

◇ فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ

سال هفتم. شماره ۲۷. بهار ۱۳۹۵

صفحات: ۱۰۲-۸۹

تاریخ وصول: ۱۳۹۴/۱۱/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۲/۶

رابطه هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

پرویز عسگری*

زهرا دشت بزرگی**

مهرانا عسگری***

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر بود. نمونه پژوهش شامل ۲۳۱ نفر از دانشجویان دختر بود که به صورت خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه هوش معنوی امرام و درایر (۲۰۰۷)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامه جرات ورزی کمبریل و ریچی (۱۹۷۵) و پرسشنامه رضایت از زندگی داینر همکاران (۱۹۸۵) بود. برای تحلیل داده ها از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که بین هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد هوش معنوی بهترین پیش بینی کننده رضایت از زندگی بود.

کلید واژگان: هوش معنوی، نظم جویی هیجانی، جرات ورزی، رضایت از زندگی.

* دانشیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول: Askary47@yahoo.com)

** استادیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

*** مدرس گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

مقدمه

رضایت از زندگی^۱ در قشر دانشجویان دختر مفهوم بسیار گسترده ایی است. باید گفت بهزیستی ذهنی یا رضایت از زندگی با ارزش‌ها، ارتباطی نزدیک اما پیچیده دارد. معیارهایی که زنان بر پایه آن درک ذهنی خود را از خوشبختی ارزیابی می‌کنند متفاوت است. در واقع تجربه شادکامی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به شمار می‌رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف شمرده می‌شود (آندرسون^۲، ۲۰۱۴ و لاگین و هیوبنر^۳، ۲۰۱۰).

رضایت از زندگی به معنای ارزیابی شناختی و آگاهانه افراد از کیفیت زندگی خود به مثابه ی یک کل واحد است که اساس آن معیارهای شخصی زنان است در واقع احساس رضایت از زندگی شامل ارزش‌های شناختی افراد از زندگی شان می‌شود و زنان شناخت هایشان را به طور متفاوت که به انتظار هایشان و تجربیات قبلی شان وابسته است ارزش گذاری می‌کنند (دینر و لو کاس^۴، ۲۰۱۰).

یکی از ابعاد مهمی که می‌تواند بر رضایت از زندگی دانشجویان دختر تاثیر بگذارد، مسئله ارزش‌ها و معنویات است. هوش معنوی^۵ توانایی رفتار کردن با دلسوزی و دانایی در حین آرامش درونی و بیرونی، صرف نظر از پیشامدها و رویدادهاست. افراد با هوش معنوی بالا در حین قضاوت، توانایی منصفانه و دلسوزانه رفتار کردن را دارند. هوش معنوی زمینه ساز دستیابی انسان به معنای زندگی است که از سه جنبه هدف داری، ارزشمندی و کارکرد زندگی تشکیل می‌شود (اسپنسر^۶، ۲۰۱۲). پژوهش‌های بسیاری تأثیر مثبت دین‌داری و عوامل معنوی بر افزایش سطح بهزیستی و سلامت روانی، بهبودی بیماری‌های روانی و جسمی، مقاوم کردن افراد در برابر تنیدگی، اضطراب و افسردگی و ایجاد آرامش، امید، معناداری و شادکامی را به دست آورده‌اند (تورسن^۷، ۱۹۹۶، ترجمه جلیلی، ۱۳۹۰). اسپنسر (۲۰۱۲) در پژوهشی در یک نمونه ۳۰۰ نفری از نوجوانان نشان دادند افرادی که بهزیستی معنوی بیشتری دارند، رضایت از زندگی بالاتری را گزارش می‌کنند. بدین ترتیب بین بهزیستی معنوی با رضایت از زندگی رابطه مسقیم وجود دارد.

معنویت، به عنوان یک هوش، بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که کاربرد آن موجب افزایش انطباق‌پذیری و در نتیجه ارتقای سلامت روان افراد می‌شود (کینگ^۸، ۲۰۰۸، به نقل از سعیدی، ۱۳۹۱). معنویت، نیاز فرارفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خود فرد است. این آگاهی ممکن است منجر به تجربه‌ای فراتر از خود شود. در برخی دیدگاه‌ها بر جنبه‌های عاطفی و رفتاری هوش معنوی تأکید شده است. هوش معنوی به عنوان

۱. life satisfaction

۲. Anderson

۳. Lagin & Hyoobner

۴. Diener & Lucas

۵. spiritual intelligence

۶. Spencer

۷. Torsen

۸. King

انتخاب بین روح و نفس و هم چنین، به عنوان داشتن عملکرد عاقلانه و توأم با عطف همراه با حفظ صلح درونی و بیرونی در هر شرایطی تعریف شده است. (کرچتون^۱، ۲۰۱۳). غلامی (۱۳۹۳) نشان داد که بین هوش معنوی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه معناداری وجود دارد و هوش معنوی قوی ترین پیش بین برای رضایت از زندگی دانشجویان دختر می باشد. همچنین احمدیان (۱۳۹۲) نشان داد رابطه مثبت و معنی داری بین هوش معنوی و هوش هیجانی با بهزیستی روانشناختی وجود دارد و همچنین مشخص گردید که هوش معنوی بطور معناداری بهترین پیش بین بهزیستی روان شناختی است.

