

## Predicting Lifestyle Based on Spiritual Intelligence and Moral Intelligence in Students

Seyed Alireza Afshani 

Professor, Department Of Welfare And Social Cooperation, yazd University, Yazd, Iran

Azade Abooei \*

Assistant professor, Counseling Department, Science and Arts University, Yazd, Iran

### Abstract


The concept of lifestyle encompasses a wide range of objective and subjective matters, including patterns of social relations, entertainment, consumption, fashion and clothing, attitudes, values, and worldview. This study aimed to predict lifestyle based on spiritual intelligence and moral intelligence in students. The method used in this research was a descriptive correlation of structural equations. The statistical population of this study was all 246 first-grade high school students in Yazd who were selected by random cluster method. The instruments used in this study were the Lifestyle Questionnaire (LSQ), 70 questions with subscales of physical health, exercise and health, weight control and nutrition, disease prevention, mental health, spiritual health, social health, drug avoidance, drugs, and alcohol, Was accident prevention and environmental health. The 40-item Moral Intelligence Questionnaire (MCI) consisted of 10 indicators The last questionnaire of the Stevens Spiritual Intelligence Questionnaire consists of 42 items of 5 options. And moral intelligence has a positive and significant effect on lifestyle ( $P < 0.001$ ). The effect of spiritual intelligence on lifestyle has been stronger than moral intelligence. The variables of moral intelligence and spiritual intelligence, in total, explain 34% of the variance in lifestyle. Fitting indices also indicated the desirability of the structural equation model. The result is that lifestyle is predicted based on spiritual and moral intelligence


**Keywords:** Lifestyle, Students, Moral Intelligence, Spiritual Intelligence.

\* Corresponding Author: a.abooei@tea.sau.ac.ir

**How to Cite:** Afshani, S. A., Abooei, A. (2022). Predicting Lifestyle Based on Spiritual Intelligence and Moral Intelligence in Students, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 13(51), 231-252.

## پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس هوش معنوی و هوش اخلاقی در دانش‌آموزان

سیدعلیرضا افشانی\*  استاد، عضو هیئت علمی گروه تعاون و رفاه اجتماعی، دانشگاه یزد، ایران.

آزاده ابویی  استادیار، عضو هیئت علمی گروه مشاوره، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس هوش معنوی و هوش اخلاقی در دانش‌آموزان انجام شده است. روش مورد استفاده در این پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره اول شهر یزد بودند و حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران، ۲۴۶ نفر تعیین و به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)، ۷۰ سؤال با خرده‌مقیاس‌های سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی بود. پرسشنامه هوش اخلاقی لنینک و لیل (MCI) ۴۰ عبارتی شامل ۱۰ شاخص بود و پرسشنامه هوش معنوی استیونز شامل ۴۲ گویه ۵ گزینه‌ای بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد متغیرهای هوش معنوی و هوش اخلاقی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر سبک زندگی دارند ( $P < 0/001$ ). تأثیر هوش معنوی بر سبک زندگی قوی‌تر از هوش اخلاقی بوده است. متغیرهای هوش اخلاقی و هوش معنوی، در مجموع، ۳۴ درصد از واریانس سبک زندگی را تبیین می‌کنند. شاخص‌های برآزش نیز حکایت از مطلوبیت برآزش مدل معادله ساختاری داشت. نتیجه اینکه هوش معنوی و هوش اخلاقی می‌توانند سبک زندگی را پیش‌بینی کنند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، دانش‌آموزان، هوش اخلاقی، هوش معنوی.

## مقدمه

سبک زندگی<sup>۱</sup> می‌تواند به‌عنوان شیوه خاص زندگی در نظر گرفته شود که با مجموعه‌ای از رفتارهای معنادار و پرتکرار افراد تعریف شده و باثبات معینی در طی یک دوره زمانی خاص اتفاق می‌افتد (چامیکا و دیاس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). مفهوم سبک زندگی دامنه‌ی وسیعی از امور عینی و ذهنی، از جمله الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مد و پوشش، نگرش‌ها، ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد را شامل می‌شود. سبک زندگی با مسائل کلیدی و حساسی مثل هویت فردی و اجتماعی توانایی انتخاب و آزادی عمل پیوند خورده است (نویدی و محمدی، ۱۳۹۶). سبک زندگی مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره‌ی یک فرد است که نه‌تنها نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت خویش برمی‌گزیند در برابر دیگران منسجم می‌سازد. از نظر آدلر سبک زندگی یعنی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه‌ی فرایندهای عمومی زندگی، ذیل آن‌ها قرار دارد (افشانی، رسولی‌نژاد، کاویانی و سمیعی، ۱۳۹۳). برای داشتن سبک زندگی مطلوب دو نوع جهت‌گیری لازم است: ۱- بایدها ونباید‌های موردقبول در زندگی، ۲- شیوه‌های درست اجرا و به‌عینیت رساندن آن‌ها. جهت‌گیری اول به‌طور غالب ارزشی و اخلاقی است. جهت‌گیری دوم مبتنی بر ارزش‌های عملی است (کججاف، سجادیان، کاویانی و انوری، ۱۳۹۰). سبک زندگی ازجمله موضوعاتی است که محدود به رشته یا زمینه‌ی خاصی نمی‌شود و در حوزه‌هایی مانند اخلاق، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی و اقتصاد قابل‌بررسی است. در بررسی سبک زندگی به هر دو بُعد جسمانی و روانی توجه می‌شود. به‌طور کلی زندگی عبارت است از خط‌مشی کلی فرد در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات (شریفی، ۱۳۹۱).

ازجمله متغیرهایی که به نظر می‌رسد بر سبک زندگی افراد تأثیرگذار باشد هوش معنوی و هوش اخلاقی است. هوش معنوی اولین بار به‌صورت علمی در سال ۱۹۹۶ توسط

---

1. Lifestyle

2. Chamika R.M.S & Dias S.R

استیونز<sup>۱</sup> مطرح شد و بعد در سال ۱۹۸۸ ایمونز تلاش معنویت را بر اساس تعریف گاردنر از هوش در چارچوب هوش مطرح نماید. در فرهنگ لغت وبستر، هوش معنوی شامل توانایی فهمیدن، به کار بردن ماهرانه دانش، هدایت خود و محیط شخصی را زیر نفوذ خود در آوردن تعریف می‌شود (عبدالله‌زاده، باقرپور، مهرانی و لطفی، ۱۳۸۸)؛ به نقل از امیدوار، قرمزی، اژدری و امیدوار، ۱۳۹۴). هوش معنوی به معنای مجموعه‌ای از قابلیت‌های فرد در ارتباط با منابع معنوی و دربردارنده‌ی نوع مؤثری از سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطح رشد در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین‌فردی را شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کند (غباری بناب، سلیمی و نوری مقدم، ۱۳۸۶). هوش معنوی نوعی از هوش است که با استفاده از آن افراد قادر می‌شوند تا فعالیت‌ها و زندگی خود را در مسیری عمیق‌تر، غنی‌تر و معنادارتر هدایت کنند. به کارگیری الگوهای معنوی و دینی در زندگی روزمره بشر می‌تواند موجب افزایش سازگاری و بهزیستی انسان شود (ناستی‌زایی و بامری، ۱۳۹۵). هوش معنوی، بالاترین سطوح رشد در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین‌فردی را شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کند (یانگ و مائو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). همچنین هوش معنوی بر تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان تأثیر مثبت و معنادار دارد (نقیبی، نادری و حسینی، ۱۳۹۸).

