکار منفی و مخدوشی فکر و بالا بردن میزان تحمل پریشانی آنان و پرهیز از راه های مقابله ای منفی مانند اعتیاد به اینتنرت بالا ببرید.

- پخش بروشورهای آموزشی، کارگاه های آموزشی می تواند مهارتهای حل مسئله، نظم جویی هیجانی و هوش معنوی، افراد را برای کنترل افکار منفی و مخدوشی فکر و بالا بردن میزان تحمل پریشانی آنان و پرهیز از راه های مقابله ای منفی مانند اعتیاد به اینتنرت بالا ببرید.

- با آموزشهای همگانی قابلیت‌هایی را در افراد به وجود آورید تا آنان بر اساس توانمندیهای معنوی خود از رفتارهای منفی اعتیاد به اینترنت دور شوند.

- از طریق تشویق به اجرایی شدن معنویت در راستای رشد هوش معنوی برای حفظ تعادل فکری، آرامش درونی و بیرونی و توانایی به دست آوردن قدرت درونی به آنان کمک کنید تا توانمندتر شوند و از تجارب منفی اعتیاد به اینترنت و نشخواری فکری دور باشند.

- با پرکردن سوالات در مورد معنادار بودن زندگی و اصل وجودی انسان با برگزاری نشستهای پرسش و پاسخ به آنان کمک کنید تا از تجارب منفی اعتیاد به اینترنت و نشخواری فکری دور باشند یا به درمان خود بپردازند.

- از طریق پیشگام شدن، تشویق و استقبال از مهارتهای نظم جویی به افراد درک و پذیرشی از کنترل رفتارهای و تعیدل آنها ارائه دهید تا از طریق این توانمندی از رفتارهای اعتیادی دست بکشند.

- همچنین از طریق رویکردهای نظم جویی به آنان انسجام تفکر و نحوه مثبت رهایی از افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت به جای منفی آنان را برای پیشگیری از رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت یاری دهید.

- آموزش مهارتهای جایگزینی به عنوان یک رویکرد مقابله ای برای تحمل پریشانی ها، جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی و دوری از برهم ریختگی فکری می تواند بسیار اثرگذار باشد.

از طریق آگاه سازی افراد از پیامدهای مثبت هوش معنوی، رویکرد نظم جویی و تحمل پریشانی اثرگذاری مهمی بر میزان کاهش رفتارهای اعتیادی آنان داشته باشید.

منابع و مآخذ

افشار، سارا، صدیقی ارفعی، فریبرز، جعفری، اصغر، محمدی، حسین. (۱۳۹۴). رابطه ابعاد هوش معنوی و گرایش به اعیتاد و مقایسه‌ی آن بین دانشجویان دختر و پسر، مجله پژوهش در دین و سلامت، شماره ۲، ۱۸-۱۰.

امیری، سهراب،سپهریان،فیروزه،ناصری،کبری(۱۳۹۴). نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان، تکانشگری و برونگرایی در گرایش اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه ارومیه در سال ۹۳. ۱۴(۱).۱-۱۱.

امین ارعایا، رضوان، کاظمیان، سمیه، اسماعیلی، معصومه. (۱۳۹۵). پیش بینی پریشانی بر اساس مولفه های ارتباطی خانواده مبدأ در زنان مطلقه و غیر مطلقه، فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، شماره ۴، ۱۰۶-۹۱.

بهرامی، فاطمه، قادرپور، رزگار، مرزبان، عباس. (۱۳۸۸). رابطه بین افسردگی و نشخوار فکری با باورهای فراشناختی مثبت و منفی، شماره دوم، ۳۸-۳۱.

حسینی، امین، شاهقلیان، مهناز، عبدالهی، محمد حسین. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سیستم های مغزی رفتاری و اعتیاد به اینترنت با نقش واسطه ای احساس تنهایی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان.مجله شناخت اجتماعی، ۲ (۱۰). ۲۴-۴۹.

