

The relationship between spiritual intelligence and patience and perceived stress in undergraduate students

Farideh Hosseinsabet^{1*}, Habil Ataei¹

1- Department of Clinical psychology, Faculty of psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Abstract

Background and Objectives: This research investigates the relationship between spiritual intelligence and patience and perceived stress in undergraduate students of faculty of Psychology and Educational Sciences, AllamehTabatabai University.

Materials and Methods: The design of this study was descriptive and correlational. To do so, 150 students were selected using convenience sampling method. They were asked to respond to the spiritual intelligence (Abdollahzadeh, 2009), patience (HosseinSabet, 2007) and Perceived Stress (Cohen, 1983) scales. Data were analyzed using multi-variable regression analysis.

Results: The results showed a significant positive relationship between spiritual intelligence and patience, 0/776. Also there was a significant negative relationship between spiritual intelligence and perceived stress, -0/448.

Conclusion: This study showed that the higher spiritual intelligence predict higher patience and lower perceived stress.

Keywords: spiritual intelligence, patience, perceived stress, students

بررسی رابطه‌ی هوش معنوی با صبر و استرس ادراک شده در دانشجویان

فریده حسین‌ثابت*، هایبیل عطایی^۱

۱- گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

سابقه و اهداف: پژوهش حاضر، رابطه‌ی بین هوش معنوی و صبر و همچنین استرس ادراک شده را در بین دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشکده‌ی روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی بررسی می‌کند.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع توصیفی و همبستگی است؛ و برای انجام آن، ۱۵۰ نفر از دانشجویان دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه‌ی طباطبائی، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای این پژوهش از سه پرسش‌نامه‌ی هوش معنوی عبدالله‌زاده؛ سنجش صبر حسین‌ثابت؛ و همچنین استرس ادراک شده‌ی کوهن استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها هم از تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

یافته‌ها: نتیجه‌های پژوهش نشان داد که بین هوش معنوی و صبر، رابطه‌ی مثبت معنی‌دار (۰/۷۷۶) و همچنین بین هوش معنوی و استرس ادراک شده، رابطه‌ی منفی معنی‌دار (۰/۴۴۸-) وجود دارد.

نتیجه‌گیری: نتیجه‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین هوش معنوی و صبر، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد، یعنی با افزایش هوش معنوی، میزان صبر بیش‌تری پیش‌بینی می‌شود. همچنین بین هوش معنوی و استرس ادراک شده، رابطه‌ی منفی معنی‌دار وجود دارد، یعنی با افزایش هوش معنوی، استرس ادراک شده‌ی کم‌تری پیش‌بینی می‌شود.

واژگان کلیدی: هوش معنوی، صبر، استرس ادراک شده، دانشجویان

مقدمه

تعریف شود. به عبارتی دیگر، استرس ادراک شده، حالتی است که منعکس‌کننده‌ی ارزیابی کلی از اهمیت و سختی چالش‌های محیطی و شخصی است (۲). بنابر این عامل‌های فردی و محیطی هر دو در ادراک عامل‌های استرس‌زا، دارای اهمیت است. عامل‌های موقعیتی تأثیرگذار، زمینه‌ی موقعیت را فراهم می‌آورند و عامل‌های فردی، عنصرهایی است که فرد نسبت به موقعیت واکنش نشان می‌دهد. چگونگی ادراک این عامل‌های محیطی و فردی، ارزیابی موقعیت را که استرس‌زا یا غیر استرس‌زا باشد، فراهم می‌کند (۳).

یکی از ویژگی‌هایی که می‌تواند انسان را در مقابله با فشار روانی کمک نماید، صبر است. صبر در لغت به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است. به عبارتی صبر، خود را باز داشتن و خودداری کردن است، بنابراین هرگاه کسی خود را از عملی اختیاری باز دارد، صبر کرده است (۴).

استرس، پاسخ غیراختصاصی بدن به هرگونه فشاری است که بر آن وارد می‌شود. این پاسخ می‌تواند در مقابل هر محرک درونی، شناختی یا محرک بیرونی و محیطی بروز داده شود. در تبیین استرس، عده‌ی بر ویژگی‌های محرک‌های محیطی، که موجب به‌هم‌ریختگی و تنش می‌شود، تأکید می‌کنند؛ همانند هولمز و راهه. عده‌ی نیز به پاسخی ویژه یا الگوهای پاسخ‌دهی که ممکن است شخص در رویارویی با رویدادی استرس‌زا نشان بدهد، توجه می‌کنند. لازاروس و فولکمن نیز معتقدند که تلقی رویداد استرس‌زا، به نظر و دید فرد نسبت به موقعیت بستگی دارد (۱). بنابراین، استرس حالتی است که در آن، عامل‌های زیست‌شناختی، روان‌شناختی و محیطی با هم در تعامل هستند. استرس ادراک شده می‌تواند درجه‌ی که برای یک موقعیت در زندگی فرد استرس‌زا درک می‌شود،

برای تصمیم‌گیری‌های مهم و اندیشه در موضوع‌های وجودی یا تلاش برای حل مسئله‌های روزانه استفاده کنند (۸). هوش معنوی بر روی توانایی‌هایی متمرکز است که مربوط به مضمون‌های معنوی است، که عملکرد و سازگاری و توانایی تولید خدمات و محصولات با ارزش را پیش‌بینی می‌کند (۹).

