



قدردانی از خدا و هوش معنوی عواملی اثرگذار بر افزایش تحمل ناکامی دانشجویان ایرانی

پذیرش مقاله: ۹۸/۹/۱۶

دریافت مقاله: ۹۸/۵/۲۹

چکیده

راضیه ایدینه سالاروند (MA)^۱

حسن رضایی جمالویی (PhD)^{۲*}

۱. گروه روانشناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

*نویسنده مسئول: حسن رضایی جمالویی

نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، گروه روانشناسی.

Email: H.rezayi2@yahoo.com

سابقه و هدف: قدردانی از خدا و هوش معنوی می‌تواند به عنوان عواملی اثرگذار بر افزایش تحمل ناکامی در نظر گرفته شوند. بر این اساس تحقیق حاضر با هدف مقایسه اثربخشی قدردانی از خداوند، هوش معنوی و تحمل ناکامی دانشجویان دانشگاه‌های تهران انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش توصیفی - همبستگی از بین کلیه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد و دولتی شهر تهران در سال ۱۳۹۷، ۳۸۴ نفر (با توجه به برآورد فرمول کوکران) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های تحمل ناکامی هارینگتون، قدردانی از خداوند کراس و هوش معنوی کینگ استفاده شد. از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد تحمل فرد در برابر ناکامی با قدردانی از خدا و با هوش معنوی رابطه مثبت و معناداری داشت. همچنین نتایج نشان داد ترکیب مولفه‌های قدردانی از خدا و هوش معنوی ۸۸٪ واریانس تحمل دانشجویان در برابر ناکامی را پیش‌بینی می‌کند.

نتیجه‌گیری: با استناد به یافته‌های حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که در مراکز دانشگاهی جهت افزایش میزان تحمل دانشجویان در برابر ناکامی و افزایش سلامت روانشناختی آن‌ها به مؤلفه‌های معنوی و مذهبی توجه ویژه‌ای شود.

واژه‌گان کلیدی: تحمل ناکامی، قدردانی از خداوند، هوش معنوی

مقدمه

افراد در زندگی برای رسیدن به خواسته‌های مطلوب خود تلاش می‌کنند و چالش‌های متفاوتی را برای دستیابی به آن تحمل می‌کنند (۱)؛ اما گاهی به دلیل وجود شرایط و موانع خاص دستیابی به اهداف مطلوب امکان‌پذیر نیست و منجر به پدید آمدن ناکامی در افراد می‌شود (۲). تحمل ناکامی توانایی مقاومت در برابر موانع و موقعیت‌های استرس‌زا است. تحمل کم ناکامی به‌طور معمول به‌عنوان عملکرد اجرایی مختل و مشکلات خودتنظیمی مفهوم‌سازی شده است. نشانه‌ها ممکن است شامل اضطراب، تنش، توجه کم و ترک وضعیت باشد (۳). گاهی اوقات ناکامی به سبب عوامل بیرونی مانند صف نانوایی و بی‌کفایتی ایجاد می‌شود (۴)؛ اما در بیشتر موارد، ناکامی افراد ریشه درونی دارد که باعث می‌شود فرآیند سازگاری فرد با محیط کاهش یابد (۵). در این رابطه، معنویت دانش پایه‌ای است که فرآیند سازگاری فرد با محیط را افزایش داده، می‌تواند به افزایش تحمل ناکامی فرد کمک کند؛ تجربه سطح بالایی از خودآگاهی، ظرفیت متعالی کردن کارها، بررسی و پالایش تجربه‌های روزانه در ارتباط شخص با احساس مذهبی و معنوی، یکپارچگی منابع معنوی در حل مشکلات زندگی و انجام اعمال پرهیزگارانه مثل گذشت و فداکاری، که این مجموعه از عوامل می‌تواند بر اخلاق، رفتار و شخصیت فرد تأثیر گذاشته و از نظر روان‌شناختی قوی می‌شود (۶). در سال‌های اخیر نیز پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که مذهب و معنویت برای افراد نقش سپر دفاعی را بازی کرده و مجموعه وسیعی از آثار مثبت روان‌شناختی را در افراد ایجاد می‌کند (۷). شناخت معنویت و قدرشناسی از

خداوند به‌عنوان یک منبع جایگزین مهم و حیاتی در آرامش درونی افراد بکار می‌رود که به این جهت انسان با افزایش منابع معنویت به‌نوعی خودکنترلی دست پیدا می‌کند که مانع از تأثیر شرایط بیرونی و نامناسب می‌شود و بدین ترتیب فرد می‌تواند سلامت روان خود را حفظ کند (۸). به عقیده ایمونز و مک کاله (Emmons and McCullough) (۹) قدردانی را می‌توان به‌عنوان یک حس شکرگزار بودن و لذت ناشی از دریافت یک هدیه (موهبت) تعریف کرد که می‌تواند یک هدیه عینی (ملموس و مشهود) از طرف یک فرد دیگر باشد یا برخاسته از زیبایی و مواهب طبیعی باشد؛ همچنین قدردانی به‌عنوان یک هیجان، خلق، نگرش، حسن اخلاقی، عادت، صفت شخصیتی یا به‌عنوان یک پاسخ به‌منظور سازگاری مفهوم‌سازی تعریف شده است (۱۰).