متغیر دیگر این پژوهش که بر سبک زندگی افراد تأثیر دارد، هوش اخلاقی است که نخستین بار بوربا (۲۰۰۵) آن را به حوزه‌ی روان‌شناسی وارد کرد. وی هوش اخلاقی را «توانایی و ظرفیت درک درست از خلاف، داشتن اعتقادات قوی و عمل به آن‌ها و رفتار در جهت درست» تعریف کرده است. هوش اخلاقی به معنای توجه به زندگی انسانی و طبیعت، رفاه اقتصادی و اجتماعی و ارتباطات آزاد و صادقانه است (حسینی، شهودی و میرقاسمی، ۱۳۹۵)؛ و نشان‌دهنده‌ی این واقعیت است که ما اخلاقی یا غیراخلاقی به دنیا

1. Stevens

2. Yang K.P& Mao X

نمی‌آییم بلکه باید یاد بگیریم چگونه خوب باشیم. هوش اخلاقی ترکیبی از دانش، تمایل و اراده است و شامل روشی است که ما فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم و عمل می‌کنیم (کلارکن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). دوره انتقال بین کودکی و بزرگسالی به خاطر تلاقی تغییرات گسترده و استرس‌هایی که در این دوره اتفاق می‌افتد، دوره رشدی مهمی است. در این میان، روابط همسالان نقشی حیاتی در بهزیستی نوجوانان دارد (گالامبوس، لیدبیتور و بارکر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

نوجوانی عموماً به‌عنوان دورانی یاد می‌شود که نوجوانان نسبت به تغییرات شناختی، هیجانی و جسمانی احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنند و گاهی با هویت جنسی خود تعارض دارند. در این راستا، یافته‌های پژوهش یونسال و بوزو<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) که به بررسی عوامل استرس‌زای مؤثر بر سلامت روان با نقش واسطه‌ای شرم و بخشش پرداختند؛ نشان داد عدم پذیرش توسط دیگران به‌طور غیرمستقیم افسردگی و اضطراب را پیش‌بینی می‌کند و لازم است بخشش و پذیرش خود به‌عنوان فاکتورهای مداخله‌ای مؤثر بر سلامت روان و کیفیت زندگی در نظر گرفته شود. بخشش به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی با سلامت روانی و اجتماعی رابطه دارد. یافته‌های پژوهش کیم، هولت و هینی<sup>۴</sup> (۲۰۲۱) که به بررسی رابطه بین بخشش و سلامت روان پرداختند نشان داد که این دو مؤلفه رابطه مثبت و معناداری باهم دارند.

بخشش به‌عنوان یکی از ابعاد هوش اخلاقی، پیامدهای مثبتی در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد و با پذیرش خود ارتباط مثبت و معناداری دارد (منیرپور، عطاری و حاجبی، ۱۳۹۸). افزایش خودآگاهی کاهش خوددقت‌گویی را به همراه دارد (افشانی و ابویی، ۱۳۹۶). همچنین خودآگاهی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش معنوی با خودسرزنشگری رابطه معکوس و معنادار دارد و مداخلات مثبتی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش

---

1. Clarken R.H

1. Galambos NL, Leadbeater BJ, Barker ET

3. Unsal BC, Bozo O

2. Kim J, Hullet J, Heiny SP

خودانتقادی و ترس از شکست مؤثر است (قهرمانی، محمدخانی، حاتمی و محمدرضایی؛ ۱۴۰۰).

یافته‌های پژوهش غلامی مطلق، نوبهار و رئیس دانا (۲۰۲۰) که به بررسی هوش اخلاقی و سرمایه اجتماعی و رضایت شغلی در پرستاران پرداختند نشان داد رضایت شغلی با هوش اخلاقی رابطه مثبت معنادار ندارد اما با سرمایه اجتماعی و حوزه‌های مرتبط با آن رابطه مثبت معنادار داشت. یافته‌های پژوهش هرلینا و آگرینا (۲۰۱۹) که به بررسی رابطه بین هوش معنوی و سلامت روان بین سالمندان پرداختند، نشان داد سالمندانی که هوش معنوی کمتری دارند مشکلات بیشتری در حوزه سلامت، تجربه می‌کنند. همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد بین هوش معنوی و وضعیت سلامت سالمندان ساکن در مراکز مراقبت از سالمند رابطه مثبت معنادار وجود دارد. یافته‌های پژوهش رفعت، رضایی چمنی، رهنوردی، بستانی خالصی (۲۰۱۹) که به بررسی سلامت معنوی و سبک زندگی مبتنی بر ارتقاء سلامت در بین دانش‌آموزان پرداختند نشان داد بین سلامت معنوی و سبک زندگی سالم رابطه مثبت معنادار وجود دارد. ژانگ و ژائو<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) به بررسی تحلیلی نظریه رشد اخلاقی کلبرگ و نقش آن در آموزش اخلاقی تمامی کالج‌های چین پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد، آموزش اخلاق در چین به‌زودی ناسیونالیسم متخاصم را متوقف خواهد کرد و به تدریج در روند بین‌المللی با توسعه‌ی اخلاقی به ارزش‌های پذیرفته‌شده‌ی اخلاقی در جهان نزدیک خواهد شد. یافته‌های پژوهش فرامرزی و همکاران (۲۰۱۴) که به بررسی نقش هوش اخلاقی و سبک هویت در پیش‌بینی مشکلات سلامت روان پرداختند، نشان داد هوش اخلاقی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده مشکلات سلامت به‌شمار می‌رود. یافته‌های پژوهش کلانترکوشه و همکاران (۲۰۱۴) که به بررسی رابطه بین هوش معنوی و رضایت از زندگی میان زنان مجرد و متأهل پرداختند، نشان داد هوش معنوی پیش‌بینی‌کننده‌ی رضایت از زندگی است. به‌علاوه یافته‌ها نشان داد رضایت از زندگی در زنان متأهل بیشتر از مجردها بود. یافته‌های پژوهش رستمی و چراغعلی گل (۲۰۱۴) که به پیش

---

1. Zhang Q & Zhao H

بینی رضایت زناشویی بر اساس هوش معنوی پرداختند، نشان داد هوش معنوی با رضایت زناشویی رابطه معنادار دارد و می‌توان از هوش معنوی به‌عنوان عامل مؤثر بر افزایش رضایت زناشویی یاد کرد. همین‌طور یافته‌های پژوهش محمدیاری (۲۰۱۲) که به بررسی رابطه بین هوش معنوی والدین با سطح تحصیلات آن‌ها و سلامت روان فرزندان نشان پرداخت، نشان داد هوش معنوی با تحصیلات و سلامت روان رابطه دارد. والدینی که هوش معنوی بالاتری داشتند نسبت به سایر والدین سطح تحصیلات بالاتری داشتند و فرزندان نشان نیز سلامت روان بالاتری را تجربه می‌کردند. یافته‌های پژوهش شرکت، کلانتری، آذربایجانی و عابدی (۱۳۹۹) که به بررسی اثربخشی آموزش هوش معنوی بر میزان هوش معنوی، بهزیستی روان‌شناختی و اضطراب و افسردگی دانشجویان پرداختند نشان داد آموزش هوش معنوی موجب ارتقای هوش معنوی و کاهش اضطراب و افسردگی در دانشجویان می‌شود.