براساس نظر زوهر و مارشال، به واسطه‌ی هوش معنوی به مشکل‌ها معنا و ارزش می‌دهیم و به حل آن‌ها می‌پردازیم و با استفاده از آن، می‌توانیم کارها و زندگی‌مان را در بافتی که از نظر معنادهی غنی‌تر و وسیع‌تر است، قرار دهیم. به کمک هوش معنوی می‌توانیم بسنجیم که یک روش و یا یک راه زندگی، از دیگر راه‌ها و روش‌ها معناداری بیش‌تری دارد یا نه. در نگاه این دو نظریه‌پرداز، هوش معنوی، پایه و اساسی ضروری برای عملکرد مؤثر هوش منطقی و هوش هیجانی است. هوش معنوی، هوش بنیادی و اساسی انسان است (۱۰). کور^۱ و همکاران در پژوهش‌های خود دریافتند که تولید معنای شخصی و گسترش حالت هوشیاری (مؤلفه‌های هوش معنوی) دارای اثرهای بسیاری در ادراک و مدیریت هیجان‌ها (مؤلفه‌های هوش هیجانی) است (۱۱).

ادواردز معتقد است، داشتن هوش معنوی بالا با داشتن اطلاعاتی درباره‌ی هوش معنوی متفاوت است. این تمایز، فاصله‌ی بین دانش عملی و دانش نظری را مطرح می‌کند. بنابراین نباید داشتن دانش وسیع درباره‌ی مسئله‌های معنوی و تمرین‌های آن‌ها را هم‌ردیف دستیابی به هوش معنوی از طریق عبادت و تعمق برای حل مسئله‌های اخلاقی دانست؛ هرچند می‌توان گفت برای بهره‌مندی مؤثر از معنویت، داشتن توأمان دانش نظری و عملی لازم است (۱۲).

هرچند که تحقیق‌های زیادی در حیطه‌ی رشد و تحول هوش معنوی صورت نگرفته و نیازمند پژوهش‌های تجربی- کیفی است، ولی می‌توان گفت که استعداد این هوش در افراد مختلف، متفاوت است و بر اثر برخورد با محیط‌های غنی که سؤال‌های معنوی را بر می‌انگیزد، به تدریج تحول می‌یابد و شکل می‌گیرد. به نظر می‌رسد که سن و جنسیت نیز در هوش معنوی اثرگذار باشد. یونگ معتقد است که در بسیاری از افراد، پس از ۳۵ سالگی تغییرهای عمده‌ی در ناخودآگاه صورت می‌گیرد که ممکن است در روند معنویت و هوش معنوی تأثیرگذار باشد. همچنین بعضی از محققان، از جمله یونگ، معتقدند که در زنان این تحول متفاوت از مردان صورت می‌گیرد (۱۲).

در کتاب مجمع‌البحرین، در معنی واژه‌ی صبر آمده: «الصبر كَفَّ النفس عن هواها» صبر یعنی خودداری نفس از هوس‌های نفسانی. در لغت‌نامه‌ی عربی المنجد نیز می‌خوانیم: «صبرا علی الامر: جزء و شجع و تجلد» صبر بر چیزی، به معنی جرئت و شجاعت و ایستادگی و شکست‌ناپذیری در آن چیز است (۴).

صبر یعنی مقاومت در برابر سختی‌ها و از دست ندادن تاب و قرار. صبر فقط به معنای درون‌ریزی غم و اندوه نیست، بلکه صبر یعنی مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها است (۵). شیخ طوسی در تعریف صبر می‌گوید: صبر، خودداری از بی‌تابی هنگام پیشامد ناخوشایند است و این کار، درون را از اضطراب و ناآرامی، و زبان را از شکایت؛ و اعضا را از حرکت‌های غیرارادی باز می‌دارد (۴).

