



پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
دانشیار گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

نسرین نعمتی جهان*

پریناز بنی‌سی

حمیدرضا وطن‌خواه

ایمیل نویسنده مسئول: n.nemati1984@gmail.com

پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۱۹

دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۰۲

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰

<http://Aftj.ir>

دوره ۴ | شماره ۵ پیاپی ۱۹ | ۳۹۷-۴۰۸

زمستان ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(نعمتی جهان و همکاران، ۱۴۰۲)

در فهرست منابع:

نعمتی جهان، نسرین، بنی‌سی، پریناز، و وطن‌خواه، حمیدرضا. (۱۴۰۲). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین. *خانواده درمانی کاربردی*. ۴(۵)، ۳۹۷-۴۰۸.

چکیده

هدف: هدف از انجام این پژوهش پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین بود. روش پژوهش: این پژوهش با روش همستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره مهرانا شهر تهران به تعداد ۳۶۰ نفر و تعداد کل جامعه و مراجعه به جدول کرجسی و مورگان برابر با ۱۸۶ برآورد شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه رضایت از زندگی داینر (۱۹۸۵)، هوش هیجانی بارآن (۱۹۸۰)، هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) و پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۲) بود. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS21 انجام شد. در این پژوهش از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردید. یافته‌ها: نتایج نشان داد که متغیرهای هوش هیجانی ($Beta = ۰/۲۵۴$)، هوش معنوی ($Beta = ۰/۱۸۶$) و سلامت روان ($Beta = ۰/۴۲۹$) قادر به پیش بینی رضایت از زندگی زوجین می‌باشد. نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که سلامت روان سهم بیشتری در پیش بینی رضایت از زندگی زوجین دارد.

کلیدواژه‌ها: رضایت از زندگی، هوش هیجانی، هوش معنوی، سلامت روان.

مقدمه

امروزه موضوع رضایت از زندگی^۱ از مباحثی هستند که توجه و علاقه بسیاری از صاحب‌نظران و روانشناسان را به خود جذب کرده است، به طوری که اساس پایه بسیاری از پژوهش‌ها در سرتاسر جهان قرار گرفته است. رضایت از زندگی، ارزیابی و نگرش عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی خود بوده و بنابراین فراتر و کلی‌تر از ارزیابی حیطه‌های خاصی از مثل رضایت از خانواده، دوستان، مدرسه/ دانشگاه و یا خود است (جمال زاده و گلزاری، ۱۳۹۳). مطالعات جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد که ازدواج موجب سلامت روان می‌شود اما پژوهش‌های جدیدتری نشان می‌دهند که نه فقط وضعیت تأهل، بلکه این رضایتمندی از زندگی است که منجر به سلامت می‌شود. به عبارت دیگر، اگرچه ازدواج برخی فواید فیزیکی و روان‌شناختی دارد، اما این منفعت‌ها به افراد متأهل با مسرت و راضی محدود می‌شوند (بار-ان و پارکر، ۲۰۰۰). محققان روانشناسی خانواده، اغلب معیار خود را در بررسی کیفیت روابط زوجین، سطح رضایت از زندگی آن‌ها قرار می‌دهند. رضایت از زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی و تحت تأثیر ثبات عاطفی و هیجانی زوجین است (فیشر و مک‌نالتی، ۲۰۰۸). زوجینی که دارای هوشمندی هیجانی باشند، می‌توانند خود را درک و ابراز کنند، دیگران را درک و با آن‌ها رابطه برقرار می‌کنند و بر فشارها و چالش‌های روزانه فائق می‌آیند (شوس، ۲۰۰۵).

در حقیقت رضایت از زندگی این مسائل را منعکس می‌کند که تا چه اندازه نیازهای اساسی برآورده شده‌اند و تا چه اندازه انواع دیگر اهداف، به عنوان اهداف قابل دسترسی می‌باشند (کاوایانی، ۱۳۸۸). یافته‌های پژوهشگران حاکی از نقش مهم رضایت از زندگی در زندگی انسان هاست؛ چرا که در تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که بین رضایت از زندگی و هوش هیجانی^۲ ارتباط مثبت وجود دارد (عرب زاده، نعیمی و پیرساقی، ۱۳۹۶). از زمانی که گاردنر (۱۹۸۳) نظریه هوش‌های چندگانه را مطرح کرد، چنین فرض کرد که چند نوع هوش مانند هوش زبانی، هوش منطقی ریاضی و هوش فردی وجود دارد. هوش فردی شامل هوش درون فردی و هوش بین فردی می‌باشد. پس از آن و در اوایل دهه ۱۹۹۰ بحث در زمینه اثرات روانشناختی هیجان و کارکردهای انطباقی آن و نیز ماهیت رابطه هیجان و شناخت، با ایجاد مفهوم تازه‌ای به نام هوش هیجانی ابعاد تازه‌ای به خود گرفت. امروزه نظریه‌های معاصر، دیگر نظریه برتری عقل بر احساس را نمی‌پذیرند، بلکه بر قابلیت کارکرد هیجان تأکید دارند (سیاروچی و همکاران، ۲۰۱۳). پژوهش‌های زیادی نشان داده است که هوش هیجانی یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده رضایت در حیطه‌های خاصی از زندگی مانند رضایت شغلی یا رضایت از زندگی زناشویی است؛ با توجه به اینکه هوش هیجانی در بردارنده آن دسته از توانایی‌هایی است که آدمی با آن، محیط اجتماعی پیرامون خود را بنا می‌کند، افراد با بهره‌گیری از هوش هیجانی، فضاهای زندگی متفاوتی را برای خود ایجاد کرده و نوع و ترتیب اولویت‌ها و رویدادهای زندگی خود را بر این اساس پایه‌ریزی می‌کنند و در نتیجه رضایت آن‌ها از زندگی خود نیز متفاوت خواهد بود (ونگ و همکاران، ۲۰۱۱)؛ بنابراین، بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده این متغیر در رضایت کلی از زندگی مد نظر می‌باشد.