یانگ و ماو (Yang & Mao) (۱۱) معتقدند داشتن هدف و معنا در زندگی، احساس تعلق داشتن به معنای والا، امیدواری به یاری خداوند در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، همگی از جمله روش‌هایی است که افراد معنوی با دارا بودن آن‌ها، می‌توانند در رویارویی با حوادث تنش‌زای زندگی آسیب کمتری متحمل شوند. پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که قدردانی از خداوند با پیامدهای مثبت روان‌شناختی مانند افزایش ظرفیت هیجانی (۱۲ و ۱۳) بهزیستی روانشناختی (۱۴)، سلامت روانی (۱۳)، افزایش شادکامی و سرسختی روانشناختی (۶) و خودمهارگری (۸) همراه است. از دیگر مفاهیم مذهبی که سبب افزایش خوش‌بینی (۱۵)، سلامت روان‌شناختی

(۱۶) و به تبع آن کاهش تعارضات ناشی از ناکامی در افراد می‌شود هوش معنوی است. هوش معنوی، بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که کاربست آن‌ها در زندگی روزانه می‌تواند موجب افزایش انطباق‌پذیری فرد شود. در تعریف‌های موجود از هوش معنوی، به‌ویژه بر نقش آن در حل مسائل وجودی و یافتن معنا و هدف در اعمال و رویدادهای زندگی روزمره تأکید شده است (۱۷) افرادی که از هوش معنوی بالاتری برخوردار هستند، توانایی بیشتری نیز در مواجهه با تأثیرات ناشی از ناکامی دارند (۱۸) و از سلامت روانی بیشتری نیز برخوردارند (۱۹).

در حقیقت برخورداری از هوش معنوی، به همه افراد این فرصت را می‌دهد که در مقابل واقعیت‌های مادی و معنوی حساس باشند و معنویت و باور به وجود خدا را یکی از ارکان محوری در زندگی خود قرار دهند (۲۰). اهمیت معنویت و رشد معنوی انسان در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی به‌ویژه حوزه روانشناسی سلامت را به خود جلب کرده است (۲۱)، به گونه‌ای که سازمان جهانی بهداشت در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند و بعد چهارم، یعنی بعد معنوی را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد (۷).

معنویت شمولی جهانی دارد؛ اگرچه محتوای خاصی از انواع عقاید معنوی وجود دارد، اما همه فرهنگ‌ها مفهومی از نیروی غایی، متعالی، مقدس و الهی را در خود دارند (۲۲). به موازات پیچیدگی و دشواری فزاینده زندگی، نیاز دانشجویان به معنویت، جدی‌تر احساس می‌شود و اگر مشاهده می‌شود که کشش‌های معنوی در این دوران، بیش از سایر سنین زندگی است، رمز آن را باید در فطرتی زلال و خود آشنا جستجو نمود.

با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته در سال‌های اخیر، طی مطالعاتی (۲۳) که توسط پژوهشگران داخلی انجام شده است، بررسی رابطه‌ی هوش معنوی با تحمل ناکامی در بین دانشجویان نتیجه بدست آمده مبنی بر وجود رابطه مثبت و معنی دار بین هوش معنوی و تحمل ناکامی است، یعنی با افزایش هوش معنوی، میزان تحمل بیشتری برای دانشجویان پیش‌بینی می‌شود. همچنین بررسی رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی یکی دیگر از پژوهش‌های انجام شده است که نتایج آن بسیار قابل توجه می‌باشد (۲۴). نتایج حاصل از جمع‌آوری داده‌ها نشان داد که قدردانی از خدا با وظیفه‌شناسی و ثبات هیجانی رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. این یافته‌ها نقش مثبت قدردانی از خدا را در بهزیستی و سلامت روانی روشن ساخته است؛ همچنین نتایج حاکی از آن است که قدردانی از خدا با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت (به‌جز خودمختاری و برون‌گرایی) همبستگی مثبت دارد. با توجه به پژوهش‌های حاضر، به دلیل عدم انسجام و فقدان پژوهش‌های گسترده‌تر با در نظر گرفتن پیش‌بینی تحمل ناکامی بر اساس قدردانی از خدا و هوش معنوی در بین دانشجویان ایرانی، اجرای چنین پژوهشی لازم است.

مواد و روش‌ها

جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد و دولتی شهر تهران در سال ۹۷ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها ۳۸۴ نفر (با توجه به برآورد فرمول کوکران) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. انتخاب اعضای

نمونه جهت اجرای پژوهش به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده و نمونه‌گیری به صورت قرعه‌کشی انجام شد. در مرحله اول کلیه دانشگاه‌های تهران، شامل دانشگاه‌های دولتی و دانشگاه‌های آزاد، به‌عنوان جامعه آماری این پژوهش انتخاب شدند. این جامعه آماری متشکل از ۱۶ واحد دانشگاه دولتی و ۴ واحد دانشگاه آزاد بود. به دلیل ایجاد شانس برابر برای انتخاب شدن در نمونه از شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده به روش قرعه‌کشی استفاده شد. در مرحله بعد اسامی همه دانشگاه‌های دولتی و دانشگاه‌های آزاد شهر تهران با اختصاص دادن یک شماره برای هر دانشگاه اجرا شد. پس از اجرای قرعه‌کشی از بین اعداد انتخابی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، دانشگاه دولتی علم و صنعت، دانشگاه دولتی الزهرا و دانشگاه دولتی سوره به عنوان چهار دانشگاه جهت اجرای پژوهش انتخاب شدند. توزیع پرسشنامه‌ها، توسط شش نفر از همکاران در بین واحدهای دانشگاهی به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای اجرا شد. در این مرحله، هر دانشگاه به عنوان یک واحد در نظر گرفته شد و در هر دانشگاه دولتی دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. در واحد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. تعداد دانشجویان انتخاب شده از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز شامل ۱۳۲ نفر، دانشگاه دولتی علم و صنعت ۷۸ نفر، دانشگاه دولتی الزهرا ۸۳ نفر و دانشگاه دولتی سوره ۹۱ نفر بودند. هماهنگی با واحدهای دانشگاهی ذکر شده، توزیع، اجرا و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها در طول ۱۳ روز کاری انجام شد. با توجه به توزیع پرسشنامه‌ها، ۴ پرسشنامه بصورت ناقص تکمیل گردیده بود که در نهایت در آزمون‌های آماری با توجه به داده‌های تکمیلی ۳۸۰ پرسشنامه، اجرا شد. به شرکت‌کنندگان در مورد رعایت اصول اخلاقی محرمانه ماندن اطلاعات، اطمینان خاطر داده شد.