در بسیاری از دین‌ها و مذهب‌های ابراهیمی و غیرابراهیمی، بر رنج بشر تأکید فراوان شده است. توجه به آموزه‌های دین اسلام و بودا در این زمینه قابل توجه است. این موضوع نشان‌دهنده‌ی آن است که سختی و دشواری در این دنیا با وجود انسان همراه و عجین است و انسان راه‌گریزی از آن ندارد و شاید تنها با صبر بتواند به راز و رمز این رنج دست یابد و آن را برای خود معنا کند؛ و در نتیجه، پذیرش آن را برای خود آسان نماید (۲). در طول رخدادهای زندگی، معمولاً مردم برای آسایش و تسکین و امیدواری به معنویت رجوع می‌کنند (۶). در واقع، معنویت بر توانایی‌ها و ویژگی‌هایی مبتنی است که پی‌آمدها و نتیجه‌هایی با ارزش دارد. پژوهش‌ها بیانگر ارتباط این پیامدها با هدف‌های زندگی، رضایت از زندگی، سلامت و رفاه است. به موازات بررسی رابطه‌ی بین معنویت و سلامت جسمانی و روانی، پژوهشگران درصدد برآمدند تا مفهوم‌های جدید مرتبط با معنویت را تعریف و مؤلفه‌های آن‌ها را تبیین نمایند. یکی از مفهوم‌هایی که در نتیجه‌ی توجه پژوهشگران به این حوزه‌ی مطالعاتی مطرح گردیده، مفهوم هوش معنوی است. این مفهوم را براساس کارهای گاردنر، بولینگ و امونز (a, ۲۰۰۰, b, ۲۰۰۰)؛ و به ویژه دانا زوهر و ایان مارشال، پیشنهاد کرده‌اند و در دهه‌ی گذشته، نظریه‌ها و نوشته‌های متعددی درباره‌ی آن تولید و عرضه شده است (۷).

به طور کلی می‌توان پیدایش سازه‌ی هوش معنوی را کاربرد ظرفیت‌ها و منبع‌های معنوی در زمینه‌ها و موقعیت‌های عملی در نظر گرفت. افراد زمانی هوش معنوی را به کار می‌برند که بخواهند از ظرفیت‌ها و منبع‌های معنوی

¹ Kaur D, Sambasivan M, Kumar N

شرکت در پژوهش انتخاب شدند. به این صورت که محقق در زمان‌هایی به کتابخانه‌ی دانشکده‌ی روان‌شناسی و یا کلاس‌های دانشکده مراجعه می‌کرد و از دانشجویان حاضر در آنجا می‌خواست در صورت تمایل، پرسش‌نامه‌ها را پُر کنند.

در این پژوهش از سه ابزار روان‌شناختی برای سنجش متغیرهای پیش‌بین و ملاک استفاده شد:

* **پرسش‌نامه‌ی هوش معنوی:** این آزمون را در سال ۱۳۸۷ حسن عبدالله‌زاده با همکاری مهدیه کشمیری و فاطمه عرب عامری ساخته است. این آزمون روی دانشجویان هنجار شده است. در مرحله‌ی نهایی اجرا، پرسش‌نامه روی ۲۸۰ نفر گروه نمونه اجرا شد که پایایی در این مرحله ۸۹٪ به دست آمده است. برای بررسی روایی، علاوه بر روایی محتوایی صوری که پرسش‌ها با نظر متخصصان تأیید شده، از تحلیل عاملی نیز استفاده شده است و همبستگی کلیه‌ی سؤال‌ها، بالای ۰/۳ است. این آزمون دارای دو زیرمؤلفه است که «درک و ارتباط با سرچشمه‌ی هستی» و «زندگی معنوی با اتکا به هسته‌ی درونی» نامیده می‌شوند. این آزمون به روش لیکرت روی گستره‌ی ۱ تا ۵، نمره‌گذاری می‌شود، که در این روش، به گزینه‌ی کاملاً مخالفم، نمره‌ی یک؛ مخالفم، نمره‌ی دو؛ تا حدودی، سه؛ موافقم، چهار؛ و به کاملاً موافقم، نمره‌ی پنج داده می‌شود و دامنه‌ی نمره‌های پرسش‌نامه، ۲۹ تا ۱۴۵ است.

* **پرسش‌نامه‌ی سنجش صبر:** این پرسش‌نامه را فریده حسین‌ثابت در سال ۱۳۸۶ ساخته است. مواد مقیاس سنجش صبر، با استفاده از آیه‌های قرآن مجید و تفسیرهای حدیثی شیعه و سنی و کتاب‌های اخلاقی تهیه شده است. این پرسش‌نامه ۴۸ عبارت دارد که در مقوله‌های صبر بر سختی، طاعت و گناه تهیه شده است. اعتبار محتوایی این مقیاس را متخصصان علوم قرآن و دین تأیید کرده‌اند و پایایی آن براساس ضریب آلفای کرونباخ، ۸۶٪ محاسبه شده است. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه به این صورت است که در پرسش‌های ۲، ۷، ۱۵، ۲۱، ۲۳، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴۲، ۴۳ و ۴۴ و ۴۸، برای گزینه‌ی همیشه، عدد صفر؛ برای اغلب، یک؛ برای معمولاً، دو؛ برای گاهی، سه؛ و برای به ندرت، چهار منظور می‌شود. بقیه‌ی پرسش‌ها نیز به صورت معکوس امتیاز داده می‌شوند. نمره‌ی نهایی مقیاس سنجش صبر، بین ۰ تا ۱۹۲ است.

