

تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری

soozani52@gmail.com

کز زهره سوزنی / دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد کرمانشاه

کریم افشاری‌نیا / استاد دانشگاه آزاد اسلامی گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی واحد کرمانشاه

afsharinia1355@gmail.com

سعیده‌السادات حسینی / دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی واحد کرمانشاه

dr.saeide.h@gmail.com

حسن امیری / دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی واحد کرمانشاه

amirihasan1396@gmail.com

دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۲۹ - پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۲۴

چکیده

هدف این پژوهش تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر، پایه یازدهم شهر همدان است. در این پژوهش، طرح تحقیق نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری، با گروه کنترل است. جامعه آماری ۳۵۰ نفر بوده است و نمونه اولیه این پژوهش را ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان دختر شهر همدان تشکیل داد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در نهایت، تعداد دانش‌آموزان به‌صورت تصادفی برای هریک از گروه‌های گروه‌گواه و گروه آزمایشی، ۲۰ نفر تعیین شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف، پرسش‌نامه خودمهارگری تانجی و برنامه درمانی، آموزشی هوش معنوی بود. نتایج نشان داد که آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان مؤثر است. همچنین آموزش هوش معنوی بر خودمهارگری دانش‌آموزان مؤثر است ($P < 0/05$). با توجه به این پژوهش، می‌توان گفت: هوش معنوی دربرگیرنده مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ظرفیت‌هاست که می‌توان از منابع معنوی در جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری، برای رشد بهینه دانش‌آموزان از آن استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: هوش معنوی، بهزیستی روان‌شناختی، خودمهارگری.

اهمیت معنویت و رشد معنوی در انسان، در چند دهه گذشته، به صورت روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روان‌شناسی از یک‌سو، و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، موجب شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی، اهمیت بیشتری بیابند. یکی از ضرورت‌ها در عرصه انسان‌شناسی، توجه به بعد معنوی انسان از دیدگاه دانشمندان، به‌ویژه کارشناسان سازمان بهداشت جهان "WHO" است که اخیراً انسان را موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده است. ضرورت دیگر این موضوع، ظهور دوباره کشش معنوی و نیز جست‌وجوی درک روشن‌تر از ایمان، و کاربرد آن در زندگی روزانه است. سازه هوش معنوی، یکی از مفاهیمی است که در پرتو توجه و علاقه روان‌شناسان به حوزه دین و معنویت شکل گرفته است. مفهوم «هوش معنوی»، در ادبیات آکادمیک روان‌شناسی، برای اولین بار در سال ۱۹۸۳، توسط گاردنر، به‌عنوان هوش وجودی و در سال ۱۹۹۶، توسط استیونز و بعد در سال ۱۹۹۹ توسط رابرت امونز مطرح شد. هوش معنوی، سازه‌های معنویت و هوش را درون یک سازه جدید ترکیب می‌کند (امونز، ۲۰۰۰، ص ۴). هوش معنوی، بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ظرفیت‌های منابع معنوی است که کاربرد آنها در زندگی روزانه، می‌تواند موجب افزایش انطباق‌پذیری فرد شود. در تعریف «هوش معنوی»، به‌ویژه بر نقش آن در حل مسائل وجودی و یافتن معنا و هدف در اعمال و رویدادهای زندگی روزمره و سلامت روان، می‌توان تأکید کرد (کینگ، ۲۰۰۸، ص ۱۱). هوش معنوی، موجب می‌شود که انسان با ملایمت و عطوفت بیشتری به مشکلات نگاه کرده، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل داشته باشد. سختی‌های زندگی را بهتر تحمل و به زندگی خود پویایی و حرکت دهد (الکینز، ۲۰۰۴، ص ۱۸۲). هوش معنوی، یکی از هوش‌های چندگانه است که به‌طور مستقل می‌تواند رشد و توسعه پیدا کرده، نیازمند شیوه‌های مختلف شناخت و وحدت زندگی درونی ذهن و روح با زندگی در دنیای هستی است. آموزش این هوش، می‌تواند به‌وسیله تلاش، جست‌وجو و تمرین پرورش یابد. از سوی دیگر، انسان برای کسب قدرت تشخیص در تصمیم‌گیری‌هایی که به رشد سلامت نفس و روان کمک می‌کند، نیازمند به هوش معنوی است (فرامرزی و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۲۳). هوش معنوی، توانایی فهمیدن عمیق سؤالات معنوی و بینش درونی است. هوش معنوی، مفهوم آگاهی از معنویت به‌عنوان زمینه‌ای از وجود یا به‌عنوان نیروی زندگی خلاق از تکامل است. هوش معنوی، بیشتر توانایی ذهنی فردی است و به روابط بین‌فردی و روان فرد مربوط است (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۰). ویگلزورث بیان می‌کند که آگاهی هوشیارانه و سازگاری با وقایع و تجارب زندگی و پرورش خودآگاهی، از جمله عوامل اصلی رشد هوش معنوی تلقی می‌شود (بیکر، ۲۰۰۳، ص ۶). بلوغ معنوی، به‌عنوان یکی از جلوه‌های هوش معنوی، شامل درجه‌ای از بلوغ هیجانی و بلوغ اخلاقی و رفتار اخلاقی است. به‌نوعی می‌توان گفت: بلوغ معنوی، دید عمیق و گسترده‌ای است که با آگاهی همراه است و شامل ارتباط