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش‌شناسی به دلیل بررسی رابطه بین متغیرها و ماهیت موضوع مورد مطالعه در زمره پژوهش‌های توصیفی-همبستگی قرار دارد.

مقیاس تحمل ناکامی: این پرسشنامه توسط هارینگتون (Harrington)

به‌منظور سنجش میزان تحمل ناکامی فرد در رسیدن به اهداف ساخته شد. این مقیاس در ایران توسط بابا رئیسی و علی مهدی (۲۵) ترجمه و ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی شد. نتایج ضریب آلفای کرونباخ نشان داد که پایایی این ابزار برای کلیه شرکت‌کنندگان ۰/۸۴، برای مؤلفه‌ی عدم عاطفی ۰/۵۰، مؤلفه‌ی عدم تحمل ناراحتی ۰/۶۱، مؤلفه‌ی پیشرفت ۰/۵۲ و مؤلفه‌ی استحقاق ۰/۷۱ است. پرسشنامه تحمل ناکامی دارای ۳۵ عبارت است که ۴ عامل عدم تحمل عاطفی، عدم تحمل ناراحتی، پیشرفت و شایستگی (استحقاق) را می‌سنجد. نمره‌گذاری به‌صورت طیف لیکرت ۵ امتیازی است. مجموع نمرات پایین نشانگر تحمل ناکامی بالا و مجموع نمرات بالا نشان‌دهنده‌ی تحمل ناکامی سطح پایین است. علاوه بر این ضریب آلفا در نمونه‌ی خارجی هارینگتون (Harrington) بالاتر از نمونه‌ی ایرانی است که دامنه آن از ۰/۸۷ (مؤلفه‌ی عدم تحمل ناراحتی) تا ۰/۹۴ کل مقیاس گزارش شده است.

پرسشنامه قدردانی از خداوند: این پرسشنامه، مقیاسی ۴ سؤالی و

تک‌عاملی است که فراوانی احساس قدردانی از خدا را می‌سنجد. این ابزار در طیف لیکرت ۵ گویه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم پاسخ داده می‌شود؛ بنابراین نمره‌ای که پاسخ‌دهنده در این ابزار به دست می‌آورد در محدوده ۴ تا ۲۰ است. پایایی درونی پرسشنامه توسط کراس (Krause) با استفاده از روش آلفای

سنجش هوش معنوی را تأیید نمودند. نتیجه‌های به دست آمده نشان داد که این مقیاس ابزاری پایا برای سنجش هوش معنوی است.

تجزیه و تحلیل یافته‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی انجام شده است. در بخش توصیفی اطلاعات دموگرافیک افراد نمونه و نیز فراوانی متغیرهای پژوهش ارائه شد. در بخش استنباطی نیز با توجه به رعایت مفروضه‌های آمار پارامتریک از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره (Enter) با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-24 استفاده شد.

یافته‌ها

بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش نشان داد که بیشتر آن‌ها در بازه سنی ۳۰-۱۷ قرار داشتند (۷۲٪) و مابقی نیز در بازه سنی ۵۲-۳۱ قرار داشتند (۲۸٪). از این بین ۱۸۳ نفر زن (۴۸/۲٪) و ۱۹۷ نفر مرد (۵۱/۸٪) بودند.

کرونباخ برابر با ۰/۹۶ گزارش است. همچنین در پژوهش آقابابایی، فراهانی، مهرآبادی (۲۶) همبستگی نسخه فارسی این پرسشنامه با پرسشنامه قدردانی برابر با ۰/۵۴ و آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۸۵ گزارش شد.