* **پرسش‌نامه‌ی استرس کوهن و همکاران:**^۳ این پرسش‌نامه را کوهن و همکاران برای ارزیابی سطح عمومی تنیدگی، در ۱۹۸۳ ساخته‌اند و در سال ۱۳۸۷، محمدعلی

تحقیق‌های مختلفی درباره‌ی ارتباط هوش معنوی و استرس و همچنین هوش معنوی و تاب‌آوری صورت گرفته است که می‌توان از میان آن‌ها به این موارد اشاره کرد: بیرامی و موحدی و موحدی به این نتیجه رسیدند که هوش معنوی با استرس ادراک شده، اضطراب و افسردگی رابطه‌ی منفی معنی‌داری دارد، یعنی با افزایش هوش معنوی، استرس ادراک شده، اضطراب و افسردگی دانشجویان کاهش می‌یابد (۱۳). همچنین بک و مک دونالد^۱ نتیجه گرفتند که افراد دارای ارتباطی عاطفی و صمیمانه با خدا، حتی با وجود مشکل‌های فراوان، دارای آرامش خاطر و ارتباط مثبت با دیگران هستند (۱۴). برخی از تحقیق‌های کمی و کیفی انجام گرفته نشان می‌دهد که باورهای معنوی و یافتن معنای شخصی در موقعیت‌های دردناک، بر توانایی شخص برای مقابله تأثیر می‌گذارد و با تاب‌آوری و مقابله رابطه‌ی مثبت دارد (۱۵) تا (۱۸). خرمایی، رحیمی و قلی‌پور در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه‌ی تاب‌آوری، هوش معنوی و هوش اجتماعی در نوجوانان» به این یافته‌ها دست یافتند که بین تاب‌آوری، هوش معنوی و هوش اجتماعی، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (۱۹).

اسمیت^۲ در مطالعه‌ی نشان داد که هوش معنوی، لازمه‌ی سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که از هوش معنوی بالاتری برخوردارند، تحملشان در برابر فشارهای زندگی بیش‌تر است و توانایی بالاتری را برای در جهت سازگاری با محیط از خود بروز می‌دهند (۲۰).

با توجه به مبانی نظری مطرح شده و اهمیت هوش معنوی و همچنین مرور تحقیق‌های انجام شده، فرضیه‌های پژوهش حاضر به این شکل مطرح می‌شوند:

۱) بین زیرمؤلفه‌های هوش معنوی و استرس ادراک شده، رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد.

۲) بین زیرمؤلفه‌های هوش معنوی و صبر، رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. از طریق جدول مورگان حجم نمونه تعیین شد و به روش نمونه‌گیری در دسترس، ۱۵۰ نفر از دانشجویان برای

¹ Beck R, McDonald A.

² Smith M.

³ Cohen, Kmarck, and Mermelstrin

رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. که نتیجه‌های حاصل از تحلیل، در جدول‌های ذیل آورده شده است.

هوش معنوی دارای دو زیرمؤلفه است که مؤلفه‌ی اول، به نام «درک و ارتباط با سرچشمه‌ی هستی» است و عنوان مؤلفه‌ی دوم، «زندگی معنوی با اتکا به هسته‌ی درونی» است. قدرت پیش‌بینی هر یک از این زیرمؤلفه‌ها نیز با صبر و استرس ادراک شده، با تحلیل رگرسیون چندمتغیری بررسی شد. مطابق نتیجه‌هایی که در جدول شماره‌ی ۱ آورده شده، صبر، با ضریب رگرسیونی ۰/۷۵۶ و استرس ادراک شده، با ضریب رگرسیونی ۰/۴۱۸-، به‌طور مستقل مؤلفه‌ی «درک و ارتباط با سرچشمه‌ی هستی» را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، صبر، با ضریب رگرسیونی ۰/۵۲۷ و استرس ادراک شده، با ضریب رگرسیونی ۰/۲۷۴-، به‌طور مستقل مؤلفه‌ی «زندگی معنوی با اتکا به هسته‌ی درونی» را پیش‌بینی می‌کند.

همچنین جدول شماره‌ی ۲ نشان می‌دهد صبر، با ضریب رگرسیونی ۰/۷۷۶ و استرس ادراک شده، با ضریب رگرسیونی ۰/۴۴۸-، به‌طور مستقل هوش معنوی را پیش‌بینی می‌کنند. نتیجه‌ها را می‌توان به این شکل تحلیل کرد که به ازای افزایش یک انحراف استاندارد در متغیر هوش معنوی، میزان صبر در فرد به میزان ۰/۷۷۶ انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت. همچنین به ازای افزایش یک انحراف استاندارد در متغیر هوش معنوی، میزان استرس ادراک شده به میزان ۰/۴۴۸ انحراف استاندارد در فرد کاهش خواهد یافت.