زندگی درونی ذهن با زندگی بیرونی می‌شود (حسین‌دخت و همکاران، ۱۳۹۲). امروزه مردم جهان، بیش‌ازپیش به مسائل معنوی و معنویت‌گرایش دارند. به همین دلیل، بررسی علمی معنویت، یکی از مباحث مهم و رایج در بهداشت جسمی و روانی شده است (اموز، ۲۰۰۰، ص ۷). پژوهش‌ها، حاکی از این است که معنویت ارتباط مثبتی با سلامت جسمی و روانی دارد. طرفداران نقش معنویت در بهبود سلامت روانی و سازگاری بین‌فردی، تلاش‌های بسیاری برای ارتباط بین دو مفهوم «سلامتی» و «معنویت»، تحت عنوان «بهزیستی روان‌شناختی» انجام داده‌اند (زهر و مارشال، ۲۰۰۰، ص ۳۱). از سوی دیگر امروزه دیدگاه جدیدی در علوم وابسته به سلامت به‌طور اعم، و در روان‌شناسی به‌طور اخص در حال شکل‌گیری و گسترش است. در این دیدگاه و رویکرد علمی، تمرکز بر روی سلامت و بهزیستی از جنبه مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت روان‌شناختی بهزیستی است. براساس پژوهش‌ها، قلمرو بهزیستی در دو حوزه کلیسا سازماندهی شده است که یکی با شادی سروکار دارد (بهزیستی ذهنی) و دیگری، با ظرفیت‌ها و توانش‌های انسانی (بهزیستی روان‌شناختی). بهزیستی روان‌شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. این رویکرد، رشد و تحول مشاهده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به‌شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد. ولی برای بهزیستی روان‌شناختی، هنوز تعریف مشخصی ارائه نشده است (زنجانی طبسی، ۱۳۸۹، ص ۸۸).

در فلسفه و روان‌شناسی، دو رویکرد اصلی در تعریف بهزیستی وجود دارد:

۱. لذت‌گرایی که برابر دانستن بهزیستی با خوشی لذت‌گرایانه یا شادکامی، پیشینه‌ای طولانی دارد. دیدگاه غالب روان‌شناسان لذت‌گرا، این است که بهزیستی برابر با شادکامی و مرتبط با تجربه لذت، در مقابل ناخشنودی است. بهزیستی، به‌منزله ارزیابی‌های عاطفی و شناختی شخصی از زندگی خود، متشکل از سه مؤلفه اصلی است: رضایت‌مندی از زندگی، حضور هیجان‌های خوشایند و غیاب عواطف ناخوشایند.

۲. فضیلت‌گرایی که براساس این رویکرد، ارضای امیال، به‌رغم ایجاد لذت، همیشه منتهی به بهزیستی نمی‌شود، بلکه بهزیستی شامل تلاش برای کمال و تحقق ظرفیت‌های واقعی فرد است که ممکن است همواره توأم با احساس لذت نباشد. در نتیجه، بهزیستی نمی‌تواند صرفاً به‌معنای تجربه لذت باشد (جوشن‌لو و رستگار، ۱۳۸۶).

عوامل مؤثر در بهزیستی روان‌شناختی، عبارت‌اند از: سن، جنس، درآمد، فرهنگ، نژاد، برابری، همگنی و تجانس فرهنگی، شادی، و معنویت که یک هم‌پوشی بین بهزیستی روان‌شناختی و جنبه‌هایی از معنویت وجود دارد. اکثر روان‌شناسان، حتی کسانی که درحوزه بهزیستی کار کرده‌اند، تا حد زیادی بعد معنوی بهزیستی انسان را نادیده گرفته‌اند (میکائیلی‌منیع، ۱۳۸۹). خودمهارگری، به‌معنای سرکوب هیجان‌ات و احساسات نیست. به‌عکس، خودمهارگری، یعنی اینکه ما یک انتخاب برای چگونگی ابراز احساسات خود

داریم و چیزی که مورد تأکید است، روش ابراز احساسات است؛ به طوری که جریان تفکر را تسهیل کند. تحقیقات نشان داده است که خودمهارگری بین عناصر تشکیل دهنده رخدادهای رفتاری، با درنگ‌های زمانی به تعویق انداختن کار پلی برقرار می‌کند. در صورتی که بین این رخدادهای پاسخ‌ها و پیامدها فاصله‌ای نباشد، یا فاصله کمی باشد، بین رخدادهای محیطی و رفتاری که فرد انجام می‌دهد، احتیاجی به خودمهارگری نخواهد بود. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که افراد اهمال‌کار در کنترل رفتار خود مشکل دارند (سیمیریان و همکاران، ۱۳۹۰). خودمهارگری، ایجاد حالتی است درون فرد، که او را به انجام وظایفش متمایل می‌سازد، بدون اینکه عامل خارجی او را در کنترل داشته باشد. هدفی که در خودمهارگری دنبال می‌شود، ارائه یک شخصیت سالم است که فرد به بلوغ فکری رسیده باشد و در برابر انواع مشکلات از خود مقاومت نشان می‌دهد و در زندگی شخصی خویش، خودکنترل می‌شود. بعضی از فواید و آثار خودمهارگری که استفاده از آن را توجیه می‌کند، عبارت‌اند از: ۱. ارزان بودن هزینه خودمهارگری؛ ۲. اصلاح سریع اشتباهات و جبران آن؛ ۳. بهبود عملکرد مؤثر؛ ۴. افزایش بهره‌وری، کارایی و اثربخشی؛ ۵. گسترش قسط و عدالت اجتماعی؛ ۶. خود را مسئول ارزیابی پیامدهای رفتار خود دانستن، و هیچ‌گاه به دنبال ارائه اطلاعات نادرست برای سرپوش گذاشتن بر عملکرد ضعیف خود نخواهد بود. ۷. فضای جامعه را سرشار از اعتماد، اطمینان و صداقت کردن (ر.ک: بشیریان و همکاران، ۱۳۹۱). مفهوم خودمهارگری با مفهوم پرهیزگاری در اسلام ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و فرد با وجود داشتن اختیار، از بسیاری از لذت‌های لحظه‌ای چشم‌پوشی می‌کند. چنانچه امام علی علیه السلام می‌فرماید:

آنان دانشمندانی بردبار و نیکوکارند، در دین‌داری نیرومند، نرم‌خو و دوراندیش، دارای ایمانی پر از یقین، حریص در کسب دانش، آراسته در تهیه‌دستی، در سختی‌ها بردبار، در جست‌وجوی کسب حلال، در راه هدایت شادمان، پرهیزکننده از طمع‌ورزی، قدردان نعمت‌های الهی است. اگر نفس او در آنچه دشوار است فرمان نبرد از آنچه دوست دارد محروم می‌کند، خوراکش کم، نفسش قانع، شهوتش مرده و خشمش فروخته است (خطبه ۱۹۳، بند ۱).

آموزش هوش معنوی، می‌تواند تأثیرات بالارزشی بر باورها و نگرش فرد بگذارد تا بتواند با دشواری‌های زندگی، بهتر رویارو شود و به بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان برسد (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱). به‌تازگی پژوهش‌های ارزشمندی درباره‌ی هوش معنوی اسلامی، انجام شده است. هم‌چنان که قنبری و کریمی (۱۳۹۵)، برخی مؤلفه‌های هوش معنوی از دیدگاه *نهج‌البلاغه* را دربرگیرنده خودمهارگری و ارزش محوری می‌دانند. در واقع، در اسلام هوش معنوی با توان درونی مردم برای داشتن دلی پاک ارتباط دارد (عبدالرحمان و مدشاه، ۲۰۱۵، ص ۷۴). همچنین از دید برخی پژوهش‌گران، معنویت بر اصل یاد خدا استوار است که موجب پاکدامنی می‌شود و برآمد فرجامین آن،

پرورش هوش معنوی در انسان است (چابکی‌نژاد و حسینیان، ۱۳۹۰). شهرابیان و میردریکوند (۱۳۹۶)، در پژوهش خود با عنوان «بررسی مقایسه‌ای رابطه بین عوامل هوش معنوی با اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه، براساس زمینه تحصیلی»، به این نتیجه رسیدند که هوش معنوی در کاهش اضطراب و افسردگی، یک عامل پیش‌بینی کننده قوی می‌باشد. سوری و همکاران (۱۳۹۴)، نشان دادند که آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی، در کاهش اضطراب عمومی، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب امتحان دانش‌آموزان کاربرد دارد. تاج‌آبادی هرات و کارگریان مروستی (۱۳۹۳)، نشان دادند که آموزش مهارت‌های هوش معنوی تأثیر بسزایی در افزایش اعتماد به نفس و بالا بردن عملکرد تحصیلی پسران دبیرستانی دارد. فراهنگ‌پور، خدیوی و ادیب (۱۳۸۹)، نشان دادند که آموزش هوش معنوی، رابطه مستقیمی با افزایش عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دارد. همچنین، تأثیر آموزش هوش معنوی در دختران و پسران یکسان است. اژدری‌فرد، قاضی و نورانی‌پور (۱۳۸۹)، به این نتیجه رسیدند که روش آموزش عرفان و معنویت، موجب افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی و عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان شده است. حکیم جوادی و اژه‌ای (۱۳۸۸) در بررسی مقایسه‌ای خود بر روی دختران و پسران تیزهوش و عادی، نشان داد که دختران دارای هوش معنوی بیشتری نسبت به پسران بودند و تأثیر آموزش هوش معنوی بر روی دختران عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. در بین تحقیقات خارجی، پژوهشی به‌عنوان «سلامت روان به‌عنوان تابعی از هوش معنوی»، توسط الکس و همکاران انجام شد که نتایج بر نقش هوش معنوی در بهزیستی روان‌شناختی تأکید داشت (الکس و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۶). در پژوهش سیلوا و همکاران، ارتباط نقش آموزش هوش معنوی در خودمهارگری دانش‌آموزان دبیرستانی برای ارتقای تحصیلی‌شان بررسی شد که نتایج حاکی از آموزش هوش معنوی در افزایش خودمهارگری مؤثر بود (سیلوا و همکاران، ۲۰۰۹، ص ۹۱۷). چئوردین، نشان داد که آموزش هوش معنوی اضطراب امتحانی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. در مقابل خودکارآمدی، باورهای منطقی و عملکرد تحصیلی آنان را افزایش می‌دهد (چئوردین ۲۰۱۴، ص ۵۶). با مطالعه نتایج پژوهش‌های انجام‌شده، به این نتیجه می‌رسیم که معنویت، به‌عنوان نیاز فطری انسان، می‌تواند در افزایش میزان بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری، به فرد کمک کند و میزان تاب‌آوری مشکلات را افزایش دهد. همچنین از این جهت که یکی از ویژگی‌های هوش معنوی، قابل رشد بودن آن است و با توجه به ویژگی‌های دوران نوجوانی، که قدرت ریسک، خطرپذیری و حس تنوع‌طلبی در بین دانش‌آموزان بالاست، منجر به افزایش آسیب‌های روانی، اجتماعی، بخصوص آسیب‌های نوپدید شده، ضرورت محافظت نوجوانان در برابر این خطرات به وسیله آموزش و کاربرد مؤلفه‌های هوش معنوی، بیشتر احساس می‌شود. همچنین، مهم‌ترین و اصلی‌ترین عنصر در نظام آموزش و پرورش، دانش‌آموزان هستند. همه برنامه‌های تدوین شده و تدابیری که در این