اما ابعاد هیجانی طبق پژوهش‌ها می توانند بر رضایت از زندگی تاثیر بگذارند. گروس^۲ (۲۰۰۰)، به نقل از حسنی، آزاد فلاح، رسول زاده و عشایی، (۱۳۹۱) بیان نمود که تنظیم شناختی^۳ هیجان نقش مهمی در سازگاری افراد با وقایع استرس زای زندگی دارد و رضایت از زندگی را افزایش می دهد. نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می دهد که ظرفیت افراد در تنظیم موثر هیجانات بر شادمانی روان شناختی، جسمانی و روابط بین فردی و همچنین سلامت روان تاثیر بسزایی می گذارد. توانایی فرد در کنترل هیجاناتش یکی از مهم ترین قابلیت‌هاست که باید آموخته شود. تنظیم شناختی هیجانی به عنوان یک فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرایندهای اجتماعی- روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف تعریف می شود. نظم جویی^۴ هیجان باعث می گردد شخص همیشه در یک حالت آرام و ساکن از برانگیختگی هیجانی قرار گیرد و موجبات نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص می شود (ویمز و پینا^۵، ۲۰۱۰). عادل (۱۳۹۲) نشان داد بین اضطراب اجتماعی با احساس رضایت از زندگی رابطه منفی و بین تنظیم هیجانی با احساس رضایت از زندگی رابطه مستقیم و مثبتی وجود دارد و تنها تنظیم هیجانی قادر است میزان بالای رضایت از زندگی را در این دانش آموزان بی سرپرست را پیش بینی کند. قادری، آرمان، گل زاده و هادی فر (۱۳۸۸) نشان دادند که تنظیم هیجانات با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری دارد و بطور مثبتی رضایت از زندگی را پیش بینی می کند. هندرسون^۶ (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان داد که بین اضطراب اجتماعی با رضایت از زندگی رابطه منفی معناداری وجود دارد ولی بین امیدواری و تنظیم هیجانی با رضایت از زندگی رابطه مثبتی وجود دارد. نتایج نشان داد که از بین پیش بین‌ها تنها تنظیم هیجانی قادر به پیش بینی بهزیستی روانشناختی می باشد. دبل و آندرسون (۲۰۱۴) نشان داد که، همبستگی مثبتی بین تاب آوری و نظم هیجانی با رضایت از زندگی در نوجوانان وجود دارد و بطور معناداری قادرند، رضایت از زندگی نوجوانان را پیش بینی کنند.

۱. Crichton

۲. Gross

۳. emotional regulation

۴. emotional regulation

۵. Vimz & Pina

۶. Henderson

ازوکان^۱ (۲۰۱۳) در تحقیقی نتایج نشان داد که بین جرات ورزی و رضایت از زندگی دانش آموزان رابطه مستقیمی وجود دارد. کامی^۲ (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان دادند که تنظیم هیجانی با رضایت از زندگی رابطه دارد و تنظیم هیجانی می تواند میزان پایین رضایت از زندگی را پیش بینی کند. واین (۲۰۰۹)، به نقل از عدل، (۱۳۹۲) به این نتایج دست یافت که بین جراتمندی دانش آموزان با احساس رضایت بالا از زندگی رابطه معناداری وجود دارد. جراتمندی به میزان بالایی احساس رضایت از زندگی بالا دانش آموزان را پیش بینی کرد.

اما باید گفت دانشجویان که در محیط اجتماعی آموزشی قرار دارند برای ابراز رضایت از زندگی خود نیازمند داشتن جرأت مندی بالایی هستند. جرأت ورزی، با تاکید بر ابراز وجود می تواند سبب شود تا افراد بر حقوق خود ایستادگی کنند (تورنر^۳، ۲۰۱۱).

آلبرتی^۴ (۲۰۰۶) معتقد است که جرأت ورزی^۵، برابری در ارتباطات انسانی را ارتقا می بخشد، فرد را قادر می سازد تا طبق علایق خود عمل کند، برای خواسته های خود بدون اضطراب ایستادگی کند، احساسات صادقانه خود را ابراز کند و از حقوق شخصی خود بدون نادیده گرفتن حقوق دیگران استفاده کند و احساس رضایت بالایی کند. منظور از جرأت ورزی دفاع از حقوق خود به طور صادقانه و صریح است که در عین حال برای حقوق دیگران نیز احترام قائل شده و به نیازها و خواسته های دیگران احترام گذاشته شود (پترسون، گرین، بیسون و راس^۶، ۲۰۱۱). حسنی، آزاد فلاح، رسول زاده و عشایری (۱۳۹۱) نشان دادند که بین جرات ورزی و عزت نفس با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه معناداری وجود دارد و همچنین مشخص شد که جرات ورزی داشتن بطور معناداری رضایت از زندگی دانشجویان دختر را پیش بینی می کنند. رابین^۷ (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان داد که بین جرات ورزی با احساس رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد و یافته نشان داد که هر چقدر میزان جرات ورزی بالا باشد، میزان احساس رضایت از زندگی بالا می باشد.