۱. life satisfaction

۲. emotional intelligence

ونگ و همکاران (۲۰۱۱) معتقدند که رضایت از زندگی برون داد مهم افراد دارای هوش هیجانی بالا می‌باشد. علت این امر آن است که افراد دارای هوش هیجانی بالا، قادر به درک هیجانات خود و دیگران هستند و می‌توانند این ادراک را در رفتارها و نگرش‌ها برای رسیدن به نتایج مثبت، به کار گیرند، نتیجه، آن‌ها بهتر قادر خواهند بود با هیجانات خود برخورد کنند و به طور کلی در زندگی خود شادتر هستند و احساس رضایت بیشتری می‌کنند.

از میان مولفه‌های فردی و اجتماعی که می‌تواند متأثر از نگرش‌ها و سبک زندگی انسان‌ها باشد و تاثیرگذار بر رضایت از زندگی افراد، هوش معنوی^۱ می‌باشد. ایمونز معتقد است معنویت می‌تواند شکلی از هوش تلقی شود؛ زیرا عملکرد و سازگاری فرد را پیش بینی می‌کند و قابلیت‌هایی را مطرح می‌کند که افراد را قادر می‌سازد به حل مسائل پردازند (عرب زاده، نعیمی و پیرساقی، ۱۳۹۶). معنویت، دانش پایه‌ای است که فرایند سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد و دست کم پنج کارآیی دارد که می‌تواند به رفتارهای سازگارانه با محیط بیانجامد؛ ظرفیت متعالی کردن کارها، به معنای توجه به یکپارچگی جهان آفرینش؛ تجربه سطح بالایی از خودآگاهی؛ بررسی و پالایش تجربه‌های روزانه در ارتباط شخص با احساس مذهبی و معنوی؛ به کارگیری منابع معنوی در حل مشکلات زندگی و انجام اعمال پرهیزکارانه مثل گذشت، فداکاری (صمدی، ۱۳۹۳). چندین تحقیق نشان داده که معنوی بودن در افراد، احساس هدفمندی و رضایتمندی ایجاد می‌کند و برخی از افراد، علیرغم اینکه با مشکلاتی روبه رو هستند، از ایمان شان برای ایجاد امید به بهبود شرایط در آینده بهره می‌برند (کینگ، ۲۰۰۸؛ حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳؛ عرب زاده و همکاران، ۱۳۹۶).

محققان مختلف نشان داده اند که رضایت از زندگی یکی از پیش بینی کننده‌های سلامت روان^۲ است (پاووت، داینر و سو، ۱۹۹۸؛ به نقل از بخشی پور رودسری، پیروی و عابدیان، ۱۳۸۴). سلامت روان به معنی فقدان بیماری یا ناتوانی نیست، بلکه عبارتست از: «حالت سلامتی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی». سلامت روان به عنوان توانایی فرد در غلبه بر ناراحتی‌های روان شناختی و هیجانی، شناخت از دیگران و حفظ روابط اجتماعی تعریف شده است. سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را مجموعه حالت رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی تعریف کرده است (تات و همکاران، ۱۳۹۲). نتایج تحقیقات نشان داده است که در افراد با مشکلات سلامت روان، مشکلات رابطه زناشویی و مشکلات فردی می‌تواند یکدیگر را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین دامنه زیادی از مشکلات زناشویی در جمعیت‌های با اختلالات روان شناختی گزارش شده است. برای مثال، روان رنجورخویی مهم ترین پیش بین ناخوشنودی زناشویی است و پیوسته با رضایت زناشویی رابطه منفی دارد. علاوه بر این، آسیب پذیری خاص فردی می‌تواند مشکلات رابطه‌ای و اختلالات روانشناختی را در زوجها ظاهر کند (شاکلفورد و همکاران، ۲۰۱۶) افرادی که توانایی نظارت بر احساسات و هیجان‌های خود و دیگران را دارند و از اندوخته‌های معنوی خود برای خودآگاهی و خودشناسی بهره می‌برند، با تعیین روش زندگی سالم تر از رضایت بیشتری در زندگی برخوردارند (ربانی و گودرزی، ۱۳۹۸؛ ده ریزی و حیدری، ۱۳۹۹؛ اندرسون و همکاران، ۲۰۲۰؛ وو و همکاران، ۲۰۱۹؛ دیویس و توهیگ، ۲۰۲۰؛ چن، ۲۰۱۸؛ سالملا و نورمی، ۲۰۱۷؛ فرانکن، ۲۰۱۶؛ اجتو و اوکسان، ۲۰۱۵؛ بل و همکاران، ۲۰۱۲؛ پنا، ۲۰۱۱؛ احمد خان،