پرسشنامه هوش معنوی کینگ: این پرسشنامه توسط کینگ (King) تهیه شده است. این مقیاس یک ابزار اندازه‌گیری مربوط به سنجش هوش معنوی با چهار خرده مقیاس شامل تفکر وجودی انتقادی، ایجاد معنای شخصی، گسترش حالت هشیاری و هشیاری متعالی است که هرکدام به ترتیب دارای ۵، ۷، ۵، ۷ گویه هستند. در ایران رقیب، سیادت، حکیمی نیا و احمدی (۲۷) میزان پایایی این ابزار را با استفاده از شیوه آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های تفکر وجودی (۰/۷۵)، ایجاد معنا داری شخصی (۰/۷۶)، هشیاری متعالی (۰/۷۸)، گسترش حالت هوشیاری (۰/۷۳) و نمره کلی هوش معنوی (۰/۸۳) به دست آوردند. همچنین آن‌ها برای محاسبه‌ی روایی سازه مقیاس از تحلیل عامل اکتشافی و تحلیل عامل تأییدی مرتبه‌ی اول استفاده کردند. یافته‌ها ساختار سه عاملی ۲۴ گویه‌ای مقیاس

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن‌ها

مقیاس	شاخص آماری	میانگین	انحراف استاندارد	پایین ترین نمره	بالاترین نمره
تحمل فرد در برابر ناکامی	۹۱/۶۹	۱۸/۵۸	۳۵	۱۴۸	
عدم تحمل عاطفی	۱۸/۳۷۶۵	۴/۲۰۳۹۹	۷	۳۰	
عدم تحمل ناراحتی	۱۸/۳۴۰۴	۴/۲۰۴۹۲	۷	۳۰	
پیشرفت	۱۸/۲۶۸۱	۴/۰۳۲۷۷	۷	۲۹	
شایستگی (استحقاق)	۳۶/۷۱۰۸	۷/۷۲۵۳۱	۱۴	۶۱	
هوش معنوی	۶۵/۲۸	۱۲/۴۱	۲۸	۹۴	
هشیاری متعالی	۱۶/۶۲۰۵	۴/۲۸۸۰۴	۶	۷	
تفکر وجودی انتقادی	۱۸/۶۳۲۵	۴/۴۰۷۲۱	۷	۳۳	
ایجاد معنای شخصی	۱۴/۸۲۸۳	۳/۸۲۷۵۶	۵	۲۵	
گسترش حالت هشیاری	۱۵/۲۰۷۸	۳/۴۳۹۸۸	۵	۲۵	
قدردانی از خدا	۱۱/۹۹۱۰	۳/۰۹۰۲۷	۴	۲۰	

هوش معنوی ($I=0/۸۹۵$)، رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد ($P<0/۰۱$). این نتیجه آماری از نظر مفهومی به این معناست که با افزایش و یا کاهش قدردانی از خداوند، تحمل فرد در برابر ناکامی نیز به همان میزان افزایش و کاهش پیدا می‌کند. همچنین با افزایش و یا کاهش هوش معنوی، تحمل فرد در برابر ناکامی نیز به همان میزان افزایش و کاهش پیدا می‌کند.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که در رابطه با متغیر تحمل فرد در برابر ناکامی، میانگین و انحراف استاندارد به ترتیب ۹۱/۶۹ و ۱۸/۵۸ گزارش شده است. در رابطه با متغیرهای پیش‌بین هوش معنوی، میانگین و انحراف استاندارد به ترتیب ۶۵/۲۸ و ۱۲/۴۱، در رابطه با متغیر قدردانی از خدا، میانگین و انحراف استاندارد به ترتیب ۱۱/۹۹ و ۳/۰۹ گزارش شده است. نتایج جدول ۲ نشان داد که بین تحمل فرد در برابر ناکامی و قدردانی از خدا ($I=0/۵۷۷$) و تحمل فرد در برابر ناکامی و

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون رابطه بین متغیرهای پژوهش

متغیر	تحمل ناکامی	هوش معنوی	هشیاری متعالی	تفکر وجودی انتقادی	ایجاد معنای شخصی	گسترش حالت هشیاری	قدردانی
تحمل ناکامی	۱						
هوش معنوی	۰/۸۹۵	۱					
هشیاری متعالی	۰/۷۲۱	۰/۷۸۵	۱				
تفکر وجودی انتقادی	۰/۶۱۷	۰/۷۵۸	۰/۴۰۲	۱			
ایجاد معنای شخصی	۰/۶۹۸	۰/۷۷۸	۰/۴۹۴	۰/۴۲۲	۱		
گسترش حالت هشیاری	۰/۷۶۵	۰/۷۹۵	۰/۵۲۳	۰/۴۸۴	۰/۵۳۸	۱	
قدردانی از خدا	۰/۵۷۷	۰/۵۱۰	۰/۳۸۸	۰/۳۷۴	۰/۴۰۰	۰/۴۳۳	۱

متغیر تحمل ناکامی می‌باشند ($R^2=0/880$). همچنین نتایج نشان داد که متغیرهای پیش‌بین به صورت معنی‌داری تحمل فرد در برابر ناکامی‌ها را پیش‌بینی می‌کنند ($F(3, 328)=803/808$ ، $P<0/001$). با توجه به سطح معناداری معادل $0/100$ ، نتایج تفکیکی بر اساس ضرایب بتا نشان می‌دهد که افزایش یک نمره استاندارد هوش معنوی منجر به افزایش $51/7$ نمره استاندارد تحمل ناکامی می‌شود. به طور مشابه، افزایش یک نمره استاندارد قدردانی از خداوند نیز منجر به افزایش $13/4$ نمره استاندارد تحمل ناکامی می‌شود.