محمدرضا فر و ابوالفضل کرمی آن را به فارسی ترجمه کرده‌اند. این پرسش‌نامه دارای ۱۴ سؤال است که در آن‌ها از مخاطب پرسیده می‌شود تا چه حد فکرها و رفتارهای مرتبط با تنیدگی را در طول چهار هفته‌ی گذشته تجربه کرده است. پاسخ‌دهی به پرسش‌ها در طیف لیکرت پنج قسمتی امکان‌پذیر است. بنا بر گزارش مؤلفان پرسش‌نامه، همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای پرسش‌نامه در سه نمونه‌ی جداگانه، ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ به دست آمده است. روایی هم‌زمان آن نیز به وسیله‌ی همبستگی مثبت معنی‌دار، با نمره‌های پرسش‌نامه‌های تأثیر حوادث زندگی، نشانگان افسردگی و اضطراب اجتماعی به ثبوت رسیده است.

این پرسش‌نامه‌ها میان آزمودنی‌ها توزیع شد و از آن‌ها خواسته شد تا به سؤال‌های هر سه پرسش‌نامه پاسخ بدهند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از طریق تحلیل رگرسیون چندمتغیری و با به‌کارگیری نرم‌افزار spss (نسخه‌ی ۲۲) صورت گرفت.

یافته‌ها

تعداد افراد شرکت‌کننده در این پژوهش، ۱۵۰ نفر بوده است که همه‌ی آن‌ها در دوره‌ی کارشناسی تحصیل می‌کردند. این شرکت‌کنندگان از رشته‌های روان‌شناسی بالینی، علوم تربیتی، راهنمایی و مشاوره و تکنولوژی آموزشی بودند. دامنه‌ی سنی شرکت‌کنندگان ۲۱-۲۷ سال و میانگین سنی شرکت‌کنندگان، ۲۱/۴ بود. از بین شرکت‌کنندگان، ۶۹ نفر خانم (۴۶٪) و ۸۱ نفر، آقا (۵۴٪) بودند. برای پیش‌بینی صبر و استرس ادراک شده از طریق هوش معنوی، از تحلیل

جدول ۱. پیش‌بینی صبر و استرس ادراک شده از طریق زیرمؤلفه‌های هوش معنوی (درک و ارتباط با سرچشمه‌ی هستی؛ و زندگی معنوی با اتکا به هسته‌ی درونی)

سطح معناداری	T	ضریب‌های استاندارد		متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
		ضریب‌های غیراستاندارد	ضریب‌های استاندارد		
		بتا	خطای استاندارد		
p<0.001	۱۴/۰۴۴	۰/۷۵۶	۰/۱۳۷	صبر	درک و ارتباط با سرچشمه‌ی هستی
p<0.001	-۶/۶۴۸	-۰/۴۸۰	۰/۰۶۳	استرس ادراک شده	
p<0.001	۷/۵۵۴	۰/۵۲۷	۰/۱۵۴	صبر	زندگی معنوی با اتکا به هسته‌ی درونی
p<0.001	-۳/۴۷۱	-۰/۲۷۴	۰/۰۶۰	استرس ادراک شده	

جدول ۲. پیش‌بینی صبر و استرس ادراک شده از طریق هوش معنوی

سطح معناداری	T	ضریب‌های غیراستاندارد		متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
		ضریب‌های استاندارد	خطای استاندارد		
		بتا	خطای استاندارد		
p<0.001	۱۴/۹۷۰	۰/۷۷۶	۰/۰۷۵	صبر	هوش معنوی
P<0.001	-۶/۰۹۷	-۰/۴۴۸	۰/۰۳۶	استرس ادراک شده	

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، رابطه‌ی بین هوش معنوی و صبر و استرس ادراک شده را بررسی می‌کند. هوش معنوی، موضوع جدیدی است که مطالب نظری و یافته‌های پژوهشی و تجربی در مورد آن اندک است. به اعتقاد آرام و درایر، هوش معنوی، مجموعه‌ی از توانایی‌ها است که افراد برای ارتقای عملکرد روزمره‌ی زندگی و بهزیستی خود از آن استفاده می‌کنند (۲۱). زوهار و مارشال نیز معتقدند که تجربه‌های معنوی، بینشی ژرف پدید می‌آورد که چشم‌اندازهایی نو و تازه در زندگی باز می‌کند. این بینش و چشم‌انداز تازه، شخص را قادر می‌سازد که از عهده‌ی کارها به خوبی بر آید و به گونه‌ی خلاق، راه حل‌هایی تازه برای مسئله‌های زندگی خود برگزیند (۲۱).