نظام اندیشیده می‌شود، در نهایت برای رستگاری و به کمال رسیدن این قشر از جامعه و ایجاد صلاحیت‌های لازم در آنان برای ورود به جامعه‌ای که خود سازنده آن می‌باشند، هدف نهایی آموزش و پرورش است. از این رو، هر اندازه شخصیت آنها سالم‌تر و دارای خودمهارگری بالاتری باشند، در رسیدن به اهداف متعالی موفق‌ترند و بهزیستی روان‌شناختی، آنان را در پیشبرد اهدافشان کمک می‌کند. آموزش هوش معنوی، شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ظرفیت‌هاست که از منابع آن، در جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری دانش‌آموزان، می‌توان استفاده کرد. بسیاری از کسانی که به‌عنوان روان‌شناس یا کارشناس مسائل تربیتی در جامعه انجام وظیفه می‌کنند، با پرسش‌هایی از این قبیل مواجه هستند که پیشرفت در ابعاد مختلف، به چه عواملی بستگی دارد؟ چرا برخی از جوانان، در مسائلی مانند تحصیل، احساس مسئولیت در برابر جامعه از سایر افراد بهترند؟ دلیل اینکه برخی از جوانان در مسائلی که به عهده آنها واگذار می‌شود، تلاش و جدیت بیشتری از دیگران دارند، چیست؟ چرا برخی از جوانان از سلامت روان و خودمهارگری و سازگاری اجتماعی بالاتری برخوردارند؟ در این پژوهش، نکته مورد تأکید، افزایش خودمهارگری و بهزیستی روان‌شناختی است که آیا آموزش هوش معنوی می‌تواند ما را در رسیدن به اهداف آموزش و پرورش یاری دهد و همچنین می‌تواند فرد را برای رساندن به این اهداف تقویت کند؟

روش پژوهش

روش مورد استفاده در این پژوهش، به دو صورت زمینه‌یابی برای تعیین تعداد افراد با خودمهارگری و بهزیستی روان‌شناختی پایین؛ و نیمه‌آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون_پس‌آزمون با گروه کنترل برای سنجش تأثیر آموزش هوش معنوی بر افزایش خودمهارگری و بهزیستی روان‌شناختی است. جامعه آماری این پژوهش، ۳۵۰ نفر بوده است که براساس جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه ۱۸۵ نفر می‌شود که به لحاظ رعایت احتیاط، ۱۵ نفر نیز به آن اضافه شد. بنابراین، نمونه اولیه این پژوهش را ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس دخترانه شهر همدان تشکیل داد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند؛ به این صورت که ابتدا از بین دبیرستان‌های دولتی شهر همدان، چهار مدرسه دخترانه به‌صورت تصادفی انتخاب و سپس، در هر یک از مدارس، دو کلاس پایه یازدهم و از هر کلاس، ۲۵ نفر دانش‌آموز به‌صورت تصادفی گزینش شدند. بر روی این دانش‌آموزان، پرسش‌نامه خودمهارگری *تاجی* و بهزیستی روان‌شناختی ریف به‌عنوان پیش‌آزمون گرفته شد و کسانی که در هر دو آزمون، دارای کمترین سطح بودند، شناسایی نموده که آموزش‌ها بر روی آنان صورت گیرد. تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان، به‌صورت تصادفی برای هر یک از گروه‌های گواه و آزمایشی تعیین شد. گروه آزمایشی یک‌ماه‌ونیم در معرض آموزش هوش معنوی قرار گرفت. ابزارهای گردآوری اطلاعات، در این پژوهش عبارت‌اند از:

۱. پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف

در این تحقیق، از فرم کوتاه ۱۸ سؤالی پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف استفاده شده است. فرم ۱۸ سؤالی پرسش‌نامه توسط ریف، در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲، مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسش‌نامه ۱۸ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی، از ابعاد مختلف شامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی و پذیرش خود می‌باشد. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). طیف نمره‌گذاری آن، براساس طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای است که از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از ۶ تا ۱ نمره‌گذاری شده است.

۲. پرسش‌نامه خودمهارگری تانجی

نسخه کوتاه ۱۳ سؤالی مقیاس خودمهارگری تانجی، توسط تانجی و همکاران طراحی و اجرا گردید. هدف آن میزان و کشف خودمهارگری افراد بر فعالیت‌های روزانه خود می‌باشد. این پرسش‌نامه دارای ۱۳ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه از ۱ تا ۵، از هرگز تا بسیار زیاد است. برای به‌دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازات تک‌تک سؤالات را با هم جمع نموده، حداکثر نمره برای پرسش‌نامه خودمهارگری تانجی، ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالاتر، بیانگر خودمهارگری بالاتر فرد خواهد بود و به‌عکس. روایی و پایایی این پرسش‌نامه، در پژوهش موسوی‌مقدم و همکاران ۱۳۹۴، محاسبه و مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین پایایی آن بر روی دو نمونه آماری، با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به‌دست آمده است.