۱. spiritual intelligence

۲. mental health

۲۰۱۱). لذا این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال هست که آیا رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین قابل پیش بینی می‌باشد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نظر ماهیت مساله و نوع هدف، کاربردی و بر حسب موقعیت میدانی و از نظر شیوه تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره مهرانا شهر تهران بودند که تعداد آنها طبق آخرین آمار از مسئولین ذیربط در بازه زمانی سه ماه تابستان ۱۳۹۹ برابر با ۳۶۰ نفر دریافت شد. با توجه به تعداد کل جامعه و مراجعه به جدول کرجسی و مورگان، تعداد نمونه پژوهش برابر با ۱۸۶ برآورد شد که این تعداد به صورت تصادفی ساده (از طریق قرعه کشی شماره پرونده‌های مراجعین) انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه رضایت از زندگی داینر (۱۹۸۵)، هوش هیجانی بارآن (۱۹۸۰)، هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) و پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۲) بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه سلامت عمومی. این پرسشنامه توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۲) با هدف کشف و شناسایی اختلالات روانی در موقعیت‌های مختلف طراحی و تدوین شده است (مولینا و همکاران، ۲۰۰۶). ۲۸ سؤال چهار زیرمقیاس است. پاسخ به سؤال‌های پرسشنامه به صورت چهارگزینه لیکرت تنظیم شده است و به هر سؤال صفر تا ۳ نمره تعلق می‌گیرد. بدین ترتیب در این پرسشنامه دامنه نمره کل پرسشنامه بین صفر تا ۸۴؛ و در هر زیرمقیاس بین صفر تا ۲۱ می‌باشد. گلدبرگ (۱۹۷۹) در بررسی همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۹۵ و ثبات درونی را ۰/۹۳ گزارش نموده است. تقوی این پرسشنامه را برای استفاده در جامعه ایرانی هنجار کرده است و ضریب آلفای کرونباخ برای جامعه ایرانی را ۰/۹ و روایی را ۰/۵۵ گزارش نموده است (تقوی، ۱۳۸۰). در این پژوهش روایی تشخیصی پرسشنامه ۰/۶۷ و پایایی پرسشنامه به روش ترکیبی ۰/۹۴ و به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

۲. پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن. این تست دارای ۹۰ سؤال است که ۱۵ مولفه هوش هیجانی را می‌سنجد. این تست اولین بار توسط بارآن به منظور نشان دادن اهمیت بیشتر آن نسبت به تست هوش شناختی گردید. در این پرسشنامه، هوش هیجانی به ۵ خرده‌مقیاس تقسیم شده است: مقیاس مهارت‌های درون فردی که شامل مؤلفه‌های آگاهی هیجانی، خود ابرازی، احترام به خود، خودشکوفایی و استقلال است. خرده‌مقیاس مهارت‌های بین فردی شامل مؤلفه‌های همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط بین فردی، مقیاس مقابله با فشار شامل؛ تحمل استرس و کنترل تکانه است. خرده‌مقیاس سازگاری شامل، انعطاف پذیری، حل مسئله و واقعیت سنجی است. خرده‌مقیاس خلق کلی شامل مؤلفه‌های شادی و خوش بینی می‌باشد. در پژوهش رقیبی و قره چاهی (۱۳۹۲) پایایی این آزمون به روش زوج- فرد ۸۸ برای ۹۵ نفر انجام شد و ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و ضریب ۰/۸۸ به دست آمد.

۳. پرسشنامه هوش معنوی کینگ. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ توسط کینگ طراحی و ساخته شد این پرسشنامه دارای ۲۴ گویه است و چهار زیر مقیاس دارد: تفکر وجودی انتقادی، تولید معنای شخصی،

آگاهی متعالی و بسط حالت هشیاری هر چه فرد نمره بالاتری در این پرسشنامه بگیرد دارای هوش معنوی بیشتری است پرسشنامه هوش معنوی کینگ (SISRI) دارای ۲۴ ماده بوده و هدف آن سنجش میزان هوش معنوی از ابعاد مختلف (تفکر وجودی انتقادی، تولید معنای شخصی، بسط حالت هشیاری، آگاهی متعالی) می‌باشد. طیف نمره دهی آن بر اساس لیکرت پنج گزینه‌ای بوده و برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد مجموع امتیازات مربوط به تک تک سؤالات آن بعد را با هم محاسبه می‌شود. روایی و پایایی در پژوهش رقیب و همکاران (۱۳۸۹) پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برآورد شد. روایی صوری و محتوایی مقیاس توسط متخصصان روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفت. برای برآورد روایی همگرایی از پرسشنامه‌ی تجربه‌ی معنوی غباری بناب به طور همزمان استفاده شده که ضرایب همبستگی این دو پرسشنامه ۰/۶۶ به دست آمده است. برای محاسبه‌ی روایی سازه مقیاس از تحلیل عامل اکتشافی و تحلیل عامل تأییدی مرتبه‌ی اول استفاده شد نتیجه‌های به دست آمده نشان داد که این مقیاس ابزاری پایا برای سنجش هوش معنوی است و با توجه به روایی و پایایی مناسب، آن را می‌توان در محیط‌های آموزشی و پژوهشی مانند دانشگاه استفاده نمود (رقیب، ۱۳۸۹؛ کینگ، ۲۰۰۹).