بنابراین با توجه به اینکه رضایت از زندگی در جامعه دانشجویی که پویایی و انسجام آن ها می تواند زمینه ساز پیشرفت و تعالی کشور شود مسله مهمی در رشد و ترقی دانشجویان دختر است، با شناسایی عوامل معنوی، هیجانی و شناختی مرتبط با رضایت از زندگی این افراد می توان به کیفیت زندگی این افراد کمک شایانی نمود. در نتیجه هدف این پژوهش تعیین رابطه بین هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می باشد.

۱. Ozakan

۲. Kamiy

۳. Turner

۴. Albrerty

۵. assertivness

۶. Paterson, Green, Basson & Ross

۷. Rabin

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه گیری

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر عبارت از دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی اهواز در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ (N=۶۲۹۲) بود. نمونه این پژوهش بر اساس جدول مورگان شامل ۲۳۱ دانشجو دختر بود که بصورت تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که ابتدا لیستی از دانشکده های دانشگاه تهیه گردید و از بین دانشکده ها، ۳ دانشکده (مهندسی، پرستاری و اقتصاد) بطور تصادفی انتخاب شد و از بین ۳ دانشکده انتخابی از هر کدام از رشته های آن دانشکده دورشته بطور تصادفی انتخاب شد و سپس بطور تصادفی یکی از ورودی ها به دانشگاه انتخاب شد و در مرحله آخر از هر یک از ورودی ها یک کلاس بصورت تصادفی انتخاب شد که بطور کل شامل ۲۳۱ دانشجو دختر شد و فقط به دانشجویان دختر پرسشنامه تحویل داده شد.

ابزار سنجش

الف) پرسشنامه‌ی هوش معنوی امرام و درایو: پرسشنامه هوش معنوی توسط امرام و درایو (۲۰۰۷) طراحی شده است که دارای دو فرم کوتاه با ۴۴ عبارت و فرم بلند با ۸۳ عبارت است، که در این پژوهش از فرم ۴۴ ماده ای استفاده خواهد شد. هر دو فرم هوش معنوی، ۲۲ زیر مقیاس دارد. بر اساس این مطالعات ۲۲ ویژگی اصلی در همه ادیان به عنوان ویژگی افراد معنوی شناخته شد این پرسشنامه در ایران توسط حسینی ترجمه و هنجاریابی شده است و در یک مقیاس ۵ لیکرتی از ۱ (نظری ندارم) تا ۵ (کاملاً درست) نمره گذاری می‌شود. که هر چه نمره‌ی کل فرد بیشتر باشد فرد از هوش معنوی بیشتری برخوردار است (مرعشی، ۱۳۹۰). مرعشی (۱۳۹۰) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آورد. همچنین جهت تعیین اعتبار پرسشنامه هوش معنوی، نمره آن با نمره پرسشنامه تفکر دینی همبسته شده که ۰/۵۶ بدست آمد و مشخص گردید که رابطه معنی داری بین پرسشنامه در سطح ۰/۰۰۶ وجود دارد. سعیدی نیز (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آورد. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که ۰/۸۴ می‌باشد که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور است.

ب) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی: این پرسشنامه (CERQ)^۱ توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تهیه شد و یک پرسشنامه چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است که ۳۶ گویه دارد و دارای ۹ زیرمقیاس راهبرد شناختی خود سرزنش

۱. Cognitive Emotional Regulation Questionnaire

گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش گری است. دامنه نمرات پرسشنامه از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است. هر زیرمقیاس شامل ۴ گویه است و از جمع زیرمقیاس ها نمره کل حاصل می شود. بشارت، ۱۳۸۸ پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش کرد. همچنین ضرایب همبستگی بین نمره های تعدادی از شرکت کنندگان در دو نوبت با فاصله دو تا ۴ هفته ای برای زیرمقیاس ها از ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ در سطح ۰/۰۱ گزارش نمود. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور است.

ج) پرسشنامه جرات ورزی: این پرسشنامه توسط کمبریل و ریچی (۱۹۷۵) تهیه شد و دارای ۴۰ ماده است که بر اساس یک طیف ۵ گزینه ای نمره گذاری می شود (غباری بناب و حجازی، ۱۳۸۶). غباری بناب و حجازی (۱۳۸۶) در طی پژوهش ی از طریق همبستگی با ارزیابی والدین از میزان جرات ورزی اعتبار پرسشنامه ۰/۷۱ بدست آوردند که در سطح ۰/۰۱ معنادار بود و نشان از اعتبار بالای پرسشنامه دارد. همچنین پایایی پرسشنامه را با روش های آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۲ گزارش کرد. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور است.