یافته‌های پژوهش غلامی و احمدی و محمدی (۱۳۹۸) که به بررسی آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی و تغییر رفتار زنان سرپرست خانوار پرداختند نشان داد که آموزش سبک زندگی در مقیاس فردی بر ارتقای ویژگی‌های اخلاقی و بهبود روابط بین فردی مؤثر است. همین‌طور یافته‌های پژوهش قزوینه، تجاری و زارعی (۱۳۹۸) که به بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی پرداختند نشان داد هوش معنوی و هوش هیجانی بر اثربخشی عملکرد مربیان ورزشی تأثیرگذار است. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش پژوهی‌نیا، فاطمی اردستانی، اسلامی و کفیلی یوسف‌آباد (۱۳۹۶) که به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با هویت اخلاقی و خودکنترلی در نوجوانان پرداختند نشان داد بین نمره کلی سبک زندگی اسلامی با هویت اخلاقی و خودکنترلی در نوجوانان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری نشان داد که سبک زندگی اسلامی و برخی شاخص‌های آن می‌توانند میزان هویت اخلاقی و نیز خودکنترلی را در نوجوانان تبیین کنند. یافته‌های پژوهش پورجمشیدی و بهشتی‌راد (۱۳۹۴) که به بررسی تأثیر هوش اخلاقی

و سلامت روان بر شادکامی دانشجویان پرداختند، نشان داد هوش اخلاقی بر سلامت روان تأثیر مثبت و معنادار دارد. علاوه بر این اثر غیرمستقیم هوش اخلاقی بر شادکامی با میانجی‌گری سلامت روان معنادار بود. یافته‌های پژوهش گل محمدیان (۱۳۹۵) که به بررسی تأثیرات آموزش هوش اخلاقی، معنوی و فرهنگی بر عملکرد خانوادگی زنان پرداخت، نشان داد آموزش هوش‌های اخلاقی، معنوی و فرهنگی بر ابعاد عملکرد خانوادگی زنان (حل مسئله، نقش‌ها، ارتباط، همراهی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار) تأثیر معناداری داشته است. با توجه به یافته‌های متعدد و با توجه به اثربخشی هوش معنوی و هوش اخلاقی بر جنبه‌های مختلف زندگی هر انسان و با توجه به اینکه با تقویت و پرورش هوش معنوی و هوش اخلاقی می‌توان افراد را در راستای ارزش‌هایشان سوق داد و با توجه به اهمیت سبک زندگی در پیشرفت یا عقب‌گرد هر انسان، محققین بر آن شدند تا به بررسی رابطه هوش اخلاقی و هوش معنوی با سبک زندگی دانش‌آموزان بپردازند.

## روش<sup>۱</sup>

این پژوهش از نوع پیش‌بینی و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری، دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره اول شهر یزد به تعداد ۱۰۲۴۵ نفر بودند که بر اساس واریانس به‌دست آمده از پیش‌آزمون و مطابق با فرمول کوکران، حجم نمونه ۲۴۶ نفر تعیین گردید و نمونه‌ها به شیوه خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند.

## ابزارهای پژوهش

پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)<sup>۲</sup>: این پرسشنامه دارای ۷۰ سؤال است که در طیف لیکرت به صورت همیشه (۳)، معمولاً (۲) گاهی اوقات (۱) و هرگز (۰) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه از ۱۰ مؤلفه یا عامل شامل: سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت

---

1. Method

2. Lifestyle questionnaire



اجتماعی، اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی تشکیل شده است. نمره بالا در هر کدام از مؤلفه‌ها و در کل پرسشنامه، نشانگر سبک زندگی مناسب است.

پرسشنامه هوش معنوی (SISRI)<sup>۱</sup>: در این پژوهش از پرسشنامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) (به نقل از بدیع، سواری، باقری دشت بزرگ و لطیفی زادگان، ۱۳۸۹) استفاده شد که شامل ۴۲ گویه ۵ گزینه‌ای است که نمره‌گذاری تفکر کلی و بعد اخلاقی، توانایی مقابله با مشکلات، پرداختن به سجایای اخلاقی و خودآگاهی و عشق و علاقه به صورت کاملاً موافقم (۵)، موافقم (۴)، تاحدودی (۳)، مخالفم (۲) و کاملاً مخالفم (۱) است؛ اما نمره‌گذاری توانایی مقابله و تعامل با مشکلات به صورت عکس انجام می‌گیرد. برای تعیین روایی آن از تحلیل عاملی با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس استفاده شده است که بعد از تحلیل عاملی ۳۰ سؤال روی هیچ‌یک از ۴ عامل قرار نگرفتند و حذف شدند و در کل ۴۲ سؤال از مجموع ۷۲ سؤال باقی ماند. برای بررسی پایایی پرسشنامه هوش معنوی از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شده است که برای کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۸ به دست آمد که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده است. برای تعیین اعتبار این پرسشنامه نمره آن با نمره سؤال ملاک همبسته شده و مشخص گردید که رابطه مثبت معناداری بین آن‌ها وجود دارد (که نشان می‌دهد پرسشنامه هوش معنوی از اعتبار لازم برخوردار است) (بدیع و همکاران، ۱۳۸۹).

پرسشنامه هوش اخلاقی (MCI): پرسشنامه ۴۰ عبارتی هوش اخلاقی (MCI) لنینک و لیل شامل ۱۰ شاخص است. این ۱۰ شاخص تحت عنوان ابعاد کلی هوش اخلاقی شامل درستکاری (۴ زیرمجموعه)، مسئولیت‌پذیری (۳ زیرمجموعه)، بخشش (۲ زیرمجموعه) و همدلی (۱ زیرمجموعه) تقسیم می‌شود. پاسخ‌دهندگان به هر پرسش روی طیف ۵ گزینه‌ای همیشه تا هرگز پاسخ می‌دادند که به ترتیب به این گزینه‌ها امتیاز ۱ تا ۵ تعلق گرفت. بر این

اساس هر پاسخ‌دهنده در هریک از ابعاد زیرمجموعه (شاخص‌های هوش اخلاقی که شامل ۴ سؤال است) امتیازی بین ۴ تا ۲۰ و در مجموع کل ۴۰ سؤال امتیازی بین ۴۰-۲۰۰ کسب نمودند. روایی ابزار فوق توسط مارتین و آستین (۲۰۱۰) تأیید شده است. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه فوق ۰/۸۹۷ محاسبه گردید. بومی‌سازی آن به فارسی، تأیید شده است (آراسته و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین پایایی این ابزار توسط مختاری پور و کاظمی (۱۳۸۹) ۰/۹۴ گزارش شده و روایی صوری آن هم مورد تأیید قرار گرفت.