۴. **مقیاس رضایت‌مندی از زندگی.** این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) تهیه و از ۵ گزاره که مولفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه گیری می‌کند، تشکیل شده است. آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال چقدر از زندگی خود راضی اند و یا چقدر زندگی به زندگی آرمانی آن‌ها نزدیک است. داینر و همکاران (۱۹۸۵) مقیاس رضایت از زندگی را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. این مقیاس متشکل از ۴۸ سوال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سوال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سوال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای (از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۷) است. حداقل نمره در این پرسشنامه ۵ و حداکثر ۳۵ است و هرچه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد رضایت فرد نیز از زندگی بیشتر می‌باشد. داینر و همکاران (۱۹۸۵) در نمونه‌ای متشکل از ۱۷۶ دانشجوی دوره کارشناسی، مقیاس رضایت از زندگی را ارزشیابی کردند. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌ها به ترتیب ۲۳/۵ و ۶/۴۳ و ضریب همبستگی بازآزمایی نمره‌ها پس از دوماه اجرا ۰/۸۲ بود. در ایران بیانی و همکاران (۱۳۸۶) با انجام تحقیقی به بررسی اعتبار و روایی این مقیاس پرداختند. پایایی مقیاس رضایت از زندگی با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ بدست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد و فهرست افسردگی بک برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت با شادکامی آکسفورد و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک نشان داد.

شیوه اجرا. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS21 انجام شد. در این پژوهش از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردید. آزمون انجام شده در این پژوهش شامل آزمون کالموگروف اسمیرنوف

به منظور بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش و آزمون همبستگی پیرسون به منظور بررسی ارتباط بین متغیرها و آزمون رگرسیون چند متغیره به منظور پیش بینی متغیر وابسته می‌باشد.

یافته‌ها

نتایج حاصل از آمار توصیفی تحقیق نشان داد که ۲۲٪ آزمودنی‌ها دیپلم و فوق دیپلم، ۵۳٪ لیسانس و ۲۵٪ نیز فوق لیسانس و بالاتر می‌باشند. ۱۸٪ آزمودنی‌ها زیر ۲۵ سال، ۲۸٪ بین ۲۶ تا ۳۵ سال، ۳۱٪ بین ۳۶ تا ۴۵ سال و ۲۳٪ نیز ۴۶ سال و بالاتر می‌باشند.

جدول ۱. توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	مقدار Z	معناداری	وضعیت نرمال بودن
رضایت از زندگی	۱/۸۵	۵	۳/۲۰	۰/۵۱	۱/۱۰۲	۰/۱۴۲	نرمال
هوش هیجانی	۲/۵۹	۳/۹۴	۳/۳۹	۰/۳۸	۱/۲۲۶	۰/۰۶۳	نرمال
هوش معنوی	۲/۳۲	۴/۴۱	۳/۳۰	۰/۴۸	۱/۱۲۳	۰/۱۰۳	نرمال
سلامت روان	۱/۴۰	۳/۶۶	۳/۰۳	۰/۴۱	۰/۷۲۰	۰/۰۹۸	نرمال

با توجه به اینکه رتبه پاسخ‌ها در پرسشنامه‌های تحقیق بین ۱ تا ۵ می‌باشد، بنابراین میانگین نظری پاسخ‌ها نیز برابر با ۳ می‌باشد. در جدول فوق مشاهده می‌شود که میانگین نمره نظرات آزمودنی‌ها در مورد هر چهار متغیر تحقیق بالاتر از مقدار متوسط ۳ می‌باشد که نشان دهنده مطلوب بودن سطح این متغیرها در بین آزمودنی‌ها از لحاظ توصیفی می‌باشد. با توجه به اینکه در جدول فوق مقدار Sig بزرگتر از سطح خطای ۰/۰۵ می‌باشد، لذا با ۹۵ درصد اطمینان این نتیجه حاصل می‌گردد که متغیرهای تحقیق همگی دارای توزیع نرمال می‌باشند. لذا مجاز به استفاده از آزمون‌های پارامتریک در تحلیل فرضیه‌های تحقیق می‌باشیم.