قبل از انجام تحلیل داده‌ها، ابتدا پیش فرض‌های استفاده از مدل رگرسیون از طریق آزمون دوربین-واتسون برای بررسی استقلال خطاها، آزمون هم‌خطی با دو شاخص تحمل و عامل تورم واریانس و آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد کلیه پیش فرض‌های انجام تحلیل رگرسیون (Enter) رعایت شده است. نتایج تحلیل رگرسیون به روش Enter در جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیرهای هوش معنوی و قدردانی از خدا در مجموع قادر به تبیین 88% واریانس

جدول ۳. پیش‌بینی تحمل ناکامی بر اساس هوش معنوی و قدردانی از خداوند

تحلیل واریانس					
مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
رگرسیون	۱۰۰۶۴۹/۹۴۶	۳	۳۳۵۴۹/۹۸۲	۸۰۳/۸۰۸	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۳۶۹۰/۳۲۸	۳۲۸	۴۱/۷۳۹		
کل	۱۱۴۳۴۰/۲۷۴	۳۳۱			
ضرایب					
مدل	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد		t	P
	B	Std. Error	Beta		
ثابت	-۱۹/۸۳۲	۲/۵۳۲		-۷/۸۳۳	۰/۰۰۱
هوش معنوی	۰/۷۷۴	۰/۰۴۸	۰/۵۱۷	۱۶/۱۶۲	۰/۰۰۱
قدردانی از خدا	۰/۸۰۴	۰/۱۳۴	۰/۱۳۴	۵/۹۸۷	۰/۰۰۱

$$R=0/938$$

$$R^2=0/880$$

$$Adj R^2=0/879$$

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق با هدف مقایسه اثرگذاری قدردانی از خداوند و هوش معنوی بر میزان تحمل فرد در ناکامی‌ها صورت گرفت. بدین منظور نقش این متغیرها در میزان تحمل ناکامی در بین دانشجویان دانشگاه‌های آزاد و دولتی تهران بررسی شد. بر اساس نتایج به دست آمده از این پژوهش بین متغیرهای نامبرده رابطه معناداری مشاهده گردید و بر این اساس، هر سه فرضیه موجود تایید می‌شوند. یافته‌های حاصل از همبستگی در نمونه پژوهش، این فرضیه پژوهش را تایید نمود. این یافته با نتایج پژوهش‌های آمرام (Amram) (۲۸)، دمیرچی و همکاران (۶)، رنجبر سودجانی، شریفی و خزایی (۲۹)، اصفهانیان، گلزاری و براتی سده (۳۰)، سوزا و کامبل (Souza & Kamble) (۱۲)، کراس و همکاران (Krause & et.al) (۳۱)، وود (Wood) و همکاران (۱۴)، نارویی و همکاران (۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که قدردانی نوعی متغیر روان‌شناختی است که بر نگرش افراد به مفاهیم زندگی اثر می‌گذارد و در کل بر رضایت فرد از زندگی تاثیر دارد. قدردانی با تغییر در شناخت‌های اساسی از داشته‌های انسان، ارزیابی و قضاوت افراد را تغییر می‌دهد، از این رو افرادی که قدردانی بیشتری دارند، در موقعیت‌ها و رویدادهای زندگی به گونه متفاوتی قضاوت و ارزیابی می‌کنند. قدردانی با ارزیابی متفاوت، ارزش‌گذاری و پردازش در خصوص رویدادهای زندگی را متفاوت می‌کند. افراد شکرگزار و قدردان در رویارویی با موقعیت‌ها و مسائل به تحلیل‌های سطحی بسنده نمی‌کنند بلکه با دقت در مساله و مواجه شدن با آن، در موقعیت‌های شناختی درگیر می‌شوند و درون‌بینی متفاوتی از خود نشان می‌دهند. افراد قدردان یاد می‌گیرند که با ایجاد

تعادل بین حوزه‌های ارزشمند زندگی که در حال حاضر وجود دارد با آن ایده‌آلی که مد نظر دارند، سطح بالایی از رضایت از زندگی و به دنبال آن سلامت روانی بیشتری را در خود ایجاد می‌کنند. اصفهانیان و همکاران (۳۰)، در پژوهش خود نشان دادند که جایگزین کردن الگوهای سازگاری رفتاری و شناختی در فرد به وی امکان می‌دهد از خزانه شناختی و رفتاری گسترده‌تر و مناسب‌تری در مواجهه با موقعیت برخوردار باشد و در واکنش به زندگی خود با برنامه‌ریزی بهتری عمل کند. این بدان معنی است که قدردانی با ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای مفید برای مواجهه با ضرر و زیان، بهزیستی و رضایت از زندگی را ارتقا می‌بخشد: مهارت‌هایی شامل ایجاد منبعی از افکار مثبت، افزایش تمرکز و توجه به مزایا و داشته‌های زندگی و کاهش تمرکز ناسازگارانه و ناخوشایند بر نداشته‌ها و ضرر و زیان. افراد قدردان، به دلیل انتخاب سبک مقابله‌ای صحیح، می‌توانند در مواجهه با موانع و مشکلات بهتر عمل کنند و در صورت تجربه شکست قابلیت رشد و تعالی را دارند. قدردانی همچنین به عنوان یکی از قوی‌ترین مضامین برای کیفیت زندگی در نمونه‌ای دریافت‌کنندگان پیوند کلیه، به دنبال آثار روان‌شناختی طولانی مدت بر دریافت‌کنندگان، پدیدار شده است (۱۸). با تایید این فرضیه این طور استنباط می‌شود که قدردانی به عنوان یک هیجان اخلاقی، در شکل‌گیری فرآیند درک تجربیات و مرتبط ساختن نتایج حاصل از یک تجربه به حضور خدا، می‌تواند تاثیر چشمگیری در توسعه تحمل و توان فرد در برابر ناکامی‌ها داشته باشد. افراد قدردان، با توجه فعالانه به نعمت‌های فراوان و درک کامل‌تری از حضور خداوند در همه مراحل زندگی، شکست‌ها را به عنوان موانعی قابل عبور می‌پندارند و