نتیجه‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین هوش معنوی و استرس ادراک شده، رابطه‌ی منفی معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی هر قدر هوش معنوی در افراد بیشتر باشد، میزان استرس ادراک شده‌ی کم‌تری نیز پیش‌بینی می‌شود. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های بک و مک دونالد^۱ و نیز یافته‌های بیرامی و موحدی و موحدی، همخوانی دارد (۱۳ و ۱۴).

در تبیین نتیجه‌های به دست آمده، این‌گونه می‌توان اظهار کرد که هوش معنوی موجب ایجاد معنی و هدف برای زندگی می‌گردد. افرادی که احساس معناداری و هدف در زندگی داشته باشند، در زمان بحران بهتر با شرایط کنار می‌آیند و امید به خدا آنان را قادر می‌سازد که آشفتگی روانی کم‌تری را تجربه نمایند. همچنین می‌توان گفت که باورهای معنوی به افراد امکان می‌دهد که به ناملایمت‌ها، فشارهای روانی و فقدان‌های گریزناپذیر، که در روند چرخه‌ی زندگی رخ می‌دهد، معنا بدهند و به زندگی بعدی (آخری) که در آن این‌گونه دشواری‌ها وجود ندارد، امیدوار و خوش‌بین باشند (۱۳).

هوش معنوی شامل حس معنا و داشتن مأموریت در زندگی، حس تقدس در زندگی، درک متعادل از ارزش ماده و معتقد به بهتر شدن دنیا است (۲۲). در رو به رو شدن با استرس، تولید معنای شخصی (مؤلفه‌ی هوش معنوی) به فرد امکان می‌دهد تا با ایجاد شرایط جدیدی که حتی اگر استرس‌آور و نگران‌کننده باشد، معنا یا هدفی را در آن بیابد و بتواند با شرایط جدید سازگار شود؛ و به این طریق، عامل استرس‌زا را تغییر دهد و تأثیرهای منفی آن را کاهش بدهد. به‌طور مشابه، هنگام مواجهه با وضعیتی سخت، تولید معنای

شخصی ممکن است فرد را به سوی راه حلی معنامحور هدایت کند و به صورت یک روش حل مسئله‌ی مؤثر عمل کند (۲۳). در واقع هوش معنوی موجب می‌شود انسان با ملامت و عذوبت بیشتر به مشکل‌ها نگاه کند، تلاش بیشتر برای یافتن راه حل داشته باشد و سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند (۲۴). هوش معنوی به ما اجازه می‌دهد تا آنجا که ممکن است موقعیت را تغییر دهیم و یا بهتر مدیریت کنیم. وقتی می‌گوییم هوش معنوی، یعنی هوشی که مشکل‌های معنایی و ارزشی ما را حل می‌کند و اعمال و زندگی ما را در سطحی وسیع‌تر و قدرتمند معنا می‌بخشد؛ رشد هوش معنوی اجازه می‌دهد که بینش جدیدی درباره‌ی خود و افزایش اعتماد به نفس به دست بیاوریم. هوش معنوی کمک می‌کند، خود باثباتی داشته باشیم و نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را کاهش دهیم و بتوانیم به‌طور عمیق‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنیم (۲۵).

البته به دلیل اینکه این پژوهش از نوع همبستگی است، نمی‌توان با قطعیت نقش هوش معنوی را در میزان استرس ادراک شده بیان کرد. این احتمال وجود دارد که هم هوش معنوی و هم استرس ادراک شده، تحت تأثیر متغیر دیگری قرار داشته باشند که نتیجه‌های حاصل را تبیین کند.

همچنین نتیجه‌های به دست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که بین هوش معنوی و صبر، رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد؛ یعنی وجود مقدار بالای هوش معنوی می‌تواند صبر بیشتر را در افراد پیش‌بینی کند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌هایی که تأثیر هوش معنوی بر تاب‌آوری را بررسی کرده بودند، مانند پژوهش‌های، صدیقی ارفعی و یزدخواستی و نادری راوندی، هاشمی و بهرام جوکار، خرمایی و رحیمی و قلی‌پور، کارسون^۲ و هاسر^۳، پارگمنت، اسمیت و کوئینگ^۴، ورنر، اسمیت^۵ و اسمیت^۶ همخوانی دارد (۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۶ و ۲۷).