پس از اجرای پرسش‌نامه‌ها، دانش‌آموزانی که خودمهارگری و بهزیستی روان‌شناختی پایین داشتند، شناسایی شدند و برنامه رویکرد برنامه درمانی، آموزشی هوش معنوی بر روی دانش‌آموزان اجرا شد. برنامه درمانی، آموزشی هوش معنوی: این دستورالعمل درمانی، مراحل هفت‌گانه هوش معنوی را نشان می‌دهد که روش‌های بالا بردن سلامت روان و خودمهارگری را به‌نوعی در دوران نوجوانی تقویت می‌کند. هفت گام هوش معنوی، در جست‌وجوی رسالت و بنای هوش معنادار سطح بالا در درون خودمان است. این هفت گام، در طی هفت جلسه دو ساعته، هر هفته یک بار اجرا می‌شود. در پایان هر جلسه، تمرین‌های بازپروری و بهبودی برای رشد بهینه افراد جهت تثبیت مطالب به آنان داده می‌شود. گام اول، آگاهی است که توجه فرد را به یک حقیقت بزرگ، که ممکن است توجه ما را به خود جلب کند، ناآگاه هستیم. گام

دوم، معناست که فرد براساس معنای درونی که استنباط می‌کند رفتار و فکر می‌کند. گام سوم، ارزشیابی و رهایی از قضاوت و ارتقا یافتن به سوی ادراکاتی است که نشئت گرفته از یک تصویر بزرگ‌ترند. گام چهارم، با قاطعیت خود را تحت مرکزیت قرار داده، و به نیازهای خود اول رسیدگی می‌کند. گام پنجم، بصیرت است که ما به چیزهای گوناگون، از زاویه دید جدید بنگریم. گام ششم، تصور هدفی والا برای رسیدن به مدارج بالاست. گام هفتم، پیدا کردن جایگاه رسالت خود در این عالم هستی است.

ابزار پژوهش، شامل بسته آموزشی هوش معنوی برگرفته از کتاب *سفر هوش معنوی*، نوشته ریچارد بویل، از منظر دین و روان‌شناختی معنویت را مورد بررسی و آموزش قرار داده است که *عبدالرحمن و مدشاه* نیز به برخی از مؤلفه‌های هوش معنوی در قالب دین بدان پرداخته‌اند، که از آن در جهت آموزش برای دانش‌آموزان استفاده شده است.

در این پژوهش، برای توصیف اطلاعات از جدول نمودار توزیع فراوانی و درصد استفاده شده است. همچنین، برای پاسخگویی به سؤال اصلی پژوهش، از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی آمار توصیفی، به رهگیری به عمل آمد. برای آزمون فرضیه تحقیق از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. البته پیش از به‌کارگیری آزمون تحلیل کوواریانس، دقت شد که پیش‌فرض‌های این آزمون، یعنی ۱. نرمال بودن توزیع داده‌ها؛ ۲. همگنی واریانس؛ ۳. همگنی کوواریانس‌ها رعایت شود. در ضمن، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 19 صورت گرفت.

یافته‌های پژوهش

الف. یافته‌های توصیفی مربوط به فرضیه‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی این پژوهش، شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی‌های نمونه برای کلیه متغیرهای این پژوهش در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۱. مشخصات توصیفی متغیرهای مورد بررسی گروه‌ها

پس‌آزمون			پیش‌آزمون			متغیر	
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد		
۱۰/۹۵	۵۱/۲۵	۲۰	۱۰/۸۱	۴۲/۸	۲۰	گروه آزمایشی هوش معنوی	خودمهارگری
۱۷/۷۲	۸۱/۶	۲۰	۱۷/۹۳	۶۹/۳	۲۰		بهبودی روان‌شناختی
۱۱/۱۷	۴۱/۱	۲۰	۱۱/۱۷	۴۱/۱	۲۰	گروه کنترل	خودمهارگری
۱۷/۹۲	۷۰/۲۵	۲۰	۱۷/۹۲	۷۰/۲۵	۲۰		بهبودی روان‌شناختی

ب. یافته‌های استنباطی مربوط به فرضیه‌های پژوهش

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرونوف

سطح معناداری پس‌آزمون	سطح معناداری پیش‌آزمون	متغیر	
		گروه	
۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	خودمهارگری	گروه هوش معنوی
۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	بهزیستی روان‌شناختی	
۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	خودمهارگری	گروه کنترل
۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	بهزیستی روان‌شناختی	

برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش، از آزمون کولموگروف - اسمیرونوف استفاده شد. داده‌های جدول بالا، نشان می‌دهد که توزیع همه متغیرها، با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون بالاتر از ۰/۰۵ است، نرمال می‌باشد.

جدول ۳. بررسی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
بهزیستی روان‌شناختی	۶۱/۴۴۵	۲	۳۰/۷۲۳	۰/۹۸۴	۰/۳۸۱
خودمهارگری	۲۸/۲۲۴	۲	۱۴/۱۱۲	۰/۸۵۹	۰/۴۲۹

با توجه به جدول بالا، مقدار تعامل متغیر مستقل و هم‌پراش معنادار است ($P < ۰/۰۵$)، بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

فرضیه اول: آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان مؤثر است.