### یافته‌ها

جدول ۱، آماره‌های توصیفی متغیر سبک زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن را نشان می‌دهد. خرده‌مقیاس اجتناب از داروها و مواد مخدر (۱۵/۰۰) بالاترین (با توجه به این که با ۶ گویه اندازه‌گیری شده) و ورزش و تندرستی (۱۰/۷۵) پایین‌ترین میانگین را به خود اختصاص داده است. در مجموع میانگین سبک زندگی (۱۳۵/۵۱) بالاتر از میانگین مورد انتظار (۱۰۵) بوده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیر سبک زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن

متغیر / خرده‌مقیاس	تعداد گویه‌ها	دامنه امتیازات	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
سلامت جسمانی	۸	۰-۲۴	۴	۲۴	۱۵/۰۷	۳/۸۹
ورزش و تندرستی	۷	۰-۲۱	۲	۲۱	۱۰/۷۵	۴/۴۳
کنترل وزن و تغذیه	۷	۰-۲۱	۲	۲۱	۱۱/۶۸	۳/۷۷
پیشگیری از بیماری‌ها	۷	۰-۲۱	۴	۲۰	۱۵/۱۰	۳/۰۰
سلامت روان‌شناختی	۷	۰-۲۱	۲	۲۱	۱۴/۵۴	۳/۹۸
سلامت معنوی	۶	۰-۱۸	۰	۱۸	۱۳/۰۲	۳/۶۰
سلامت اجتماعی	۷	۰-۲۱	۴	۲۱	۱۴/۹۸	۳/۵۰
اجتناب از داروها و مواد مخدر	۶	۰-۱۸	۲	۱۸	۱۵/۰۰	۳/۳۷
پیشگیری از حوادث	۸	۰-۲۴	۱	۲۱	۱۳/۶۶	۴/۱۸
سلامت محیطی	۷	۰-۲۱	۳	۱۸	۱۱/۷۰	۳/۰۵
سبک زندگی	۷۰	۰-۲۱۰	۵۳	۲۰۱	۱۳۵/۵۱	۲۷/۳۱

جدول ۲، آماره‌های توصیفی متغیر هوش اخلاقی و خرده‌مقیاس‌های آن را نشان می‌دهد. خرده‌مقیاس وفای به عهد (۱۵/۱۹) بالاترین و ایستادگی برای حق (۱۳/۰۳) پایین‌ترین میانگین را به خود اختصاص داده است. در مجموع، میانگین هوش اخلاقی (۱۳۸/۸۶) بالاتر از میانگین مورد انتظار (۱۲۰) بوده است.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیر هوش اخلاقی و خرده‌مقیاس‌های آن

متغیر / خرده‌مقیاس	تعداد گویه‌ها	دامنه امتیازات	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
رفتار مستمر	۴	۴-۲۰	۵	۲۰	۱۴/۰۲	۲/۷۵
راست‌گویی	۴	۴-۲۰	۵	۲۰	۱۴/۴۳	۲/۴۲
ایستادگی برای حق	۴	۴-۲۰	۵	۲۰	۱۳/۰۳	۲/۸۹
وفای به عهد	۴	۴-۲۰	۹	۲۰	۱۵/۱۹	۲/۳۱
مسئولیت‌پذیری برای تصمیمات شخصی	۴	۴-۲۰	۵	۲۰	۱۳/۴۲	۲/۶۷
اقرار به اشتباهات و شکست‌ها	۴	۴-۲۰	۴	۲۰	۱۳/۸۹	۲/۵۵
قبول مسئولیت برای خدمت به دیگران	۴	۴-۲۰	۵	۲۰	۱۳/۲۰	۲/۷۹
اهمیت دادن به دیگران	۴	۴-۲۰	۷	۲۰	۱۴/۵۱	۲/۴۹
توانایی در بخشش اشتباهات خود	۴	۴-۲۰	۷	۲۰	۱۴/۰۶	۲/۴۸
توانایی در بخشش اشتباهات دیگران	۴	۴-۲۰	۶	۲۰	۱۳/۱۰	۳/۱۵
هوش اخلاقی	۴۰	۴۰-۲۰۰	۸۳	۱۸۴	۱۳۸/۸۶	۱۷/۸۴

جدول ۳، آماره‌های توصیفی متغیر هوش معنوی و خرده‌مقیاس‌های آن را نشان می‌دهد. با در نظر گرفتن تعداد گویه‌ها برای هر خرده‌مقیاس، خرده‌مقیاس تفکر کلی (۴۸/۹۸) بالاترین و توانایی مقابله با مشکلات (۴۳/۹۶) پایین‌ترین میانگین را به خود اختصاص داده است. در مجموع، میانگین هوش معنوی (۱۴۷/۱۴) بالاتر از میانگین مورد انتظار (۱۲۶) بوده است.

جدول ۳. آماره‌های توصیفی متغیر هوش معنوی و خرده‌مقیاس‌های آن

متغیر / خرده‌مقیاس	تعداد گویه‌ها	دامنه امتیازات	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
تفکر کلی	۱۲	۱۲-۶۰	۱۹	۶۰	۴۸/۹۸	۷/۴۴
توانایی مقابله با مشکلات	۱۴	۱۴-۷۰	۲۱	۶۴	۴۳/۹۶	۹/۶۳
پرداختن به سجایای اخلاقی	۹	۹-۴۵	۸	۴۰	۲۸/۶۵	۴/۶۰
خودآگاهی و عشق و علاقه	۷	۷-۳۵	۷	۳۵	۲۵/۵۴	۵/۱۸
هوش معنوی	۴۲	۴۲-۲۱۰	۵۶	۱۹۰	۱۴۷/۱۴	۲۰/۷۸