یافته‌ها را این‌گونه می‌توان تبیین کرد که، پژوهش واکهولتز و همکاران^۷ نشان داد زمانی که مردم به منبعی معنی‌دار از مراقبت، آسایش و عشق متصل هستند، بیشتر می‌توانند دردهای زندگی را تحمل کنند (۲۳). لی سن و همکاران^۸ بر این باورند که باورها، کلمه‌ها و تصویرهایی که منبعی از عشق، حمایت و راحتی را می‌طلبند، استرس را

² Carson V.B

³ Hauser S.T

⁴ Pargament K.I, Smith B, Koeing H

⁵ Werner E.E, Smith R.S

⁶ Smith M

⁷ Wachholtz A.B, Pargament K.I

⁸ Lysne C.J, Wachholtz A.B

¹ Beck R, McDonald A

References

1. Rezakhani S.D, Sharifi H.P, Delavar A, Shafiabadi A. University students' stress sources. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*. 2008; 3(9). 7-16. (Full Text in Persian)
 2. Izadi Tameh A. A Comparison of the Effects of Teaching Patience, Problem Solving, and the Combined Method on Students' Hardness. *Journal of Military Psychology*. 2010; 1(3). 59-72. (Full Text in Persian)
 3. Sa'adati H, Lashani L. Spiritual Intelligence Relationship with Coping Strategies. *Journal of Rehabilitation*. 2012;12(4):75-81. (Full Text in Persian)
 4. Hossein-sabet F. Effectiveness of patience training in anxiety, depression and happiness. PhD thesis, Tehran; University of Allameh Tabatabai. 2007. (Full Text in Persian)
 5. Maghsoodi S. The Effectiveness of Patience Training on the Character Strengths and Quality of life of Female Head of Household. Master thesis, Tehran; University of Allameh Tabatabai. 2013. (Full Text in Persian)
 6. Yanga K, Mao X . A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey . *International Journal of Nursing Studies*. 2007;44: 999-1010.
 7. Goodarzi K. Sohrabi F, Farrokhi N, Jomehri F. The Interactive Effectiveness of Spiritual Intelligence and Life Skills Training on Improving Attitudes of Students to Life Skills. *Journal of Clinical Psychology Studies*. 2010; 1(1):15-41. (Full Text in Persian)
 8. Sohrabi F. Foundations of Spiritual Intelligence. *Journal of Mental Health*. 2008; 1(1):14-18. (Full Text in Persian)
 9. Tee Suan Chin S, Ramanb K, Ai Yeowc J, Cyril Eze U. Relationship Between Emotional Intelligence And Spiritual Intelligence In Nurturing Creativity And Innovation Among Successful Entrepreneurs: A Conceptual Framework . *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 2012; 57: 261 -7.
 10. Sohrabi F, Naseri S. Spiritual Intelligence And Its Evaluating Scales. Tehran: Avayenoor. 2012. (Full Text in Persian)
 11. Kaur D, Sambasivan M, Kumar N. Impact of emotional intelligence and spiritual intelligence on the caring behavior of nurses: a dimension-level exploratory study among public hospitals in Malaysia. *Journal of Applied Nursing Research*. 2015; 28(4): 293-8.
 12. Abdollahzadeh H, Bagherpoor M, Boojmehrani S, Lotfi M. *Spiritual Intelligence (Concepts, Measurement and Its Applications)*. Tehran: Psychometrics Publication. 2009. (Full Text in Persian)
- کاهش می‌دهند و اثری سودمند بر ساز و کارهای ویژه‌ی بدن می‌گذارند و احتمالاً با همین سازوکار، مؤلفه‌های هوش معنوی، تاب‌آوری را افزایش می‌دهند (۲۸).
- گلاور کراف و همکاران^۱ نیز دریافتند آن موردی که در باورهای مذهبی به افراد امکان می‌دهد تا به توانایی و بردباری روانی بهتری برای تحمل دردهای زندگی دست یابند، جستجوی معنا در زندگی، مفهوم و درک پدیده‌های زندگی، نیرو و قدرت روان‌شناختی و تمایل به مرتبه‌های متعالی‌تر در زندگی است (۲۳).
- پن و همکاران عنوان نمودند که داشتن معنا و هدف در زندگی، یکی از عامل‌های محافظتی شناخته شده در تاب‌آوری افراد است؛ به عبارت دیگر، افرادی که قادر به شناسایی نظم، انسجام و هدف در زندگی خود هستند و همچنین توانایی پیگیری و دستیابی به هدف‌های خود را دارند، تاب‌آوری بیشتری در شرایط دشوار زندگی از خود نشان می‌دهند (۲۹). همچنین یافته‌های پژوهش‌های داداشی خاص و اسپرلوس نشان داد که یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های هوش معنوی، توانایی حل مسئله است. بر همین اساس برای این که معنویت، شکلی از هوش باشد، بایستی بتواند انسان را در حل مسئله‌ها و مشکل‌هایش یاری دهد. افراد دارای هوش معنوی در مشکل‌ها و مسئله‌های زندگی قادر به یافتن راه حل مناسب هستند و میزان تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند (۳۰). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت هوش معنوی سبب داشتن هدف و معنا در زندگی می‌شود و داشتن معنا و هدف در زندگی، مقدمه‌ی بر تاب‌آوری و صبر و سازگاری با مشکل‌ها است. چنانچه فرد دارای سطح هوش معنوی افزون‌تری باشد، به تبع آن معنایی که به خود و جهان اطرافش می‌دهد نیز توأم با احساس ارزشمندی و هدفمندی است؛ بنابراین سختی‌ها را تحمل می‌کند و صبر بیشتری از خود نشان می‌دهد. البته باز هم ذکر این نکته ضروری است که به دلیل اینکه این پژوهش از نوع همبستگی است، امکان دارد که هوش معنوی و صبر با متغیر دیگری در ارتباط باشند که یافته‌های حاصل را تبیین کند.
- از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نوع نمونه‌گیری اشاره کرد که از نوع در دسترس بود. همچنین جامعه‌ی آماری انتخاب شده، فقط شامل افراد دانشجو می‌شد و نیز پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود که محدودیت‌هایی را در زمینه‌ی علت‌شناسی ایجاد می‌کند.