برای بررسی تأثیر مداخله بر نمره کل بهزیستی روان‌شناختی، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۴. آزمون معناداری تفاوت‌های میانگین بین گروه‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مجزور میانگین	F	Sig	مجزور اتا
تصحیح مدل	۱۱۶۳۰/۲۷۶	۳	۳۸۷۶/۷۵۹	۷۸/۵۱۱	۰/۰۰۰	۰/۸۶۷
درون‌گروهی	۳۳۷/۲۹۸	۱	۳۳۷/۲۹۸	۶/۸۳۱	۰/۰۱۳	۰/۱۵۹
گروه	۲۲۸/۷۴۱	۱	۲۲۸/۷۴۱	۴/۶۳۲	۰/۰۳۸	۰/۱۱۴
پیش‌آزمون	۹۹۰۰/۳۱۶	۱	۹۹۰۰/۳۱۶	۲۰۰/۴۹۹	۰/۰۰۰	۰/۸۴۸
خطا	۱۷۷۷/۶۲۴	۳۶	۴۹/۳۷۸			
کل	۲۳۷۰۸	۴۰				
کل تصحیح شده	۱۳۴۰۷	۳۹				

براساس نتایج جدول فوق، با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ بهزیستی روان‌شناختی، تفاوت معناداری وجود دارد ($F = ۲۰۰/۴۹۹, P < ۰/۰۵$). بنابراین، فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود.

میزان تأثیر برابر با ۰/۸۴ است؛ یعنی ۸۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی، به تأثیر آموزش هوش معنوی مربوط است.

فرضیه دوم: آموزش هوش معنوی، بر خودمهارگری دانش‌آموزان مؤثر است. برای بررسی تأثیر مداخله بر نمره کل خودمهارگری، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۵. آزمون معناداری تفاوت‌های میانگین بین گروه‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجنورات	درجه آزادی	مجنور میانگین	F	Sig	مجنور اتا
تصحیح مدل	۵۱۴۷/۱۲۳	۳	۱۷۱۵/۷۰۸	۱۱۸/۸۵۹	۰/۰۰۰	۰/۹۰۸
درون گروهی	۷۹/۲۴۴	۱	۷۹/۲۴۴	۵/۴۹۰	۰/۰۲۵	۰/۱۳۲
گروه	۸۲/۹۱۳	۱	۸۲/۹۱۳	۵/۷۴۴	۰/۰۲۲	۰/۱۳۸
پیش‌آزمون	۴۰۷۱/۸۷۴	۱	۴۰۷۱/۸۷۴	۲۸۲/۰۸۸	۰/۰۰۰	۰/۸۸۷
خطا	۵۱۹/۶۲۵	۳۶	۱۴/۴۳۵			
کل	۹۰۵۸۳	۴۰				
کل تصحیح شده	۵۶۶۶/۷۷۵	۳۹				

براساس نتایج جدول فوق، با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل، از لحاظ خودمهارگری تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$ ، $F = ۲۸۲/۰۸۸$). بنابراین، فرضیه چهارم پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر برابر با ۰/۸۸ است؛ یعنی ۸۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون خودمهارگری به تأثیر آموزش هوش معنوی مربوط است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، شناخت و تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی (آگاهی، معنا، ارزشیابی، در مرکزیت بودن، بصیرت، تصور، رسالت)، بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم شهر همدان بود. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و کولموگوروف-اسمیرنوف، نشان داد که آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری دانش‌آموزان مؤثر است.

پژوهشگران و محققان داخلی و خارجی، نشان داده‌اند که روش‌های مداخله بر ارتقای کیفیت زندگی و سطح بهزیستی و خودمهارگری و سلامت افراد جامعه، بخصوص دانش‌آموزان نوجوان مؤثر است. پژوهش‌های اخیر، نشان داده‌اند که عقاید و اعمال معنوی، با نتایج مثبتی مانند بهزیستی جسمانی، هیجانی و روان‌شناختی، کنش درون‌فردی مثبت و افزایش خودمهارگری رابطه دارد. به نظر می‌رسد، افرادی که گرایش‌های معنوی دارند، هنگام رویارویی با آسیب، پاسخ‌های بهتری به وضعیت می‌دهند و موقعیت تولیدکننده فشار را بهتر اداره می‌کنند و میزان افسردگی آنان کمتر است (الکس و همکاران، ۲۰۱۱).

در تبیین نتایج فرضیه‌های این پژوهش، می‌توان گفت: چنانچه هوش معنوی، آگاهی‌های درون‌فردی، آگاهی‌های میان‌فردی، مهارت‌های حل‌مسئله، شیوه‌های مقابله با فشار و سازگاری تعریف شود، می‌توان پذیرفت که نمرهٔ برآورد این مؤلفه‌ها، پس از یک مداخلهٔ درمانی اصلاحی، در زمینه‌های مذکور افزایش داشته باشد. در برنامهٔ هوش معنوی، تلاش شده است که مهارت‌های فراشناختی در فرد تقویت شده، تا بتواند طی تجربهٔ مجدد با احساسات خود و پذیرش آنها آشنا گردد. همچنین در این برنامه، توانایی فرد برای مقابلهٔ کارا به موقعیت‌های استرس‌زا وی را آماده می‌سازد تا به جای پناه بردن به شیوه‌های دفاعی، به حل مشکل بپردازد. مثلاً، دانش‌آموزی که بهزیستی روان‌شناختی‌اش پایین است و استرس او را فرا می‌گیرد، می‌تواند از تنفس عمیق استفاده کند و مهارت‌های عملی مواجه با کاهش استرس را در خود اجرا کند. در طی سال، دروس خود را هم‌گام و همراه با کلاس مطالعه نماید و از قاعدهٔ اغلب، اندک استفاده کند تا به هنگام امتحان دچار اضطراب نشود. همچنین، خودمهارگری خود را بالا برده، تسلیم شرایط نشود.