جدول ۲. تحلیل آماری فرضیه‌های پژوهش

متغیرها	ضریب پیرسون	میزان	خطا	Sig (سطح معنی داری)
		(α)		
رضایت از زندگی و هوش هیجانی	۰/۳۵۶	۰/۰۵		۰/۰۰۰
رضایت از زندگی و هوش معنوی	۰/۲۲۱	۰/۰۵		۰/۰۰۵
رضایت از زندگی و سلامت روان	-۰/۴۸۸	۰/۰۵		۰/۰۰۰

با توجه به اینکه در جدول پیرسون مقدار Sig (سطح معنی داری) در سطح خطای ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد ($\text{sig} = 0/000 < \alpha = 0/05$)، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان این نتیجه حاصل شد که بین تمامی متغیرهای تحقیق رابطه خطی وجود دارد.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون

Sig (سطح معنی داری)	درجه آزادی	F (ضریب)	R ² (همبستگی بین متغیرها)	R ² (تعیین)
۰/۰۰۰	(۳،۱۸۴)	۲۲/۳۵۳	۰/۳۱۵	۰/۵۶۱

همانطوریکه ملاحظه می‌گردد، همبستگی بین متغیرهای تحقیق برابر با ۰/۵۶ می‌باشد که نشان دهنده همبستگی متوسط بین متغیرهای تحقیق می‌باشد. همچنین با توجه به مقدار ضریب تعیین، این نتیجه حاصل می‌گردد که متغیرهای مستقل ۰/۳۱ از تغییرات متغیر وابسته (رضایت از زندگی) را به خود اختصاص می‌دهند مابقی مربوط به دیگر مولفه‌ها می‌باشد که در این تحقیق مورد بررسی قرار نگرفته است. با توجه به اینکه مقدار Sig (سطح معنی داری) معنی دار می‌باشد این نتیجه حاصل می‌گردد که معادلات رگرسیون معنی دار می‌باشد و در واقع مجاز به استفاده از معادلات رگرسیون می‌باشیم.

جدول ۴. نتایج ضرایب رگرسیون از مدل رگرسیونی پژوهش

Sig	t	ضرایب استاندارد شده		مدل
		Beta	B	
۰/۰۰۰	۸/۳۶۱		۰/۴۵۰	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۶/۰۷۹	-۰/۴۲۹	۰/۰۸۲	سلامت روان
۰/۰۰۴	۲/۹۳۸	۰/۲۵۴	۰/۱۲۶	هوش هیجانی
۰/۰۰۶	۱/۵۴۲	۰/۱۸۶	۰/۲۵۵	هوش معنوی

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود، با توجه به مقدار Sig، این نتیجه حاصل می‌گردد که همه متغیر در مدل رگرسیون باقی می‌مانند و با ۹۵٪ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می‌گردد و این نتیجه حاصل می‌گردد که متغیرهای هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان قادر به پیش بینی رضایت از زندگی زوجین می‌باشد. با توجه به مقدار Beta سلامت روان سهم بیشتری در پیش بینی رضایت از زندگی زوجین دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین بود. نتایج نشان داد متغیرهای هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین قادر به پیش بینی رضایت آنان از زندگی می‌باشد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های ربانی و گودرزی (۱۳۹۸)، نوبی نژاد و همکاران (۲۰۲۳)، سلامت و میرزا (۱۳۹۹)، جعفری و حسامپور (۱۳۹۶)، شبانی و زارعی (۱۳۹۶)، احدی و وهابی هماباد (۱۳۹۵)، آندرسن و همکاران (۲۰۲۰)، لوین و همکاران (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. در واقع هوش معنوی به دلیل اینکه ظرفیت سازگاری روانی را بالا می‌برد زوجین می‌توانند با استفاده از این توانایی به حل تعارضات خود به شیوه‌ای مسالمت آمیز بپردازند و میزان رضایت بیشتری را در خود خود احساس کنند. از طرفی دیگر زوجین با استفاده از توانایی هوش هیجانی توانایی اداره مطلوب خلق و خوی