¹ Glover-Graf N, Marini I, Buck T

13. Movahedi Y, Bayrami M, Movahedi M. The Role of Spiritual Intelligence in Perceived Stress, Anxiety and Depression of Lorestan Medical University Students (Iran). *Journal of Babol University Medical Science*. 2014;16(1): 56-62. (Full Text in Persian)
14. Beck R, McDonald A. Attachment to God: the attachment to God inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. *Journal of Psychol Theo* . 2006; 1.32(4):92-103.
15. Carson V.B. The relationship of spiritual well-being, selected Demographic variables, spiritual variables, health indicators, and AID related activities to hardiness in persons who were HIV+ or were diagnosed with ARC or AIDS. Doctoral Dissertation Abstracts International. 1990; 52(5-A). 1646.
16. Hauser S.T, Allen J.P. Overcoming Adversity in Adolescence: Narratives of Resilience. *Journal of Psychoanalytic Inquiry*. 2006;26(4):549-76.
17. Pargament K.I, Smith B, Koenig H. Religious coping with the Oklahoma City bombing: the brief RCOPE. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto. 1996.
18. Werner E.E, Smith R.S. Vulnerable but invincible. A Longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill. 1982.
19. Khormae F, Rahimi F, Gholipour Z. Relationship between patience and spiritual intelligence and social intelligence in teenagers. 6th International Congress on Child and Adolescent Psychiatry. Tabriz: University of Medical Sciences. 2013. (Full Text in Persian)
20. Smith M. Spiritual quotient questionnaire: (SQQ). 2005, www.myskillsprofile.Com
21. Baezzat, F., Sharifzadeh, H. Relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with job stress in university employees. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling*. 2012;4(13): 55-68. (Full Text in Persian)
22. Ghobari Bonab B, Salimi M, Seliani L, Nouri Moghadam S. Spiritual Intelligence. *Journal of Andishe-e-Novin-e- Dini*. 2007; 10: 125-47. (Full Text in Persian)
23. Khodabakhshi Koulaei A, Heydari S, Khosh Konesh A, Heydari M. Relationship between Spiritual Intelligence and Resilience to Stress in Preference of Delivery Method in Pregnant Women. *The Iranian Journal Of Obstetrics, Gynecology and Inertity*. 2013; 16(58). 8-15. (Full Text in Persian)
24. Sobhi Gharamaleki N, Porzoor P. A Comparison of Spiritual Intelligence and Emotional Intelligence of College Students and Religious Students. *Journal of Culture In The Islamic University*. 2014;2 (11). 297-310. (Full Text in Persian)
25. Amani M, Shiri R, Rajabi S. The Role of Spiritual and Emotional Intelligence in Predicting of Students' Forgiveness. *Journal of Knowledge & Research in Applied Psychology*.; 2014;15(1):73-80. (Full Text in Persian)
26. Sedighi Arfaee F, Yazd Khasti A, Nadi Ravandi M. Resiliency Rate Predictability Based on Spiritual Intelligence Among Students and Religion Researchers. *Journal of Culture In The Islamic University*. 2014;3(12):373-90. (Full Text in Persian)
27. Hashemi L, Jowkar B. Stud of Relationship Between Spiritual Transcendence and Resilience in Students. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2011 ; 8(13): 124-42. (Full Text in Persian)
28. Lysne C.J, Wachholtz A.B. Pain, spirituality, and meaning making, what can we learn from the literature?. *Journal of Religions*. 2011;2(1):1-16.
29. Keshavarzi S, Yousefi F. The Relationship between Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence and Resilience. *Journal of Psychology*. 2012;16(3):299-318. (Full Text in Persian)
30. Dadashikhas A, Asharlos V. The impact of spiritual intelligence of managers on government employees. *Journal of Innovation and Creativity in Human Science*. 2012;2(3): 97-135. (Full Text in Persian)