مواجهه با ناکامی‌ها، مشکلات معنایی و ارزشی را حل کرده و فعالیت‌ها و زندگی را در فضایی غنی‌تر، وسیع‌تر و بامعنا تر قرار می‌دهند و بدین وسیله تعیین می‌کنند که کدام یک از روش‌های زندگی معنای بیشتری دارند. افراد دارای هوش معنوی بالا به دلیل دارا بودن مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی زمینه را برای رسیدن به کمال و ترقی در زندگی فراهم می‌سازند که این ویژگی در مواجهه با ناکامی‌ها و شکست‌ها به عنوان یک الگوی رشد فردی حائز اهمیت می‌باشد. با توجه به ساختار هوش معنوی، افراد دارای هوش معنوی بالا، به دنبال کشف "چرایی‌ها" و "چگونگی‌های" زندگی خویش هستند که همین امر باعث بالا رفتن خودآگاهی و افزایش قابلیت‌های رشد و روبرو شدن با مشکلات را فراهم می‌سازد. انتظار می‌رود افراد دارای هوش معنوی بالا، به دلیل ارزش‌های متعالی می‌توانند درک بهتری از دردها و سختی‌های زندگی را از خود نشان دهند.

یافته‌های حاصل از ضرایب همبستگی و اجرای رگرسیون در نمونه پژوهش، فرضیه اصلی سوم پژوهش را تایید نمود. در این رابطه سوزا و همکاران (۱۲) نشان دادند که قدردانی از خداوند و نگرش مذهبی با یکدیگر رابطه دارند و نیز می‌توانند کیفیت زندگی را در این گروه از افراد پیش‌بینی کنند. همچنین قدردانی رابطه مثبت و معنی‌داری با اشتغال از چالش‌های هستی‌شناختی زندگی دارد.

در مجموع می‌توان گفت که زندگی معنوی انسان دارای مؤلفه‌هایی همچون هوش معنوی و قدردانی است که پرداختن به این دو مؤلفه باعث تقویت دیدگاه معنوی فرد گردیده و منتج به شکل‌گیری مقاومت روانی پس از شکست و تحمل سختی‌ها می‌گردد. معنویت به عنوان یک سد دفاعی افراد را در پیشبرد اهداف و غلبه بر سختی‌ها و مشکلات تقویت می‌کند.

افراد که قدردانی از خدا را سرلوحه امور خویش قرار می‌دهند به مرور زمان بدلیل تقویت باور خویش در ارتباط با حضور خداوند در همه زمینه‌ها و همه پدیده‌ها به چرایی و چگونگی رخداد حوادث می‌اندیشند و دیدگاه و نگرش خود را به گونه‌ای می‌یابند که زمینه ظهور تلاش‌های بعدی و ادامه مسیر با هدفمندی و رضایت درونی را هموار می‌سازد. انگیزه و نیروهای مثبت درونی عواملی هستند که افراد برای طی کردن مسیر موفقیت بدان نیازمندند و این امر با پرداختن به معنویت و تقویت دیدگاه ماورایی نسبت به حضور خداوند در همه امور سهل‌تر می‌گردد.

بنابراین با توجه به یافته‌های حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که در مراکز آموزشی و دانشگاهی کارگاه‌های آموزشی در جهت شناسایی عواملی که موجب کاهش میزان تحمل دانشجویان در برابر ناکامی و تلاش می‌شود برگزار شود و در این کارگاه‌ها به نقش معنویت و قدردانی به عنوان عاملی تاثیرگذار بر سلامت روانی توجه ویژه‌ای شود. تجربه افراد در زندگی همواره همراه با رفتارهای شناختی می‌باشد و لذا با به کارگیری و آموزش مؤلفه‌های قدردانی از خداوند و هوش معنوی می‌توان به پایداری و استفاده از توانمندی‌های بالقوه افراد در شرایط سخت و آسیب‌زای زندگی افزود که این امر خود مانع از ایجاد آسیب‌های روحی و روانی در مراحل مختلف زندگی می‌شود.

شایستگی و پیشرفت خود را به واسطه شکرگزاری از خداوند افزایش می‌دهند. همان‌طور که نتایج ماتریس همبستگی نشان می‌دهد، وجود همبستگی و رابطه مثبت و معنادار بین متغیر قدردانی و مؤلفه‌های تحمل فرد در برابر ناکامی، انتظار می‌رود که افراد قدردان، با درک موثری از شرایط و موقعیت‌های دشوار، قادرند تحمل عاطفی و تحمل ناراحتی‌های درونی خویش را مدیریت کرده و انگیزه خود را در جهت پیشروی و دستیابی به اهداف حفظ کنند.