خود، وضع روانی و کنترل تکانه‌ها را دارند و می‌توانند به شیوه‌ای صحیح به بیان احساسات خود به یکدیگر بپردازند. افراد که دارای هوش هیجانی هستند به دلیل افزایش میزان سلامتی، رفاه، ثروت، موفقیت، عشق، شادی از میزان رضایت زناشویی بیشتری برخوردار هستند. افراد دارای هوش هیجانی بالا، توانایی کنترل احساسات خود را دارند و می‌توانند هیجان و می‌توانند هیجانات و عواطف دیگران را تشخیص دهند، روابط اجتماعی بیشتری دارند و خود را فردی ارزشمند تلقی می‌کنند بنابراین میزان رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. این افراد با سرنخ‌های ظریف اجتماعی آشنا هستند و آن‌ها را در برقراری رابطه موثر با دیگران راهنمایی می‌کند. این توانایی نتیجه مهم دیگری نیز دارد و آن دستیابی آسان تر و بهتر به منابع حمایت اجتماعی است. همچنین مهارت هوش هیجانی موجب می‌گردد افراد بتوانند تعارضات بین فردی خود را به حداقل برسانند (نوابی نژاد و همکاران، ۲۰۲۳). همه این موارد می‌تواند رضایت از زندگی فرد را افزایش دهد. بنابراین افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند تر رضایت زناشویی بیشتری برخوردارند. افراد دارای هوش هیجانی بالا روابط نزدیک و محبت آمیز تری از خود نشان می‌دهند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند. تحقیقات همچنین نشان داده اند که افراد با هوش هیجانی بالا نمرات بیشتری در همدلی، خود بازمینی و خودکنترلی در موقعیت‌های اجتماعی کسب کرده اند. این افراد پاسخ‌های به همراه با یاری و مشارکت بیشتری در مورد همسرانشان داشته اند و روابط نزدیکتر و محبت آمیزتری از خود نشان داده اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند. آن‌ها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند (ربانی و گودرزی، ۱۳۹۸). افرادی که مهارت‌های هیجانی دارند یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند در هر حیطه‌ای از زندگی ممتازند، این افراد که مهارت‌های هیجانی شان به خوبی رشد یافته، در زندگی خویش خرسند و کارآمدند، اما افرادی که نمیتوانند بر زندگی هیجانی خود تسلط داشته باشند، درگیر کشمکش‌های درونی‌ای هستند که از توانایی آنان برای انجام کار متمرکز و تفکر روشن می‌کاهد (سلامت و میرزا، ۱۳۹۹). همچنین رضایت زوجین از زندگی منعکس کننده توازن بین آرزوهای زوجین و وضعیت فعلیشان است. وجود عقاید مذهبی تاثیر بسزایی در استحکام خانواده دارد و ایمان به خدا موجب می‌شود که نگرش فرد به کل هستی هدفدار باشد. هنگامی که همسران به روابط خود جنبه مقدس می‌دهند رضایت زناشویی بیشتر و تعارضات کمتری دارند و بهتر می‌توانند مشکلات خود را حل و فصل نمایند. زوجینی که از زندگی خود رضایت دارند و برای بهبود زندگی خود تلاش می‌کنند از میزان هوش معنوی بیشتری برخوردار هستند. در حقیقت افراد با نمره هوش معنوی بالا از حد جسم و ماده فراتر رفته و حالات اوج هوشیاری را تجربه می‌کنند و از منابع معنوی برای حل مسائل استفاده می‌کنند و خصوصیات هم چون بخشش، تواضع حق شناسی و گذشت را در آنان می‌توان دید. با دارا بودن از این ویژگی‌ها داشتن یک دید مثبت به دنیا این افراد از زندگی خود رضایت دارند و برای بهبود آن میکوشند. چرا که به این درک رسیده اند که انسان و زندگی مفهیمی هستند که هرگز از هم جدا نمی‌شوند و رضایتمندی از زندگی بزرگترین آرزو و مهم ترین هدف زندگی بشر است که بیش از هر عامل دیگری بهداشت روانی افراد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. نتایج این تحقیق نشان داده است که رضایت از زندگی که عموماً در طول زندگی به نوعی ثبات خود را حفظ می‌کند در زوجینی که خود را معنوی تر و مذهبی تر می‌دانند سطوح بالاتری دارد. در واقع تمایل به معنویت با افزایش سن رشد می‌کند و تغییرات

درونی که افراد در میانسالی آغاز می کنند تا جنبه معنوی تری را در خود کشف نمایند. زوجینی که میزان هوش هیجانی بالایی دارند بالاترین سطح رشد را در حیطه های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی... تجربه می کنند و به یکپارچگی درونی و بیرونی دست می یابند. در حقیقت این هوش به فرد یک دید کلی در مورد زندگی و همه تجارب و رویدادها می دهد و او را قادر می سازد به چارچوب بندی و تفسیر مجدد تجارب خود پرداخته و شناخت و معرفت خود را عمق بخشد. در همین راستا پیشنهاد می شود به شرکت در کارگاه ها و کلاس های آموزشی در رابطه با ازدواج و مهارت های مربوط به زندگی زناشویی توجه بیشتری شود، کسب این گونه مهارت ها به شناخت هر چه بیشتر زوجین نسبت به یکدیگر کمک می کند، برقراری رابطه ای سالم، متعادل و رضایت زناشویی را موجب می شود و توانایی های افراد را در مواجهه با تعارضات بین فردی، مشکلات و مسائل افزایش می دهد. زوجین با مراجعه به مراکز روان درمانی از میزان سلامت روان خود آگاه شوند و همین آگاهی کمک بزرگی است برای آنان تا به شناسایی و حل مشکلات روان به کمک یک روانشناس بپردازند و پس از آن از زندگی خود نیز رضایت بیشتری خواهند داشت. عشق، پذیرش، درک و تشویق در همسران باعث ایجاد این می شود که به جای یاس و ناامیدی نگرش مثبتی را به وجود بیارید و این معنی ایجاد رشد رابطه در زندگی زناشویی است. پیشنهاد می شود که فرد به خود اطمینان داشته باشد و برای خود احترام قائل شود و خودش را آنطور که هست بپذیرد.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند.