معنویت نقش مهمی در خودمهارگری و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارد. بدین ترتیب، معنویت از لحاظ درون‌فردی، فرد را قادر می‌سازد که از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی، هیجانات خود را کنترل و مدیریت کند و به وی کمک کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد. از لحاظ بین‌فردی، اعمال مذهبی شرایطی ایجاد می‌کند که فرد به هنگام هیجانات منفی، همچون خشم، شهوت، تنبلی، استرس و...، به خدا توجه کند که یک نیروی درونی حمایتی قوی برای فرد است که از لذت‌های لحظه‌ای چشم‌پوشی کرده، به خودمهارگری برسد و در نهایت، بهزیستی روان‌شناختی‌اش افزایش می‌یابد. ارتباط با خدا، یک نقش تعاملی و جبرانی در رابطهٔ با سلامت روان و خودمهارگری دارد (باقری و همکاران، ۱۳۹۰). معنویت، سیستم سازمان‌یافته‌ای است از باورها، شامل ارزش‌های اخلاقی، رسومات، مشارکت در جامعه دینی برای اعتقاد راسخ‌تر به یک قدرت برتر است. باورهای مذهبی، شیوهٔ مؤثری برای مقابله با مصائب، تجارب دردناک و هیجانات منفی است که در زمان مشکلات و ناراحتی‌ها، بر چگونگی روابط انسانی اثر می‌گذارد (همان). دانش‌آموزان، پس از آموزش هوش معنوی، دریافته‌اند که کنترل خود، به‌مزله راهی مطمئن و پایدار برای مقابله با مشکلات، احساسات منفی و موقعیت‌های فشارزای زندگی است که به‌صورت تکانشی، وارد عمل نشده و به‌سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی خود منجر می‌شود؛ یعنی آموزش توانسته است دانش‌آموزان را در تحلیل منطقی‌تر، برای برخورد با تنبلی، سستی، کم‌ارادگی و مواردی از این قبیل، یاری رساند. به نظر کینگ (۲۰۰۸)، هوش معنوی موجب می‌شود تا افراد یک بینش جدید دربارهٔ خود داشته و به خود باثباتی دست یابند. از سوی دیگر، موجب بالا رفتن خودمهارگری و بهزیستی روان‌شناختی‌اش می‌گردد و به افراد

اجازه می‌دهد تا موقعیت را تا آنجا که ممکن است، بهتر اداره کنند (الکس، ۲۰۱۱). آموزش هوش معنوی، منجر به افزایش نمره خودمهارگری و بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش شده است. به همین دلیل، فرضیه پژوهشی تأیید می‌شود که با نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های سوری و همکاران (۱۳۹۴)، تاج‌آبادی هرات و کارگریان مروستی (۱۳۹۳)، احمدیان (۱۳۹۲)، شهرابی فراهانی و فرحبخش (۱۳۹۱)، مرعشی و همکاران (۱۳۹۱)، لطفی و سیار (۱۳۹۰)، باقری، اکبرزاده و حاتمی (۱۳۹۰)، فراهنگ‌پور، خدیوی و ادیب (۱۳۸۹)، اژدری‌فرد، قاضی و نورانی‌پور (۱۳۸۹)، عابدی و سرخی (۱۳۸۸)، حکیم جوادی و اژه‌ای (۱۳۸۸)، واگان (۲۰۰۳)، الکس (۲۰۱۱)، چئوردین (۲۰۱۴)، هم‌راستا و همخوان است.

از نتایج این پژوهش، می‌توان برای کمک به افزایش بهزیستی روان‌شناختی و خودمهارگری دانش‌آموزان بهره گرفت؛ بدین‌صورت که می‌توان با آموزش هوش معنوی دانش‌آموزان، به وسیله رشد دانش مذهبی و طرح موضوعات معنوی و ارزشی، به‌صورت خلاقانه و جذاب در برنامه‌ها یا کتب درسی مدارس، به افزایش سلامت روان و خودمهارگری آنان کمک کرد.

- نهج البلاغه، ۱۳۸۸، ترجمه محمد دشتی، قم، بی‌نا.
- احمدیان، رضا، ۱۳۹۲، *بررسی رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- اژدری‌فرد، پری، قاضی، قاسم، و رحمت‌الله نورانی‌پور، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان»، *اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، ۵ (۲)، ص ۱۰۶-۱۲۷.
- باقری، فریبرز، اکبری‌زاده، فاطمه، و حمیدرضا حاتمی، ۱۳۹۰، «رابطه بین هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران بیمارستان فاطمه‌الزهراء^ع و بنت‌الهدی شهرستان بوشهر»، *طب جنوب*، ۱۴ (۴)، ص ۲۵۶-۲۶۳.
- بشیریان، س، حیدرنیا، ا، اله‌وردی‌پور، ه، وحاجی‌زاده، ا، ۱۳۹۱، «کاربرد تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده در پیش‌بینی پستی‌های مؤثر بر سوء مصرف مواد در نوجوانان»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا*، ۲ (۳)، ص ۱۶۲-۱۵۶.
- تاج‌آبادی هرات، جعفر، کارگریان مروستی، طیبیه، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر عزت نفس دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه سال تحصیلی ۹۱-۹۲ شهرستان خاتم»، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مؤسسه آموزش عالی مهرانود، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- جوشن‌لو، محسن، رستگار، پرویز، ۱۳۸۶، «پنج رگه اصلی شخصیت و حرمت خود به‌عنوان پیش‌بینی‌های بهزیستی فضیلت‌گرا»، *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، ۴ (۱۳)، ص ۱۳-۲۴.
- چابکی‌نژاد، زهرا، حسینیان، سیمین، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه هوش معنوی با نگرش مذهبی در بین دختران دانشجو»، *بانوان تسبیح*، ۲۶، ص ۴۲.
- حسین‌دخت، آرزو، فتحی‌آشتیانی، علی، و محمداحسان تقی‌زاده، ۱۳۹۲، «رابطه هوش معنوی و بهزیستی معنوی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی و دین*، ۶، ص ۵۷-۷۴.
- حکیم جوادی، م، واژه‌های، ج، ۱۳۸۸، «بررسی رابطه کیفیت دلبستگی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی»، *انجمن ایرانی و روان‌شناسی*، ۸ (۲)، ص ۲۲-۳۴.
- زنجانی طبسی، ر، ۱۳۸۹، *ساخت و هنجاریابی آزمون بهزیستی روان‌شناختی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تهران.
- سوری، احمد، آزادمرد، شهنام، زاهدی، امید، و جمال عاشوری، ۱۳۹۴، «تأثیر فراشناخت درمانی و آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر اختلالات اضطراب فراگیر دانشجویان»، *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۳ (۴)، ص ۳۴۹-۳۵۹.
- سهرابی فرامرزی، ناصر، اسماعیل، ۱۳۹۰، «بررسی مفهوم و مؤلفه‌های هوش معنوی و ساخت ابزاری برای سنجش آن»، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۳ (۴)، ص ۶۹-۷۷.
- سیمیاریان، کوثر، سیمیاریان، قاسم، و صغری ابراهیمی قوام‌آبادی، ۱۳۹۰، «بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل‌انگاری نوجوانان دختر پایه دوم متوسطه شهر تهران»، *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱ (۳)، ص ۱۹-۳۵.
- سهرابی‌فراهانی، لیلا، فرحبخش، کیومرث، ۱۳۹۱، «بررسی رابطه بین هوش معنوی و هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۵ آموزش و پرورش شهر تهران»، *مدیریت و برنامه‌ریزی در نظام‌های آموزشی*، ۵ (۸)، ص ۴۴-۶۰.
- شهرابیان، طاهره، میردربکوند، فضل‌اله، ۱۳۹۶، «بررسی مقایسه‌ای رابطه بین عوامل هوش معنوی با اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه براساس زمینه تحصیلی»، *روان‌شناسی و دین*، ۲، ص ۱۰۸-۹۷.
- عابدی، فرشته، سرخی، زهرا، ۱۳۸۸، «رابطه بین هوش معنوی و پنج عامل شخصیتی در جمعیت سنین ۵۰-۱۹ سال شهر ساری»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام‌نور.

فراهنگ‌پور، فرناز، خدیوی، اسداله، و یوسف ادیب، ۱۳۸۹، «رابطه هوش معنوی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۹۰-۸۹»، *زن و مطالعات خانواده*، ۹، ص ۹۹-۱۲۲.

قنبری، سیروس، کریمی، ایمان، ۱۳۹۵، «مؤلفه‌های هوش معنوی در نهج‌البلاغه»، *پژوهش نهج‌البلاغه*، ۵، ص ۹۹-۱۱۹.
 لطفی، محدثه، سیار، سمیه، ۱۳۹۰، *رابطه بین هوش معنوی و سلامت روان افراد ۱۵ سال به بالا شهرستان بهشهر*، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه پیام نور بهشهر.

مرعشی، سیدعلی و همکاران، ۱۳۹۱، «تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب و جودوی و هوش معنوی در دانشجویان دانشکده نفت اهواز»، *دستاورد‌های روان‌شناختی*، ش ۱، ص ۶۹.

میکائیلی منبع، فرزانه، ۱۳۸۹، «بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه»، *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۵ (۱۸)، ص ۱۴۳-۱۶۵.

Abdul rahman Z. & Md Shah I. (2015). Measuring Islamic spiritual intelligence.
 Alex, M; & et al, (2011). Marital happiness as the function of spiritual intelligence. *International Multidisciplinary Research journal*, v 1 (9), p. 6-7.
 Baker, D, C. (2003). Studies of the inner life: the impact of spirituality on quality of life. *Qual Life Res*. 12 (1):51-7.
 Choerudin, Achmad. (2014). Model of integration of spirituality towards the work behavior and emotional intelligence as mediating variable: An approach of Structural Equation Modeling (SEM). *International Journal of Research in Commerce, IT & Management*. 4 (1): 62 – 70.
 Elkins, M. & R. Cavendish (2004). Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holistic Nursing practice* 18 (4), pp. 179-186.
 Emmonz (2000). Investigate of spiritual intelligence and emotional intelligence students. *Islamic studies and psychology*.4. (Persian).
 Faramarzi. S. Homae, R. & soltan hoseini, M. (2010). Investigate of spiritual intelligence and emotional intelligence students. *Islamic studies and psychology*.5, 7-23 (Persian).
 King, S.M. (2008). Religion, spirituality, and the workplace: Challenges for public administration. *Public Administration Review*. 67 (1):103-114.
 Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103–1119.
 Silva, M. & et al. (2009). Quality of life and spiritual well-being in chronic obstructive pulmonary disease patients. *Rev Enferm usp*, v 43 (2), p. 910-1186.
 Vaughan, F. (2003). What is Spiritual intelligence? *Journal of humanistic psychology*; 42, (2).
 Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *so: Spiritual intelligence: the ultimate intelligence*. New York, NY. USA: Bloomsbury.