یافته‌های حاصل از ضرایب همبستگی در نمونه پژوهش، فرضیه پژوهش را تایید نمود و نشان داد هوش معنوی با تحمل فرد در برابر ناکامی رابطه مثبت معنادار دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های حسن زاده و همکاران (۱۵)، صدیقی ارفعی و همکاران (۱۸)، سمیاری و همکاران (۱۹)، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت هوش معنوی اصولی را برای فرد فراهم می‌کند تا او بتواند تلاش‌های خود را هدفمند در نظر بگیرد و به زندگی خود معنا بخشد و به سمتی حرکت کند که برای او معنادار است (۳۳). بنابراین، می‌توان در مواقع رویارویی فرد با بحران‌ها و مشکلات، با در نظر گرفتن اولویت‌ها و ارزش‌های شخصی، به فرد در انتخاب مسیرهای صحیح برای دستیابی به هدف کمک کرد. به علاوه از آنجا که فرد واجد هوش معنوی به نیروی برتر و متعالی در جهان خلقت معتقد است که همه سیر زندگی وی را بر اساس حکمت رقم می‌زند، در مواجهه با مشکلات و مسیرهای صعب زندگی خود را تنها نمی‌بیند و به تکیه گاهی باور دارد که در مواجهه با مشکلات یاور او است. بر اساس نظریه فالکمن و لازاروس (Folkman & Lazarus) (۳۴)، چنین اعتقادی هم ارزیابی شخص معنوی را از موقعیت تهدیدآمیز و هم توان ادراک شده‌ی وی را برای آن تغییر می‌دهد؛ از این رو می‌توان انتظار داشت که مقابله وی را با مشکلات و سختی‌ها آسان کند. هوش معنوی هم در ارزیابی فرد از موقعیت‌های مشکل‌زا و هم در مقابله با آن‌ها به یاری فرد آمده و مشکل را در نظر فرد حل شدنی‌تر جلوه می‌دهد؛ بنابراین طبیعی است که اجتناب فرد را کاهش داده و تمایل به رویارویی را در او تقویت کند. همچنین فرد معنوی با اتکا به نیروهای فوق بشری تاثیرگذار در عالم، ممکن است علاوه بر شیوه‌های معمول، در برخورد با مسائل به شیوه خلاقانه‌تری نیز بیندیشد و از این‌رو یافتن رابطه مثبت بین هوش معنوی و خلاقیت دور از انتظار نخواهد بود. از سمت دیگر، هوش معنوی موجب افزایش قدرت انعطاف‌پذیری و خودآگاهی انسان شده است به‌طوری که در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، بردباری و صبوری بیشتری دارند. در واقع هوش معنوی ظرفیتی برای الهام است و با شهود و نگرش کل نگر به جهان هستی، در جست و جوی پاسخی برای پرسش‌های بنیادی زندگی و نقد سنت‌ها و آداب و رسوم می‌باشد. در همین راستا الکینز و کاوندیش (Elkins & Kavendish) (۳۵) بر این باور بودند که هوش معنوی موجب می‌شود که انسان با ملایمات و عطف و پیوستری به مشکلات نگاه کند. تلاش بیشتری برای یافتن راه حل داشته باشد. سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهد. با تایید این فرضیه می‌توان چنین استنباط نمود که افراد دارای هوش معنوی بالا، در

References

1. Plewnia C, Schroeder PA, Kunze R, Faehling F, Wolkenstein L. Keep Calm and Carry on: Improved Frustration Tolerance and Processing Speed by Transcranial Direct Current Stimulation (TDCS). *PLoS One*. 2015; 10(4): 1-12.
2. Berkowitz L. A Different View of Anger: The Cognitive-Neoassociation Conception of the Relation of Anger to Aggression. *Aggressive Behavior*. 2012; 38(4): 322-33.
3. Chand L. A Study of Frustration Tolerance in Relation to Achievement Motivation and Sports Achievements. *International Journal of Applied Research*. 2015; 1(6): 92-4.
4. Milanifar B. *Mental Health*. 14th edition. Tehran: Ghoomes; 2017.
5. Akbari A. *Young Problems*. 7th edition. Tehran: Savalan; 2014.
6. Sadri Damirchi E, Mohammadi N, Ramezani Sh, Amanzad Z. The Effectiveness of Spirituality Group Therapy on Happiness and Hardiness in Elderly Women. *Journal of Research on Religiov & Health*. 2018; 4(2): 42-53.
7. Pargament KI. The Bitter and the Sweet: An Evaluation of the Costs and Benefits of Religiousness. *Psychological Inquiry Journal*. 2002; 13(3): 168-81.
8. Naroei R, Salehi AM, Jandaghi Gh. The Effect of God's Remembrance on Self-Restraint Based on Islamic Resources. *Psychology Religion Journal*. 2013; 6(2): 19-29.
9. Emmons RA, McCullough M E. Counting Blessings Versus Burdens: an Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003; 84(2): 377-89.
10. Zavala MW, Maliski SL, Kwan L, Fink A, Litwin MS. Spirituality and Quality of Life in Low-Income Men with Metastatic Prostate Cancer. *Psycho-Oncology*. 2009; 18: 753-61.
11. Yang KP, Mao XY. A Study of Nurses' Spiritual Intelligence: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*. 2007; 44(6): 999-1010.
12. De Souza A, Kamble SV. Spirituality and Gratitude as Predictors of the Quality of Life in Adult Cancer Patients. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016; 3(2): 40-7.
13. Krause N, Bruce D, Hayward RD, Woolever C. Gratitude to God, Self-Rated Health, and Depressive Symptoms. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2014; 53(2): 341-55.
14. Wood AM, Froh JJ, Geraghty AW. Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*. 2010; 30(7): 890-905.
15. Hassanzade R, Yadollahpour MH, Fazeli Kebria M, Yamin Firooz M, Gholiniya Ahengar H. The Relationship between Spiritual Intelligence and Positive Thinking among Students of Babol University of Medical Sciences. *Journal Research Health*. 2014; 2(1): 42-8.
16. Mascaro N, Rosen DH. Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of personality*. 2005; 73(4): 985-1014.
17. Wolman RN. Spiritual Quotient Questionnaire. 2007. Retrieved From Internet: www.Conscious_Pursuits.Com
18. Sedighi Arfaei F, Hossein Zadeh A, Naderi Ravandi M. Relationship between Religious Orientation and Spiritual Intelligence with Student Resilience. *Quarterly Journal of Psychology and Religion*. 2015; 4(32): 127-44.
19. Semyari H, Heravi Karimooi M, Nasiri M, Arabi F. The Relationship of Dentistry Students' Spiritual Intelligence to General Health. *International Journal of Palliative Nursing*. 2015; 3(1): 47-58.
20. Heravi-Karimooi M, Rejeh N, Sharif Nia H. The Relationship between Nursing Students' Spiritual Intelligence and Their General Health in Tehran, 2012. *Journal of Medical Education*. 2014; 14(1): 1-14.
21. Ebrahimi O. Predicting Interpersonal Forgiveness Based on Religious Orientation Dimensions Among High School Students in Tabriz. *Journal Research Religion Health*. 2018; 4(3): 93-102.
22. Peterson C, Seligman ME. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification/ V1*. New York: Oxford University Press; 2004.