سپاسگزاری

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم دانستند که از کلیه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و سپاس خود را ابراز نماید.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله در طراحی، مفهوم سازی، روش شناسی، گردآوری داده ها، تحلیل آماری داده ها، پیش نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- احدی، رقیه، و وهابی هماباد، جلال. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی، رضایت از زندگی، هوش معنوی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی مثبت نگر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نایین.
- بخشی پور رودسری، عباس، پیروی، حمید، و عابدیان، احمد. (۱۳۸۴). بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۷(۲۸-۲۷): ۱۴۵-۱۵۲.
- تات، مریم، امیری، شعله، و شفتی، عباس. (۱۳۹۲). مقایسه سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مدارس مقطع متوسطه دخترانه اصفهان: در آزمون ورودی- بدون آزمون ورودی. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۰: ۷۴-۵۷.
- جعفری، اصغر، و حسامپور، فاطمه. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد هوش معنوی و سلامت روان در سالمندان. مجله سالمند، ۱۲(۱): ۹۱-۱۰۳.
- جمال زاده، راضیه، و گلزاری، محمود. (۱۳۹۳). اثربخشی امیددرمانی در افزایش شادکامی و رضایت از زندگی در زنان سالمند مستقر در مرکز سالمندان شهرستان بروجن. فصلنامه زن و جامعه، ۴۸: ۳۱-۲.
- حاجلو، نادر، و جعفری، عیسی. (۱۳۹۳). رابطه بین بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی در سالمندان. فصلنامه روانشناسی و دین، ۷(۴): ۷۹-۹۰.
- ربانی، زینب، و گودرزی، اکرم. (۱۳۹۸). رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای سبک زندگی، سومین همایش ملی روانشناسی، تعلیم و تربیت و سبک زندگی، قزوین.
- رجبیان ده زیره، مریم، و حیدری، سکینه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه‌ی بین هوش معنوی و هوش هیجانی با تاب‌آوری، رضایت از زندگی و سلامت روان در زوجین، فصلنامه رویش روانشناسی، ۹(۵).
- رقیبی، مهوش، و قره‌چاهی، مریم. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و هوش معنوی در زنان و مردان در شرف طلاق و سازگار. فصلنامه زن و جامعه، ۴(۱۳)، ۱۲۳-۱۴۰.
- سلامت، مریم، و میرزا، مژگان. (۱۳۹۹). بررسی رابطه‌ی بین هوش معنوی و سلامت روان با رضایت زناشویی در بین زنان خانه دار، هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم انسانی، مدیریت و کارآفرینی ایران، بصورت الکترونیکی، مرکز مطالعات و تحقیقات علوم و فنون بنیادین در جامعه -موسسه آموزش عالی آل طه.
- شبان، طاهره، و زارعی، اقبال. (۱۳۹۶). بررسی نقش هوش هیجانی و سبک‌های اسنادی در پیش‌بینی رضایت از زندگی در معلمان ابتدایی شهر بندرعباس، سومین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت نگر، بندرعباس.
- صمدی، معصومه. (۱۳۹۳). بررسی نقش راهبردهای خودهوشیاری در حل مسائل ریاضی دانش آموزان. مجله نوآوری‌های آموزشی، ۳(۱)، ۷۹-۹۷.
- عرب زاده، مهدی، نعیمی، قادر، و پیرساقی، فهیمه. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان بر اساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی. رویش روانشناسی، ۶(۱)، ۲۵-۴۴.
- کاوپانی، محمد. (۱۳۸۸). کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روانشناسی و دین، ۴(۲)، ۲۷-۴۴.

References

- Ahadi, R., & Vahabi Homabad, J. (2016). Investigating the relationship between Islamic lifestyle, life satisfaction, spiritual intelligence and mental health of students of Islamic Azad University, Saveh Branch, Master's Thesis of Positive Islamic Psychology, Islamic Azad University, Nayin Branch. (In Persian)