د) مقیاس رضایت از زندگی: به منظور اندازه گیری رضایت از زندگی مقیاس متعددی تهیه شدند که بسیاری از آن ها متشکل از یک سوال و برخی از آن ها فقط برای جمعیت بزرگسال مناسب بودند. داینر^۱ و همکاران (۱۹۸۵) مقیاس رضایت از زندگی را برای گروه های سنی تهیه کردند. این مقیاس متشکل از ۴۸ سوال بود که میزان رضایت از زندگی و احساس بهزیستی را منعکس می کرد و تحلیل عاملی آن نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سوال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی های متعدد در نهایت به ۵ سوال کاهش یافت و به عنوان مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس دارای ۵ ماده است و هر ماده دارای ۷ گزینه که در این بررسی از یک (کاملاً مخالف) تا هفت (کاملاً موافق) نمره گذاری شده است (غلامی، ۱۳۸۸). داینر و همکاران در نمونه ای به حجم ۱۷۶ نفر از دانشجویان دختر دوره کارشناسی مقیاس رضایت از زندگی را ارزشیابی کردند. میانگین و انحراف استاندارد نمره های دانشجویان دختر به ترتیب ۲۳/۵ و ۶/۴۳ و ضریب همبستگی باز آزمایی نمره ها پس از دو ماه اجرا ۰/۸۲ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بود (غلامی، ۱۳۸۸).

غلامی (۱۳۸۸) اعتبار پرسشنامه را با روش سازه ای ۰/۷۰ در سطح ۰/۰۱ بدست آورد که نشان از اعتبار بالای پرسشنامه دارد و همچنین پایایی پرسشنامه رضایت از زندگی را با روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۵ بدست آورد. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور است.

یافته ها

- فرضیه ۱- بین هوش معنوی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.
 فرضیه ۲- بین نظم جویی هیجانی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.
 فرضیه ۳- بین جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.

جدول ۱: رابطه ساده هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر

| متغیر ملاک | تعداد | رضایت از زندگی ضریب همبستگی | سطح معناداری |
|-----------------|-------|--------------------------------|--------------|
| هوش معنوی | ۲۳۱ | ۰/۲۱ | ۰/۰۰۲ |
| نظم جویی هیجانی | ۲۳۱ | ۰/۱۷ | ۰/۰۳ |
| جرات ورزی | ۲۳۱ | ۰/۱۸ | ۰/۰۱ |

بر اساس جدول ۱ ضریب همبستگی هوش معنوی و رضایت از زندگی دانشجویان دختر برابر $I=0/21$ می باشد که در سطح $0/002$ معنادار می باشد. به عبارت دیگر، بین هوش معنوی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه اول پژوهش تایید می گردد. ضریب همبستگی نظم جویی هیجانی و رضایت از زندگی دانشجویان دختر برابر $I=0/17$ می باشد که در سطح $0/03$ معنادار می باشد. به عبارت دیگر، بین نظم جویی هیجانی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه دوم پژوهش تایید می گردد. ضریب همبستگی جرات ورزی و رضایت از زندگی دانشجویان دختر برابر $I=0/18$ می باشد که در سطح $0/01$ معنادار می باشد. به عبارت دیگر، بین جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در نتیجه سوم پژوهش تایید می گردد.

فرضیه ۴- بین هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه چند گانه وجود دارد.

جدول ۲: پیش بینی رضایت از زندگی از روی هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی در دانشجویان

| روش | متغیرهای پیش بین | R | R ² | F | p | β | t | p |
|------------|------------------|------|----------------|-------|-------|---------|------|-------|
| «رود» | هوش معنوی | ۰/۲۱ | ۰/۰۴ | ۳/۴۹ | ۰/۰۱ | ۰/۱۶ | ۱/۶۵ | ۰/۱۰ |
| | نظم جویی هیجانی | ۰/۲۱ | ۰/۰۴ | ۳/۴۹ | ۰/۰۱ | ۰/۰۱ | ۰/۲۲ | ۰/۸۲ |
| | جرات ورزی | ۰/۲۱ | ۰/۰۴ | ۳/۴۹ | ۰/۰۱ | ۰/۰۱ | ۰/۵۸ | ۰/۵۶ |
| «مریله ای» | هوش معنوی | ۰/۲۰ | ۰/۰۴ | ۱۰/۱۳ | ۰/۰۰۲ | ۰/۲۰ | ۳/۱۸ | ۰/۰۰۲ |
| | نظم جویی هیجانی | ۰/۲۰ | ۰/۰۴ | ۱۰/۱۳ | ۰/۰۰۲ | ۰/۰۲ | ۰/۲۱ | ۰/۷۶ |
| | جرات ورزی | ۰/۲۰ | ۰/۰۴ | ۱۰/۱۳ | ۰/۰۰۲ | ۰/۰۵ | ۰/۶۱ | ۰/۵۴ |

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چند گانه به روش ورود، بین متغیرهای پیش بین (هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی) با رضایت از زندگی ضریب همبستگی چند گانه ($MR=0/21$) وجود دارد و $F=3/49$ می باشد که در سطح $P<0/01$ معنی دار می باشد. همچنین نتایج نشان داد که ۴ درصد واریانس رضایت از زندگی دانشجویان دختر بوسیله متغیرهای پیش بین، قابل تبیین است. همچنین در قسمت «ب» نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام نشان داد که از میان متغیرهای پیش بین تنها هوش معنوی با بتای ($\beta=0/20$) قادر است که رضایت از زندگی دانشجویان دختر را پیش بینی می کند ولی نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با توجه به سطح معناداری قادر به پیش بینی رضایت از زندگی نیستند. ضریب همبستگی چند گانه ($MR=0/20$) و ضریب تعیین آن ها ($RS=0/04$) است. ضریب تعیین نشان می دهد که ۴ درصد واریانس رضایت از زندگی دانشجویان دختر بوسیله متغیر هوش معنوی قابل تبیین است.

نتیجه گیری

فرضیه ۱- بین هوش معنوی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد. نتیجه این فرضیه با پژوهش های غلامی (۱۳۹۳)، احمدیان (۱۳۹۲)، نوروزی (۱۳۹۰)، کاترین (۲۰۱۲) و اسکاریوت^۱ (۲۰۱۰) که نشان دادند هوش معنوی با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و هوش معنوی میزان بالای رضایت از زندگی را پیش بینی می کند، همسو می باشد. در تبیین نتیجه فرضیه اول پژوهش می توان گفت معنویت و گرایش های معنوی در زندگی انسان ها موجب افزایش انطباق پذیری و ارتقای بهزیستی و رضایت بالای زندگی می شود. معنویت به دلیل اینکه فرد را از بحران معنا و احساس پوچی رها می سازد و موجب استحکام در برابر مشکلات، چالش ها، رویدادها و حوادث زندگی می شود می تواند با میزان کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش تعاملات اجتماعی بیشتر به افزایش سطح رضایت از زندگی در زندگی دانشجویان دختر که از ارکان اساسی یک جامعه آموزشی می باشد کمک کند.

فرضیه ۲- بین نظم جویی هیجانی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد. نتیجه این فرضیه با نتایج پژوهش های عادل (۱۳۹۲)، مرادی (۱۳۹۲)، هادیان (۱۳۹۱)، انتظاری (۱۳۹۰)، امینی (۱۳۹۰)، قادری، آرمان، گلزاده و هادی فر (۱۳۸۸)، هندرسون (۲۰۱۴)، دبل و آندرسون (۲۰۱۴)، دالسون (۲۰۱۳)، کامی (۲۰۱۲)، گلگر و ولابردیک (۲۰۱۰)، کارادمس (۲۰۱۰)، شن (۲۰۱۰)، به نقل از مرادی (۱۳۹۲)، اسکاتز (۲۰۰۸) که نشان دادند تنظیم هیجانی با رضایت از زندگی رابطه دارد و تنظیم هیجانی می تواند میزان رضایت از زندگی را پیش بینی کند، همسو می باشد. در تبیین فرضیه دوم پژوهش باید اذعان داشت که در محیط های آموزشی، هیجانات و تنظیم هیجانات، رضایت از زندگی و روند روبه رشد یا تقلیل موفقیت دانشجویان تحت تاثیر قرار می دهند. همانگونه که وایزنگر (۲۰۰۰)، به نقل از استیس و براون (۲۰۰۴) بیان نمود تنظیم شناختی هیجانی باعث می

گردد افراد احساسات منفی و مثبت را تعدیل کنند و موقعیت را درک یابند، و یاد بگیرند چگونه هیجان‌اتشان را مدیریت کنند و این سازماندهی ظرفیت روانی، ذهنی و رضایت از زندگی افراد را ارتقا می‌دهد. باید بیان نمود که نظم جویی هیجان، توانایی نظارت بر احساسات خود و توانایی رویارویی موفقیت آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات، فشارهای محیطی و همچنین شناسایی توانایی‌های شخصی در برخورد با مشکلات و غلبه بر آن‌ها و شناسایی شایستگی‌های فردی در رویارویی با موقعیت‌ها را مشخص می‌نماید و فرد با تمرکز مثبت و برنامه‌ریزی منظم و ارزیابی شرایط، فرایندهای ذهنی، انگیزشی و پذیرش خود، به خود اجازه می‌دهند تا احساساتشان مناسب بیرون ریخته شود و اختلالات روانی را تجربه نکنند و سطح سلامت و انسجام هیجانی، شناختی و روانی خود را حفظ نمایند.

فرضیه ۳- بین جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.

نتیجه فرضیه سوم با پژوهش‌های حسنی، آزاد فلاح، رسول زاده و عشایری (۱۳۹۱)، محمدیان (۱۳۸۹)، جاویدی (۱۳۸۸)، ازوکان (۲۰۱۳) جکسون، فریتش، ناگاساکا و (۲۰۱۳)، رابین (۲۰۱۲)، هایمل (۲۰۱۲)، دونت (۲۰۱۱)، دیودیسون (۲۰۱۰)، واین (۲۰۰۹)، به نقل از عدل، (۱۳۹۲) و پارکر (۲۰۰۹)، به نقل از سایمی و جوکار، (۱۳۹۱) که نشان دادند جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه مثبتی دارد، همسو می‌باشد در تبیین نتیجه این فرضیه پژوهش می‌توان بیان داشت، با توجه به اینکه دانشجویان چالش‌های تحصیلی، اجتماعی، شناختی و اقتصادی مختلفی را ادراک می‌نمایند، گاهی با از دست دادن جرات ورزی خود به دلیل مواجهه شدن با این چالش‌ها دچار معضل کاهش خودکارآمدی می‌شوند. باید گفت جرات ورزی در قشر دانشجویان می‌تواند قاطعیت، ابراز وجود و جرات ورزی در بیان خواسته‌ها را به دانشجویان القا نماید و دانشجویان با فراگیری رفتار جسورانه، صریح و قاطعانه در ابراز عقاید خود دچار مشکل نشوند و با فراگیری رفتار جسورانه و حفظ خویش‌نمیزی میزان ادراک توانایی و باور به توانایی‌های خود برای موفقیت افزایش دهند. می‌توان اظهار داشت جرات ورزی نقش مهمی در رویکرد رضایت از زندگی دارد. جرات ورزی به طور کلی انگیزش، انرژی و فعالیت دانشجویان را افزایش می‌دهد، آنها را به طرف اهداف خاصی جهت داده، و فعالیت‌های ویژه‌ای را موجب می‌شود، باور فرد درباره کارآمدی را ارتقا داد و در واقع، موجب می‌گردد دانشجویان باور کنند که توانایی انجام هر کاری را دارند و خود مسئول عملکرد خویش می‌باشند و کارآمدی بالایی دارند. بنابراین جرات ورزی در دانشجویان با حفظ خویش‌نمندی خود در اجتماع تحصیلی و زندگی اجتماعی خود و یادگیری برای بیان احساسات، نگرش‌ها، آرزوها، نقطه نظرات و علایق، بتوانند به راحتی و بدون ترس و نگرانی، عقاید، باورها، احساسات و عواطف خود را ابراز کنند ارتباط مثبت و مستقیمی دارد و جرات ورزی سبب افزایش لذت بیشتر از زندگی شخصی و اجتماعی دانشجویان می‌شود. در کل داشتن چنین خصیصه‌ای در دانشجویان که به دلیل مشکلات و چالش‌های اجتماعی و اقتصادی فشارهای زیادی دارند، باعث انعطاف‌پذیری می‌شود و سبب می‌گردد با تنظیم کردن و تغییر دادن سطح کنترل خود دانشجویان

برای روبرو شدن با تغییرات در محیط مقابله نماید، سازگار شوند و سطح رضایت و شادی خود را حفظ کنند.

فرضیه ۴- بین هوش معنوی، نظم جویی هیجانی و جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر رابطه چند گانه وجود دارد.

نتیجه این فرضیه با پژوهش های غلامی (۱۳۹۳)، احمدیان (۱۳۹۲)، نوروزی و همکاران (۱۳۹۰)، رستمی (۱۳۹۰)، سلاخ پور (۱۳۸۹)، جینگیجن و فینگ (۲۰۱۵)، میشل (۲۰۱۲)، اسپنسر (۲۰۱۲)، کاترین (۲۰۱۲) و اسکاریوت (۲۰۱۰) که نشان دادند هوش معنوی با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و هوش معنوی میزان بالای رضایت از زندگی را پیش بینی می کند، همسو می باشد، با پژوهش های عادل (۱۳۹۲)، مرادی (۱۳۹۲)، که نشان دادند جرات ورزی با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه مثبتی دارد، همسو می باشد. در تبیین نتایج فرضیه آخر پژوهش می توان گفت که معنویت به عنوان یک هوش در دانشجویان بیانگر مجموعه ای از توانایی ها و ظرفیت ها و منابع معنوی است و نیاز فرارفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خود فرد را ارضا می کند. می توان گفت داشتن مشکلات هیجانی در زندگی تحصیلی دانشجویان دختر موجب کاهش سطح سلامت آن ها می شود. اما خلاقیت هیجانی دانشجویان دختر به دلیل محیط پویای دانشگاه می تواند در درک کردن و شرح هیجانات و سازگاری آنان تاثیر مثبتی بگذارد و تشویش و نگرانی دانشجویان دختر را کنترل نماید. در این پژوهش مشخص شد که نظم جویی هیجانی می تواند با رضایت از زندگی همبستگی چند گانه ای داشته باشد. آوریل (۱۹۹۹) در نظریه خود بیان نمود که افرادی که نظم هیجانی بالایی دارند سلامت روانشناختی بالایی را درک می کنند.

منابع

- احمدیان، رضا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی با بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- بخشی پور، علی؛ نادری، محمد؛ جوادی، صالح و هادیان فرد، حبیب. (۱۳۹۰). رابطه احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت های مذهبی در گروهی از مسلمانان، مجله اندیشه و رفتار، سال یازدهم شماره دوم: ۵۳-۶۷.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). بررسی مقدماتی ویژگی های روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجان. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
- حسنی، جعفر؛ آزاد فلاح، پرویز؛ رسول زاده، کاظم و عشایری، حسن. (۱۳۹۱). رابطه احساس تنهایی و افسردگی با رضایت از زندگی دانشجویان. فصلنامه تازه های روانشناختی، سال ۱۰، شماره ۴: ۱-۱۳.
- سعیدی، ایران. (۱۳۹۱). مقایسه هوش معنوی و تاب آوری معتادین و افراد عادی شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز

عادل، مژگان. (۱۳۹۲). رابطه اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجانی با احساس رضایت از زندگی دانش آموزان بی سرپرست. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی کرمان. عالمی، اسکندر؛ سقایی، ستار؛ خادم، علی و بختیار، سعید. (۱۳۸۳). بررسی رابطه جرات ورزی و اضطراب اجتماعی با عملکرد تحصیلی دانشجویان. دانشور رفتار. سال ۸ (۳): ۴۳-۵۷. غلامی، فروغ. (۱۳۸۸). رابطه حمایت اجتماعی و احساس تنهایی با رضایت از زندگی در سالمندان زن و مرد ساکن سرای سالمندان شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

غلامی، پیروز. (۱۳۹۳). رابطه احساس تنهایی و هوش معنوی با رضایت از زندگی دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی شیراز.

قادری، علی؛ آرمان، شهاب؛ گل زاده، محسن و هادی فر، رضا. (۱۳۸۸). رابطه خلاقیت و تنظیم هیجانات با رضایت از زندگی دانشجویان. مجله علوم رفتاری. ۳ (۲): ۹۳-۹۷.

کریمی نوری، رضا. مکرری، آذرخش محمدی فر، محمد و یزدانی، اسماعیل. (۱۳۸۱) مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. مجله روان شناسی و علوم تربیتی، سال سی و دوم، شماره ۱: ۴۳-۵۷.

کریمی، مریم. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی های شخصیتی و هوش هیجانی با سبک های مقابله با استرس کارکنان آب و فاضلاب خوزستان. پایان نامه کارشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

مرعشی، سید علی. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی در دانشجویان دانشکده ی نفت اهواز. پایان نامه ی دکتری دانشکده ی علوم تربیتی و روان شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.

Bar-on, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-I), A measure of Emotional intelligence.

Cachun, S. (2012). The relationship between perceived social, family and spiritual and loneliness with satisfaction of life of students. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 40, 757-768.

Comma, Mary C . ReZinkoff, Marvin. (2001). "Relationship of religion and perceived social support to self-esteem and depression in nursing home residents". *Journal of psychology*", 130(1): 35-50.

Dalson, T.U. (2013). Relationship between emotion regulation and Self-efficiency with satisfaction of life of Students. *International Journal of Dermatology*, 42 (6): 434-7.

Debl, J.C., & Anderson, C.A. (2014). emotion rogulation, shyness, and resilience: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. Joiner, T. & Coyne, J. C. (Eds.). *The interactional nature of Satisfaction of life: Advances in interpersonal approaches*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Diener, E.D: Oishi, S.H & Lucas, R.E. (2013). personality, culture, and subjective well - being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 45:403-425.

Diener, E.D., Suh, E.M: Lucas, R.E & Smith, H.L.(2010). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 125(2):276-302.

- Dividsoon, P.T. (2010). Relationship between of assertive with life expectancy and well-being. *Journal American Psychiatry*, 40 (10): 1182-9.
- Donte, F. (2011). Relationship of assertive with satisfaction of life of students. *journal of occupational Health psychology* 32, 261-271.
- Elliot, A.J., Chirkov ,V.I., Kim ,Y.,& Sheldon, K.M. (2001). A cross- cultural analysis of avoidance (relative to approach) personal goals. *Psychological Science*, 12,505-645.
- Erozkan, S. (2013). The relationship between assertive, perceived social support and well-being of students. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 40, 757-768.
- Gallagher, D., & Vella-Brodrick, F. (2010). Relationship of social support, emotional intelligence with satisfaction of life. *journal of Adolescence*. 40(5).650-665.
- Goleman. D. (1995). *Emotional intelligence*. New York :Batman Book .
- Goleman, D., Boyatzis, R., & Rhee, k. (2003). Clustering competence in emotional intelligence in ghsfrom. the emotional competence inventory. (ECI). Availablefrom:<http://www.eiconsortium.org>
- Haymel, S. (2012). Children's peer relationships: Longitudinal prediction of internalizing and externalizing problems from middle to late childhood. *Child Development*, 61, 2004-2021.
- Heine, S.J., & Lehman ,D.R. (1997). Culture , dissonance, and self- affirmation. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 23,389-400.
- Henderson, L. (2014). The relationship between of emotion rogulation, Life Expectancy and social anxiety with Satisfaction of life of students. *Psychological Reports*, 80, 695-702.
- Hwang, J.E. (2006). A processing model of emotion reqlution in sights from the attachment system. Doctoral dissertation of philosophy, College of Arts and Sciences, Georgia State University.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. & Gunderson, J. (2013). Towards explaining the association between assertive and Life Expectancy with satisfaction of life: A path analysis with American college students. *Social Behavior & Personality*, 30(3), 263-270.
- Jingjien, Z. and Feng, K. (2015). The relationship between of well spiritual, shyness and loneliness with satisfaction of life of students. *Journal personality and individualss difference*, 54(5) 577-581.
- Kamey, F. (2012). Relationship of emotion rogulation with satisfaction of life and quality of life . *journal of Social Behavior* ,32, 323-334.
- Karademas, E. (2010). Relationship between of satisfaction of life with life expectancy and quality of life of students. *journal of Social Behavior* ,32, 323-334.
- Lehman, D.R., Chiu, C., & Schaller, M. (2004). Psychology and culture. *Annual Review of Psychology*, 55, 689-714.
- Loughlin, J.E & Huebner, E.S. (2010) Life exprrience locus control and school satisfaction in adolescence. *Social indicators Research*, 55:156-183.
- Mayer , J. D., & Salavey, P (1993). Emotional intelligence. *imagarvion. cognition , and er-sonality*, 185-217.
- Mayer, J.D., Stroud. L.R., woolery, A., & pel, E.S. (2000). Perceived emotional intelligence , stress, reactivity, and symptom reports fathered exploration using trait mood scale. *journal of Applied Psychology*, 17 , 611-627.
- Mcguar, B. (1993). *Spiritual intelligence*. [www. Studentbmj.com](http://www.Studentbmj.com).
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Will power in a cognitive-affective processing system: The