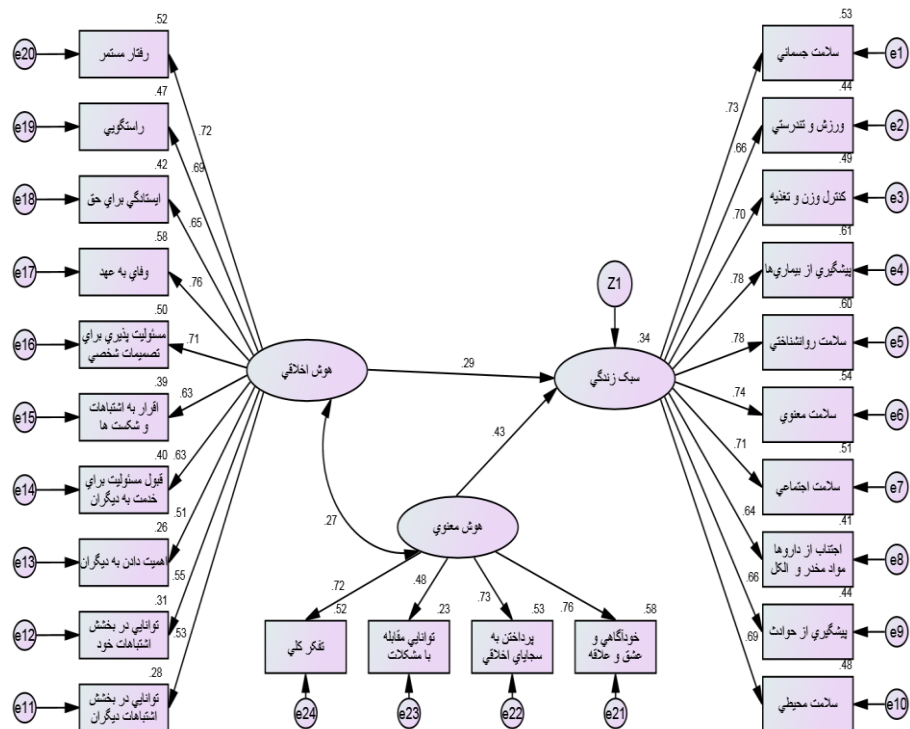
برای تجزیه و تحلیل در بخش استنباطی، ابتدا جهت تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد و مقدار معناداری سبک زندگی (۰/۳۹۸)، هوش معنوی (۰/۴۵۷) و هوش اخلاقی (۰/۶۷۳) بالاتر از ۰/۰۵ بود. بنابراین می‌توان گفت توزیع متغیرهای پژوهش نرمال بوده و لذا برای بررسی فرضیات می‌توان از آزمون‌های پارامتریک و مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده کرد.

محاسبه همبستگی متغیرها نشان داد بین متغیرهای هوش اخلاقی و هوش معنوی با سبک زندگی رابطه مستقیم و معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/001$ ) (جدول ۴).

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین اهداف پیشرفت و خرده‌مقیاس‌های آن با عملکرد تحصیلی

متغیر / خرده‌مقیاس	سبک زندگی	هوش اخلاقی	هوش معنوی
سبک زندگی	۱		
هوش اخلاقی	۰/۳۶۵***	۱	
هوش معنوی	۰/۳۷۴***	۰/۲۳۸***	۱

نمودار ۱ نشان می‌دهد که متغیرهای هوش اخلاقی و هوش معنوی، ۳۴ درصد از واریانس سبک زندگی را تبیین می‌کنند. همچنین بار عاملی همه مؤلفه‌ها در دامنه مطلوب (بین ۰/۴ تا ۰/۹) قرار دارد و لذا مدل اندازه‌گیری متغیرها نیز در وضعیت مطلوبی قرار دارد.



نمودار ۱. مدل معادله ساختاری تأثیر متغیرهای هوش معنوی و هوش اخلاقی بر سبک زندگی

بر اساس اطلاعات نمودار ۱ و جدول ۵، متغیرهای هوش معنوی و هوش اخلاقی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر سبک زندگی دارند ( $P < 0/001$ ). تأثیر هوش معنوی بر سبک زندگی قوی‌تر از هوش اخلاقی بوده است.

جدول ۵. معنی‌داری تأثیر هوش معنوی و هوش اخلاقی بر سبک زندگی

مسیر	ضریب	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری	نتیجه
هوش اخلاقی ← سبک زندگی	۰/۲۸۸	۳/۹۱۰	۰/۰۰۱	معنی‌دار
هوش معنوی ← سبک زندگی	۰/۴۳۳	۵/۵۸۲	۰/۰۰۱	معنی‌دار

شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری با توجه به دامنه مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین‌شده توسط داده‌های پژوهش حمایت

می‌شوند، به عبارت دیگر برازش داده‌ها به مدل برقرار است (جدول ۶).

جدول ۶. برآورد شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری

شاخص	CMIN	DF	CMIN/DF	GFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
مقدار	۶۰۲/۸۹۱	۲۴۹	۲/۴۲۱	۰/۹۱۱	۰/۹۰۵	۰/۹۴۴	۰/۹۲۵	۰/۹۴۳	۰/۰۷۷
دامنه قابل قبول	--	--	<۳	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	<۰/۰۸

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس هوش معنوی و هوش اخلاقی در دانش‌آموزان پرداخته شد. یافته‌های توصیفی متغیر سبک زندگی نشان داد خرده‌مقیاس اجتناب از داروها و مواد مخدر بالاترین ورزش و تندرستی پایین‌ترین میانگین را به خود اختصاص داده است و در مجموع میانگین سبک زندگی بالاتر از میانگین مورد انتظار بود که با یافته‌های پژوهش آقاسی و دادخواه (۱۳۹۶) که به بررسی همبستگی بین مؤلفه‌های سبک زندگی با میزان سلامت عمومی در خانواده پرداختند، همسو بود. در حالی که یافته‌های پژوهش آذر و نامور (۱۳۹۶) که به بررسی هوش اخلاقی و سبک زندگی معلمان پرداختند خرده‌مقیاس سلامت اجتماعی بالاترین میانگین را داشت. توانایی مقابله با مشکلات یکی از مؤلفه‌های اصلی هوش معنوی است که با سلامت روان به‌عنوان مؤلفه سبک زندگی رابطه دارد و با یافته‌های پژوهش چان، پیلر و هو<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) که به بررسی ارتباط بین تاب‌آوری و سلامت روان پرداختند و نشان دادند تاب‌آوری فردی و خانوادگی هر دو با سلامت روان رابطه مثبت دارد، همسو بود. توانایی مقابله با مشکلات به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش معنوی و تاب‌آوری بر کاهش استرس و بهبود سلامت روان تأثیرگذار است (حسینی قمی و جهانبخشی، ۱۳۹۸). یافته‌ی کلی پژوهش حاضر نشان داد که هوش اخلاقی و هوش معنوی بر سبک زندگی نوجوانان تأثیر مثبت و معنادار دارد. سبک زندگی از جمله شیوه‌های نسبتاً ثابت است که فرد برای رسیدن به اهداف زندگی از آن استفاده می‌کند؛ به همین دلیل نوجوانی به‌عنوان دوره‌ای که انسان، سبک زندگی ترجیحی خودش را انتخاب می‌کند اهمیت بسزایی دارد. هوش اخلاقی و هوش معنوی به‌عنوان مؤلفه‌هایی

1. Chan ACY, Piehler TF, Ho G

که به انسان در انتخاب سبک زندگی سالم و هدفمند کمک می‌کنند، قابل بررسی هستند. پژوهش‌های مختلفی از جمله احمدیان و خیری (۱۳۹۷)، امامی، مولوی و کلانتری (۱۳۹۳)، ذوقی پایدار، محمودی و نبی‌زاده (۱۳۹۶)، رمضانزاده و مصلح (۱۳۹۹)، گل محمدیان، فرحبخش و اسمعیلی (۱۳۹۲)، و کمالجو، نریمانی، عطادخت و ابوالقاسمی (۱۳۹۵) در ایران به بررسی هوش اخلاقی و هوش معنوی و تأثیر آن بر سلامت روان و سبک زندگی پرداختند که با یافته‌های پژوهش حاضر همسو بود. همچنین هوش اخلاقی و هوش معنوی سبب کاهش تعارض فیزیکی بین والدین و فرزندان شده که با مؤلفه‌ی سلامت جسم و روان در مقیاس سبک زندگی رابطه مثبت دارد (جوادی نژاد، حیدری، نادری، بختیارپورو حافظی، ۱۳۹۹).

یافته‌های توصیفی متغیر هوش اخلاقی نشان داد خرده‌مقیاس وفای به عهد بالاترین میانگین را به خود اختصاص داده بود که با یافته‌های پژوهش گلی‌پور، حقیقت و معنوی‌پور (۱۳۹۳) همسو بود؛ پژوهش عبدالخالک، کورایم و لستر<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) که به بررسی رابطه پایبندی به دین و سلامت جسم و روان پرداختند نشان داد، پایبندی به مفاهیم دینی و پرداختن به سجایای اخلاقی در سلامت روان نوجوانان نقش مثبت دارد.

اما ایستادگی برای حق، پایین‌ترین میانگین را در مؤلفه هوش اخلاقی دانش‌آموزان به خود اختصاص داده بود. این مسئله را می‌توان این‌گونه تحلیل کرد که محتوای کتب درسی دانش‌آموزان و آموزش مهارت‌های زندگی، وفای به عهد و خوش‌قولی بیشتر از ایستادگی برای حق مورد آموزش و تأکید قرار گرفته است. باین حال میانگین هوش اخلاقی نیز همانند سبک زندگی بالاتر از میانگین مورد انتظار بود که با یافته‌های گلی‌پور، حقیقت و معنوی‌پور (۱۳۹۳) همسو بود. همچنین آماره‌های توصیفی متغیر هوش معنوی و خرده‌مقیاس‌های آن نشان داد خرده‌مقیاس تفکر کلی بالاترین و توانایی مقابله با مشکلات پایین‌ترین میانگین را به خود اختصاص داده است. در توصیف پایین بودن میانگین مقابله با مشکلات می‌توان به اهمیت تاب‌آوری اشاره کرد چراکه پژوهش‌های متعددی از جمله فرحوش، عسگری، قربانی و داوودی (۱۳۹۹) و کشاورزی و یوسفی (۱۳۹۱) و رجبیان و

---

1. Abdel-Khalek AM, Korayem AS, Lester D

حیدری (۱۳۹۹) به این مهم اشاره نموده‌اند و به تأثیر متقابل هوش معنوی و تاب‌آوری اشاره داشته‌اند. در مجموع، میانگین هوش معنوی بالاتر از میانگین مورد انتظار بود که با پژوهش انصاری اردلی، مکوندی، عسگری و حیدری (۱۳۹۹) همسو بود. نتیجه کلی این پژوهش نشان داد هوش اخلاقی و هوش معنوی بر سبک زندگی اثر مثبت معنادار دارد که با پژوهش محقق، فرهادی، رشید و دلفان بیرانوند (۱۴۰۰)، زارعی (۱۳۹۹) و رمضان زاده و مصلح (۱۳۹۹) همسو بود. این در حالی است که تأثیر هوش معنوی بر سبک زندگی از هوش اخلاقی بیشتر بوده است. با توجه به یافته‌های به‌دست آمده؛ هوش معنوی باعث رشد توانایی افراد و درک احساساتشان می‌شود و مؤلفه‌های علاقه و خودآگاهی، مقابله با مشکلات و سجایای اخلاقی تأثیر بیشتری در سبک زندگی دانش‌آموزان دارد و از این رو توصیه می‌شود با به‌کارگیری این مؤلفه‌ها در محتواهای آموزشی و مهارتی دانش‌آموزان مرحله است به پرورش و رشد هوش معنوی پرداخته شود. از سوی دیگر نوجوانی دوره‌ای بحرانی و پرچالش است که هر انسانی ملزم به عبور از آن است. دو مؤلفه‌ی هوش اخلاقی یعنی مسئولیت‌پذیری برای تصمیمات شخصی و توانایی بخشش اشتباهات خود پیشگیری از خود سرزنشگری در این دوره اهمیت خاصی دارد و لذا توصیه می‌شود توجه به تقویت و پرورش هوش اخلاقی و هوش معنوی به‌ویژه در کتاب‌های مطالعات اجتماعی و دین و زندگی در مدارس مورد توجه بیشتری قرار گیرد. همچنین برگزاری دوره‌های ویژه توانمندسازی هوش اخلاقی و هوش معنوی معلمان به‌ویژه معلمان این دروس در قالب دوره‌های آموزش ضمن خدمت یا دروس دانشگاه فرهنگیان، پیشنهاد می‌گردد.

### تعارض منافع

تعارض منافی بین نویسندگان نبود.

### سپاسگزاری

از تمام شرکت‌کنندگانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی می‌نماییم.



## منابع

- افشانی، سیدعلیرضا؛ ابویی، آزاده (۱۳۹۶). رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۸(۳) ۴۷-۶۸.
- افشانی، سیدعلیرضا؛ رسولی‌نژاد، سیدپوریا؛ کاویانی، محمد؛ سمیعی، حمیدرضا (۱۳۹۳). بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی مردم شهر یزد. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال ۸، ۱۴(۱۴) ۸۳-۱۰۳.
- امامی، زهرا؛ مولوی، حسین؛ کلانتری، مهرداد (۱۳۹۶). تحلیل مسیر اثر هوش معنوی و هوش اخلاقی خودشکوفایی و رضایت از زندگی در سالمندان شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱(۵۶) ۴-۱۵.
- امیدوار، سعید؛ قرمزی، خدامراد؛ اژدری، امیرارسلان؛ امیدوار، ابوذر (۱۳۹۴). رابطه بین هوش معنوی با خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۱۴(۱۴) ۷۰-۵۱.
- انصاری اردلی، لیلا؛ مکوندی، بهنام؛ عسگری، پرویز و حیدری، علیرضا (۱۳۹۹). بررسی نقش واسطه‌ای عملکرد خانواده در رابطه بین سبک زندگی و هوش معنوی با بهزیستی روانی در مادران کودکان ناشنوا، *نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۱(۲) ۱-۱۲.
- آذر، خدیجه؛ نامور، یوسف (۱۳۹۶). رابطه هوش اخلاقی با سبک زندگی معلمان. *اخلاق در علوم و فناوری*، ۱۲(۴) ۲۷-۳۹.
- آراسته، حمیدرضا؛ جعفری راد، علی؛ عزیزی شمامی، مصطفی؛ محمدی جوزانی، زهره (۱۳۸۹). بررسی وضعیت هوش اخلاقی دانشجویان، *راهبرد فرهنگ*، ۱۱(۱۱) ۲۱۴-۲۰۱.
- آقاسی، مریم؛ دادخواه، اصغر (۱۳۹۷). همبستگی بین مؤلفه‌های سبک زندگی با میزان سلامت عمومی در خانواده. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۲(۲): ۱۰۴-۹۹.
- بدیع، علی؛ سواری، الهام؛ باقری دشت بزرگ، نجمه؛ لطیفی زادگان، وحیده (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه هوش معنوی؛ اولین همایش ملی روان‌شناسی. دانشگاه پیام نور.
- پژوهی‌نیا، شیما؛ فاطمی اردستانی، سیدمحمدحسن؛ اسلامی، محمود؛ کفیلی یوسف‌آباد، معصومه (۱۳۹۶). رابطه سبک زندگی اسلامی با هویت اخلاقی و خودکنترلی در نوجوانان. *راهبرد فرهنگ*، ۱۰(۳۷) ۲۲۹-۲۱۳.

پورجمشیدی، مریم؛ بهشتی‌راد، رقیه (۱۳۹۵). تأثیر هوش اخلاقی و سلامت روان بر شادکامی دانشجویان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۴ (۴) ۶۶-۵۵.

جوادی نژاد، علی؛ حیدری، علیرضا؛ نادری، فرح؛ بختیارپور، سعید؛ حافظی، فریبا (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش هوش اخلاقی و معنوی بر حل تعارض با والدین در دانش‌آموزان. *تعلیم و تربیت*، ۳۶ (۳) ۹۰-۷۱.

حدادی مقدم، حسین؛ ابوالقاسمی، شهنام؛ تیزدست، طاهره (۱۴۰۰). رابطه هوش هیجانی، هوش موفق، هوش اخلاقی، هوش فرهنگی و رضایت از زندگی با میانجی‌گری سلامت روان. *نشریه سلامت اجتماعی*، ۴ (۸)، ۱-۱۶.

حسنی، محمد؛ شهودی، مریم؛ میرقاسمی، سیدجمال (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین هوش اخلاقی و خودکارآمدی با بهزیستی روان‌شناختی در میان فرزندان شهید، جانباز و ایثارگر دانشگاه ارومیه. *مجله اخلاق زیستی*، ۶ (۱۹) ۱۸۰-۱۵۵.

حسینی قمی، طاهره؛ جهان بخشی، زهرا (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس و سلامت روان مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲ (۴۶) ۲۲۸-۲۰۵.

ذوقی پایدار، محمدرضا؛ محمودی، زینب؛ نبی‌زاده، صفدر (۱۳۹۶). پیش‌بینی جهت‌گیری مذهبی بر اساس هوش معنوی و هوش اخلاقی در دانشجویان. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱ (۲۱) ۱۵۰-۱۳۱.

رجبیان ده زیره، مریم؛ حیدری، سکینه (۱۳۹۹). بررسی رابطه‌ی بین هوش معنوی و هوش هیجانی با تاب‌آوری، رضایت از زندگی و سلامت روان در زوجین. *نشریه رویش روان‌شناسی*. ۵ (۹) ۱۱۶-۱۰۵.

رمضان زاده، ثریا؛ مصلح، هادی (۱۳۹۹). تبیین رابطه هوش اخلاقی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی در دانش‌آموزان: بررسی نقش واسطه‌ای هوش معنوی. *پویش در آموزش علوم انسانی*، ۶ (۲۱) ۲۹-۳۸.

زارعی، سلمان (۱۳۹۹). رابطه هوش اخلاقی و هوش معنوی با تعهد زناشویی زنان: نقش واسطه‌ای صمیمیت زناشویی. *رویش روان‌شناسی*. ۹ (۷) ۵۴-۴۵.

پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس هوش معنوی و هوش ...؛ افشانی و ابویی | ۲۴۹

شرکت، مرضیه؛ کلاتری، مهرداد؛ آذربایجانی، مسعود؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش هوش معنوی بر میزان هوش معنوی، بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب و افسردگی دانشجویان. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۹ (۸۸) ۴۸۳-۴۹۳.

شریفی، احمدحسین (۱۳۹۱). سبک زندگی به‌عنوان شاخصی برای ارزیابی سطح ایمان. *معرفت فرهنگی-اجتماعی*، ۳ (۳) ۴۹-۶۲.

غباری بناب، باقر؛ سلیمی، محمد؛ نوری مقدم، ثنا (۱۳۸۶). هوش معنوی. *اندیشه نوین دینی*، ۳ (۱۰): ۴۲۲-۴۴۳.

غلامی، سمیه؛ احمدی، ساره؛ محمدی، حمیده (۱۳۹۸). تأثیر آموزش برنامه سبک زندگی اسلامی بر میزان آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی و تغییر الگوی رفتاری خانواده در زنان سرپرست خانوار. *مجله فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۱۴ (۴۷): ۷-۲۲.

فروهوش، محمد؛ عسکری، محسن؛ قربانی، سکینه؛ داوودی، عبدالوحید (۱۳۹۹). نقش میانجی خودکارآمدی و تاب‌آوری در رابطه با هوش معنوی و خودمهارگری. *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، ۱۳ (۵۱) ۹۱-۱۰۴.

قزوینه، محمدحسین؛ تجاری، فرشاد؛ زارعی، علی (۱۳۹۸). بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸ (۲۹) ۳۹-۶۰.

قهرمانی اوچقاز، مریم؛ محمدخانی، پروانه؛ حاتمی، محمد؛ محمدرضایی، رامین (۱۴۰۰). مقایسه درمان مبتنی بر شفقت و درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر کاهش ترس از شفقت و خودسرزنشگری افراد مبتلا به نارسایی قلبی، *نشریه روان‌شناسی معاصر*، ۱۵ (۱) ۱۳۶-۱۲۳.

کجباف، محمدباقر؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد؛ انوری، حسن (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. *روان‌شناسی و دین*، ۴ (۱۶) ۶۱-۷۴.

کشاوری، سمیه؛ یوسفی، فریده (۱۳۹۹). رابطه بین هوش عاطفی، هوش معنوی و تاب‌آوری، *فصلنامه روان‌شناسی*، ۱۶ (۳) ۲۹-۴۱.

کمالجو، علی؛ نریمانی، محمد؛ عطادخت، اکبر؛ ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۵). مدل علی تأثیرات هوش معنوی و اخلاقی بر روابط فرازناشویی با واسطه‌های شبکه‌های مجازی و رضایت زناشویی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۶ (۲۴) ۵۳-۷۳.