خسروی، معصومه، مهرابی، حسین علی، عزیزی مقدم، میعاده. (۱۳۸۷). بررسی مقایسه ای مؤلفه های نشخوار فکری در بیماران افسرده، وسواس اجباری و افراد عادی، مجله علوم پزشکی سمنان، شماره ۱، ۷۳-۶۵.

رحمتی، فاطمه، صابر، سوسن. (۱۳۹۶). مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی کاربردی،۱۱(۴)، ۵۷۹-۵۹۶.

شریفی، پریسا، موسوی، سید علی،حسنی، جعفر. (۱۳۹۷). نقش تشخیصی مدل حساسیت به تقویت، راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان و انعطاف پذیری شناختی در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت.فصلنامه روانشناسی شناختی.۶(۲)، ۵۱-۶۰.

کلاعی حامد، صبا، احمدی، عزت الله، شالچی، بهزاد. (۱۳۹۷). تبیین گرایش به مصرف مواد مخدر بر اساس هوش معنوی و خردمندی، مجله علوم پزشکی افق دانش، شماره ۲، ۱۴۶-۱۵۲.

دریکوند، پروین؛ فاطمه پونده نژادان و باقر دورقی. (۱۳۹۳). رابطه بین هوش معنوی و اعتیاد (دلبستگی) به اینترنت، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، مرودشت، شرکت اندیشه سازان مبتکر جوان

صمیمی، زبیر، میردورقی، فاطمه، حسنی، جعفر، مهدی ذاکری، محمد. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجانی و تحمل پریشامی در رفتارهای پرخطر دانشجویان، تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۱، ۱۰۲-۹۲.

علیزاده، کلاویژ، بهروز، بهروز، صادقی، ژاله. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی سبک مقابله‌ای در کاربران دارای اعتیاد اینترنتی و کاربران معمولی شهرستان سرپل ذهاب، چهارمین کنگره بین المللی روات تنی، ۱۳۹۱.

شریف زاده، یوسف. (۱۳۹۱). مهرات حل مسئله، چاپ اول، گروه گرافیک زائر: مشهد.

گودرزی، ماندانا، پروانه حیدری. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ی اعتیاد به اینترنت با هوش هیجانی و هوش معنوی دانش آموزان دختر مطالعه موردی :دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان همدان، هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.

Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional study among

Turkish university students. Scandinavian Journal of Psychology, 54(4): 313-319

Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Laroi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. Computers in Human Behavior, 43(1): 28-34

Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S, M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. PLoS One, 10(2): e0117372

Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. Computers in Human Behavior, 63(1):463-470

Martins, E. C., Witthöft, M., Kraai, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. Personality and Individual Differences, 98(1): 218-224.

Meister, R. E., Weber, T., Princip, M., Schnyder, U., Barth, J., Znoj, H., Schmid, J. P., & von Känel, R. (2015). Resilience as a correlate of acute stress disorder symptoms in patients with acute myocardial infarction. Open Heart, 2(1): .261- 268

Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Castellani, V., Zuffianò, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2015). Reciprocal relations between

emotional self-efficacy beliefs and ego-resiliency across time. Journal of Personality, 83(5): 552-563

Shek, D. T. L., & Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: prevalence, change, and correlates. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 29(1): S22-S30.

Young, S. E., Corley, R. P., Stallings, M.C., Rhee, S. H., Crowley, T. J., Hewitt, J. K.(2002). Substance use, abuse and dependence in adolescence: Prevalence, symptom profiles and correlates. Drug and Alcohol Dependence, 68: 309-322

Vasilavièius, P. (2016). Problematic computer game use as expression of internet addiction and its association with self-rated health in the Lithuanian adolescent population. Medicina (Kaunas), 52(3):199-204.

Supplee, L. H., Skuban, E. M., Shaw, D. S., & Prout, J. (2009). Emotion regulation strategies and later externalizing behavior among European American and African American children. Development and Psychopathology, 21(2): 393-415.

Chang, F.C.; Chiu, C.H.; Miao, N.F.; Chen, P.H.; Lee , C.M.; Chiang , J.T. & Pan, Y.C. (2015). "The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression". Comprehensive Psychiatry, 57, 21-28.