- dynamics of delay of gratification. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.) Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (pp.99-129). New York: Guilford.
- Mishel, A. (2012). The relationship between resilience and spiritual intelligence with Satisfaction of life of students. *Journal of Cognition and Emotion*. 22 (3):539-551.
- Nasel, D. (2004). *Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Age/ individualistic spirituality*; Unpublished thesis. Australia: The university of south Australia.
- Rubin, K.H. (2012). Social withdrawal, assertive, and shyness in childhood: Conceptual and definitional issues. In K.H.Rubin & J.Asendorpf (Eds.), *Social withdrawal, inhibition, and resilience in well-being childhood* (pp. 3-17). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Scarit, C. (2010). Shyness questionnaire: personality and spiritual intelligence and perceived social support in satisfaction of life high school and college students. *European Journal of personality*. 16.45-55.
- Scats, F. (2008). Relationship between of emotion rogulation with satisfaction of life of life students divorced. *journal of Social Behavior* ,32, 323-334.
- Shoares, D. (1990). The Dositive psychology of emotional Intelligence. In c. r. snyder & S. I. Lopes (EDS), *hand book : of positive , psychology*. (157-171). Oxford university press.
- Spencer, S. (2012). The relationship of between perceived social support, and loneliness with well-being. *Journal of Anxiety, Stress and Coping*, 7 (1): 85-96.
- Sties, W., & Berwn, G. (2004). Resilience and congitive emotion intentions: pair rewards fair treatment. *journal of social psychology*. 142, 3.
- Paterson, M., Green, Y.M., Basson, C.Y., & Ross, F. (2011). Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African register dietitians. *Journal of Hom Nutr. Diet*. 15 (1): 9-17.
- Peterson, C.(2011). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1).
- Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: A theme in search of definition .In.N.A. fox, *The development of emotion regulation biological and behavioral considerations* (pp.20-52). Chicago: The University of Chicago Press.
- Trommsdorff, G., Friedlmeier, W., & Mayer, B. (2007). Sympathy, distress, and prosocial behavior of preschool children in four cultures. *International Journal of Behavioral Development*, 31, 284-293.
- Turpin, D.L. (2007). Orthodontic treatment and Self-esteem .*American journal of Orthodontics and Dentofacial Orthodontics*.131(5).571-572.
- Turner. N.E., Macdonald, J., & Somerset, M. Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: a curriculum for the prevention of problem gambling. *Journal Gambbl Stud* 2011; 24(3): 367-80.
- Vandekerckhove, M., Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & kronasts, S. (2008). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Blackwell Publishing Ltd. ISBN: 978- 1-405-15863-3.
- Vimz, B. & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation improring construct validity in online do I, 10,1007,S. 10862-010-9178-5.
- Waret , A.E. (2001) Social support and psychological wellbeing in young Adults, multi-Dimensional support scale. *Journal of personality Assessment*, 1 (58), 193-210.
- Wang, Y. (2005). *Comparing parent-child dinnertime interactions in two cultures*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana- Champaign.

Wegan, A.D. (2002). Validation of the united states version of the world Spiritual intelligence. Journal of clinical Epidemiology, 53: 1-12.



The Relationship Between Spiritual Intelligence, Emotional Regulation And Assertiveness With Life Satisfaction Of Female Students

* P. Askary
** Z. Dasht Bozorgi
*** M. Askary

Abstract

The goal of this study was to investigate the relationship between spiritual intelligence, emotional regulation and assertiveness with life satisfaction of female students. The research design was a correlation type. The sample includes 231 students that were selected randomly via multi-stage sampling procedure. The research instruments included the Spiritual Intelligence Scale (ISIS), Garnefsci Emotional Regulation Questionnaire (2001), Cemberil and Richi Assertive Scale (1975) and Life Satisfaction Scale (SWLS). For analyzing the data Pearson simple correlation coefficient and multiple regression analysis method were used. The result showed that there was significant positive relationship between spiritual intelligence, emotional regulation and assertiveness with life satisfaction of students. The regression result also showed that there were multiple relationships between spiritual intelligence, emotional regulation and assertiveness with life satisfaction of female students. Spiritual intelligence was the best female students' life satisfaction predictor.

Keywords: spiritual intelligence, emotional regulation, assertive, satisfaction of life.

* Associate Professor of Department of psychology, Ahwaz Branch, Islamic Azad University, Ahwaz, Iran, (Corresponding author: Askary47@yahoo.com)

** Assistant Professor of Department of psychology, Ahwaz Branch, Islamic Azad University, Ahwaz, Iran.

*** Instructor of Department of Psychology, Ahwaz Branch, Islamic Azad University, Ahwaz, Iran.