گل محمدیان، محسن (۱۳۹۵). تأثیرات آموزش هوش اخلاقی، معنوی و فرهنگی بر عملکرد خانوادگی زنان. *زنان و خانواده*، ۱۰ (۳۴) ۷۰-۵۱.

گل محمدیان، محسن؛ فرحبخش، کیومرث؛ اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش هوش اخلاقی، معنوی و فرهنگی بر ناسازگاری زناشویی زنان. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۲) ۲۳۳-۲۰۹.

گلی پور، صدیقه؛ حقیقت، سارا؛ معنوی پور، داوود (۱۳۹۳). رابطه هوش معنوی و هوش اخلاقی با معنای زندگی در داوطلبین واکنش اضطراری، *فصلنامه علوم اعصاب شفای خاتم*، ۲ (۴) ۲۹-۲۰.

لعلی، محسن؛ عابدی، محمدرضا؛ کجیاف، محمدباقر (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۵ (۱) ۶۴-۸۰.

محقق، حسین؛ فرهادی، مهران؛ رشید، خسرو؛ دلفان بیرانوند، آرزو (۱۴۰۰). پیش‌بینی رفتار اخلاقی بر اساس هوش اخلاقی و ویژگی‌های شخصیتی: نقش میانجی سازه خود - فراوری، *نشریه اصول بهداشت روانی*، ۲۳ (۴) ۲۷۳-۲۸۴.

مختاری پور، مرضیه؛ کاظمی، ایرج (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه رابطه بین هوش سازمانی با هوش اخلاقی مدیران آموزشی و غیر آموزشی دانشگاه‌های دولتی اصفهان، *نامه آموزش عالی*، ۳ (۱۲) ۵۱-۳۵.

منیرپور، نادر؛ عطاری، بهناز؛ ضرغام حاجبی، مجید (۱۳۹۸). تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰ (۳۹) ۱۲۳-۱۵۶.

ناستی‌زایی، ناصر؛ بامری، مصیب (۱۳۹۵). نقش هوش معنوی، هوش اخلاقی و سازمانی در تمایل به ترک خدمت مدیران. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۶ (۲۲) ۹۵-۶۷.

نقیبی، بهاره؛ نادری، محمدمهدی؛ حسینی، علی؛ الهی، بهنوش (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب با توجه به هوش معنوی و باورهای فراشناختی در دانشجویان، *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، ۱۲ (۴) ۹۷-۸۵.

نویدی، احد؛ محمدی، سریه (۱۳۹۶). مقایسه سبک زندگی مادران حافظ قرآن و هم‌تایان آنان در شهر تهران. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲ (۲) ۱۳۰-۱۱۳.

## References

- Abdel-Khalek AM., Korayem AS., Lester D. (2021). Religiosity as a predictor of mental health in Egyptian teenagers in preparatory and secondary school, *International Journal of Social Psychiatry*, 67(3): 260-268.
- Borba, M. (2005). Building moral intelligence: The seven essential virtues that teach kids to do The Right Things. San Francisco: Jossey-Bass.
- Borba, M. (2005). The step-by-step plan to build moral intelligence, Nurturing Kids Heart & Souls, National Educator Award, National council of self-esteem, *Jossey-Bass*, 17- 23.
- Chamika, R. M. A., & Dias, S. R. (2018). Relationship of internet addiction with depression, loneliness and health-related lifestyle among university students. *Journal of Health Science*, 6 (4), 310-315
- Chan ACY, Piehler TF, Ho GWK. (2021). Resilience and mental health during the COVID-19 pandemic: Findings from Minnesota and Hong Kong. *Journal of Affective Disorder*. 295, 771-780.
- Clarcken, R.H. (2010). Moral Intelligence in the Schools. Paper presented at the Annual Meeting of the Michigan Academy of Sciences, *Arts and Letters*, 1-9.
- Ebrahimi koohbanani, s., Dastjerdi, R., Vahidi, t., Ghani far, M.H. (2013). The Relationship Between Spiritual Intelligence and Emotional Intelligence with Life Satisfaction Among Birjand Gifted Female High School Students. *Social and Behavioral Sciences*, 84: 314-320.
- Faramarzi, M., Jahanian, K., Zarbakhsh, M., Salehi, S., Pasha, H. (2014). The Role of Moral Intelligence and Identity Styles in Prediction of Mental Health Problems in Healthcare Students. *Scientific research*, 6: 644- 672.
- Galambos NL, Leadbeater BJ, Barker ET. (2004). Gender differences in and risk factors for depression in adolescence: A 4-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1):16-25.]
- Gholami Motlagh F, Nobahar M, Raiesdana N. (2020). The relationship of moral intelligence and social capital with job satisfaction among nurses working in the emergency department. *International Emergency Nursing*.52,100119.
- Herlina, N Agrina, G. (2019) Spirituality and health status among elderly people in a nursing home in Riau Indonesia, *Enfermería Clínica*, 29,13-15.
- KalantarKoshe, S.M., Nickamal, N., Amanollahi, Z., Dehghani, E. (2014). Spiritual Intelligence and Life Satisfaction among Married and Unmarried Females. *Journal of Social Sciences*, 2 (8): 172-177.
- Kim J, Hulett J, Heiney SP. (2021). Forgiveness and Health Outcomes in Cancer Survivorship: A Scoping Review. *Cancer Nurses*, 1 (44), 181-192.

- Martin, ED. Austin, B. (2010). Validation Of moral competency inventory measurement instrument. Content, construct convergent & discriminate approach. *The management research review*, 33 (5) 437-451.
- Mohammad Yari, G. (2012). Relationship between Parent's Spiritual Intelligence, Level of Education and Children's Mental Health. *Social and Behavioral Sciences*, 69: 2114-2118
- Rafat, F., Rezaie-Chamani, S., Rahnvardi, M. & Khalesi, Z. (2019). The relationship between spiritual health and health-promoting lifestyle among students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 33(4): 20180158.
- Rostami, A. M., & Cheraghali Gol, H. (2014). Prediction of marital satisfaction based on spiritual intelligence. *Social and Behavioral Sciences*, 29 (4): 2573 – 2577.
- Ünsal BC, Bozo Ö. (2022). Minority Stress and Mental Health of Gay Men in Turkey: The Mediator Roles of Shame and Forgiveness of Self. *Journal of Homosexuality*, 1 (6), 2036532.
- Yang, K.P, Mao, X.Y. (2007). A study of nurses' spiritual intelligence: a cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nurse Study*, 44 (6): 999-1010.
- Zhang, Q., Zhao, H.H. (2017). An Analytical Overview of Kohlberg's Theory of Moral Development in College Moral Education in Mainland China. *Journal of Social Sciences*, 5:151-160.

**استناد به این مقاله:** افشانی، سیدعلیرضا، آزاده، ابویی. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس هوش معنوی و هوش اخلاقی در دانش‌آموزان، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۳(۵۱)، ۲۳۱-۲۵۲.

DOI: 10.22054/QCCPC.2022.67221.2924



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.