23. Hosseinsabet F, Ataei H. The Relationship between Spiritual Intelligence and Patience and Perceived Stress in Undergraduate Students. *Journal of Reaserch on Religion & Health*. 2016; 2(1): 26-33.
24. Aqababae N, Farahani H, Tabik M. The Relationsheep between Gratitude toward GOD and Personality Factors, Well-Being and Psyche Health. *Quarterly Journal of Psychology and Religion*. 2012; 5(1): 115-32.
25. Baba Raissi M, Ali Mehdi M. Accreditation Failed Tolerance Questionnaire. Azamoniar Pouya Institute, Tehran. 2014.
26. Aqababae N, Farahani H, Fazeli Mehr Abādi A. Measuring Gratitude among University and Religious Students: An Enquiry into the psychometric features of the Gratitude Questionnaire. *Biquarterly Journal of Studies in Islam & Psychology*. 2010; 4(6): 75-88.
27. Raghieb MS, Siadat SA, Hakiminia B, Ahmadi SJ. King's Spiritual Intelligence Scale (SISRI-24) Credit Validation in Students at Isfahan University. *Journal of Psychology Achievements*. 2011; 17(1): 141-64.
28. Amram Y. What is Spiritual Intelligence? Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA. 2007.
29. Ranjbarsoudjani Y, Sharifi K, Khazaie O. Effect of Spiritual Skills Training on Anxiety of Adolescent Girls under Methadone Treatment. *Sh-addiction Journal*. 2017; 3(11): 111-26.
30. Esfahanian M, Golzari M, Barati Sedeh F. Constructing An Islamic-Based Gratitude Training Program and the Investigating its Effectiveness on Life Satisfaction. *Quarterly Journal of Islamic Psychology*. 2016; 2(2): 100-32.
31. Krause N, Bruce D, Hayward RD, Woolever C. Gratitude to God, Self-Rated Health, and Depressive Symptoms. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2014; 53(2): 341-355.
32. Bidjari AF. The Relationship between Gratitude with Personality Characteristics and Prosocial Behaviors in a Sample of Girls and Boys University Students. *Quarterly Journal of Psychological Studies*. 2012; 8(3): 107-33.
33. Mishra P, Vashist K. A Review Study of Spiritual Intelligence, Stress and Well-Being of Adolescents in 21ST Century. *International Journal of Research in Applied Natural and Social Sciences*. 2014; 2 (4): 11-24.
34. Folkman S, Lazarus RS. If it Changes it Must be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985; 48: 150-70.
35. Elkins M, Cavendish R. Developing Plan for Pediatric Spiritual Care. *Holistic Nursing Practice*. 2004; 18(4): 179-84.



Gratitude to God and spiritual intelligence affecting the increase of frustration tolerance for Iranian students

Received: 20 Aug. 2019

Accepted: 7 Dec. 2019

Adineh Salarvand R (MA)¹

Rezaei Jamalouei H (PhD)^{2*}

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Iran.

2. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.

*Corresponding Author:

Rezaei Jamalouei H

Department of Psychology, Faculty of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.

Email: H.rezayi2@yahoo.com

Abstract

Introduction: Gratitude to God and spiritual intelligence can be considered as effective factors to increase the frustration tolerance. Therefore, the aim of this study was to compare the effectiveness of gratitude to God and spiritual intelligence on frustration tolerance of students of Tehran universities.

Methods: In this descriptive-correlational study, 348 students (according to Cochran's formula) were selected from all State and Azad Universities in 2018 through simple random sampling. Data were collected using "Frustration Discomfort Scale" (Harrington, 2005), "Gratitude to God Scale" (Krause, 2006), and "Spiritual Intelligence Scale" (King, 2007). Pearson correlation and multivariate regression tests were applied for data analysis.

Findings: The findings showed that there was a positive and significant relationship between individual's frustration tolerance with gratitude to God and spiritual intelligence. Moreover, combination of these two factors predicted 88% of the variance in frustration tolerance among students.

Conclusion: According to the results, it is recommended to pay special attention to the religious and spiritual factors in universities for enhancing students' frustration tolerance and their psychological health.

Keywords: Frustration tolerance, Gratitude to God, Spiritual intelligence