- Anderssen, N., Sivertsen, B., Lønning, K.G., & Malterud, K. (2020). Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway. *BMC Public Health*, 20,138:1-11.
- Arabzadeh, M., Naeemi, Gh., & Pirsaghi, F. (2017). Prediction of life satisfaction in students based on Islamic lifestyle and spiritual intelligence. *Psychological Development*, 6(1), 44-25. (In Persian)
- Bakhsipour Rudsari, A., Peyravi, H., & Abedian, A. (2005). Investigating the relationship between life satisfaction and social support with mental health in students. *Quarterly Journal of Principles of Mental Health*, 7 (27-28): 152-145. (In Persian)
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Josey Bass
- Chen, L. (2018). Narcissism and Self-Esteem. *The Role of Self-Esteem in Narcissistic Adolescence*. *Psychology* 220, Section 1.
- Franken, R. (2016). *human motivation*. California: cale publishing company.
- Hajlo, N., & Jafari, I. (2014). The relationship between spiritual well-being and hope with life satisfaction in the elderly. *Quarterly Journal of Psychology and Religion*, 7(4): 90-79. (In Persian)
- Jafari, A., & Hasampour, F. (2017). Prediction of life satisfaction based on dimensions of spiritual intelligence and mental health in the elderly. *Elderly Journal*, 12(1): 103-91. (In Persian)
- Jamalzadeh, R., & Golzari, M. (2014). The effectiveness of hope therapy in increasing happiness and life satisfaction in elderly women located in the elderly center of Borujen city. *Women and Society Quarterly*, 48: 31-2. (In Persian)
- Kaviani, M. (2009). Quantifying and measuring the Islamic lifestyle. *Psychology and Religion*, 4(2), 27-44.
- King DB.(2008). A viable model and selfreport measure of spiritual intelligence. *Int J Transpersonal Stud.*;28:68-85.
- Levin,M.E., An, W., Davis,C.H., & Twohig,M.P.(2020). Evaluating Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Self-Help Books for College Student Mental Health. *Mindfulness*, volume 11, pages1275–1285.
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The Mediating Role of Emotional Intelligence In The Relationship Between Marital Conflicts And Tendency To Marital Infidelity In Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(1), 1-8.
- Rabbani, Z., & Godarzi, A. (2019). The relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with life satisfaction: the mediating role of lifestyle, the third national conference on psychology, education and lifestyle, Qazvin. (In Persian)
- Raghibi, M., & Gharehchahi, M. (2013). An Investigation of the Relation between Emotional and Spiritual Intelligence among Well-Adjusted and Discordant Couples. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 4(13), 123-140. (In Persian)
- Rajabian Deh Zireh, M., & Heydari, S. (2020). Investigating the relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with resilience, life satisfaction and mental health in couples, *Roish Psychology Quarterly*, 9(5). (In Persian)
- Rey,L., Extremera.,N & Pena.,M.(2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents *Inteligencia Emocional Percibida, Autoestima y Satisfacción con la Vida en Adolescentes*. *Psychosocial Intervention* 20, 2: 227-234.
- Salamat, M., & Mirza, M. (2020). A study of the relationship between spiritual intelligence and mental health with marital satisfaction among housewives, the 7th National Conference of Modern Studies and Researches in the Field of Humanities, Management and Entrepreneurship in Iran, in electronic form, Center for Studies and

- Researches of Basic Sciences and Technologies in Society - Institute Al Taha Higher Education. (In Persian)
- Salmela, A & Nurmi Jari, E. (2017). Self- Esteem during university studies predicts career characteristics 10 years. *Journal of vocational Behavior*. Vol. 10, pp:192-211.
- Samadi, M. (2014). Examining the role of self-awareness strategies in solving students' math problems. *Journal of Educational Innovations*, 3(1), 79-97. (In Persian)
- Shabani, T., & Zarei, E. (2017). Examining the role of emotional intelligence and documentary styles in predicting life satisfaction in elementary school teachers of Bandar Abbas city, the 3rd Positive Psychology New Conference, Bandar Abbas. (In Persian)
- Shackelford R, Besser M, Goetz DF. (2016). Or better or for worse: Marital well-being of newlyweds. *Journal of Counseling Psychology*; 14: 223- 42.
- Shouse, E. (2005). Feeling, Emotion, Affect. *M/C Journal*, 8(6). Retrieved 27 Sep. 2012 from <<http://journal.media-culture.org.au/0512/03-shouse.php>>.
- Tat, M., Amiri, S., & Shafti, A. (2013). Comparison of mental health and academic performance of girls' high school students in Isfahan: in entrance exam - without entrance exam. *Educational Psychology Studies*, 10: 57-74. (In Persian)
- Weng, H. C., Hung, C. M., Liu, Y. T., Cheng, Y. J., Yen, C. Y., Chang, C. C., & Haung, C. K. (2011). Associations between emotional intelligence and doctor burnout, job satisfaction and patient satisfaction. *Medical Education*, 45: 835-842.

Predicting life satisfaction based on emotional intelligence, spiritual intelligence and mental health of couples

Nasrin. Nemati Jahan^{1*}, Parinaz. Banisi² & Hamidreza. Vatankhah³

Abstract

Aim: The purpose of this research was to predict life satisfaction based on emotional intelligence, spiritual intelligence and mental health of couples. **Method:** This research was carried out by correlation method. The statistical population of the research includes all the couples referred to the Mehrana counseling center in Tehran, numbering 360 people, and the total number of the population and referring to the Krajcic and Morgan table was estimated to be 186. Data collection tools included Diener's Life Satisfaction Questionnaire (1985), Bar-On's Emotional Intelligence (1980), King's Spiritual Intelligence (2008), and Goldberg and Hiller's Mental Health Questionnaire (1972). The analysis of the collected data was done in two descriptive and inferential ways through SPSS21 software. In this research, descriptive statistics were used to calculate the mean and standard deviation of the research variables and to show the frequency and related graphs, and inferential statistics were used to investigate the research hypotheses. **Results:** The results showed that the variables of emotional intelligence (Beta = 0.254), spiritual intelligence (Beta = 0.186) and mental health (Beta = 0.429) are able to predict the life satisfaction of couples. **Conclusion:** It can be concluded that mental health has a greater contribution in predicting life satisfaction of couples.

Keywords: *Life Satisfaction, Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, Mental Health.*

1. ***Corresponding author:** M.A., Department of General Psychology, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

Email: n.nemati1984@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran