

هوش معنوی و سبک زندگی در دانشجویان

هانیه خضری*

دانشجوی کارشناسی روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی اشکذر

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش معنوی با سبک زندگی دانشجویان بود. از میان دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه های علم و هنر، دانشگاه آزاد و دانشگاه یزد (۶۰۰ نفر) تعداد ۲۳۴ نفر انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که هوش معنوی با مؤلفه های سبک زندگی رابطه دارد. مؤلفه های هنجارهای مصرف، مدیریت بدن و روابط میان فردی نسبت به سایر مؤلفه ها همبستگی بیشتری با هوش معنوی داشتند. پیشنهاد می شود جهت تعدیل سبک زندگی دانشجویان، آموزش تقویت باورهای دینی، برگزاری نشست های آزاداندیشی و مباحثه در خصوص باورهای معنابخش به کار و زندگی صورت گیرد.

کلیدواژه ها: هوش معنوی؛ سبک زندگی

مقدمه

به رغم پیشرفت های علمی در زمینه های مختلف هنوز انسان ها در زندگی خود با موقعیت ها، اتفاقات و وقایعی مواجه می شوند که می تواند سلامت روانی انسان به ویژه سبک زندگی وی را دچار اختلال کند (عرب زاده و همکاران، ۱۳۹۶). دانشجویان به واسطه تجربه تنش ها و استرس های گوناگون ناشی از محیط دانشگاهی، تکالیف درسی، مدیریت مالی و هیجانی و مسائلی از این قبیل ممکن است در سبک زندگی شان دچار تغییراتی شوند که می تواند پیامدهای بعدی برای آنان داشته باشد.

زیمل (۱۹۰۸) بیان می کند سبک زندگی تجسم تلاش انسان است برای یافتن ارزش های بنیادی یا به تعبیری فردیت برتر خود در فرهنگ عینی اش و شناساندن آن به دیگران. همچنین، سبک زندگی عینیت بخشی به ذهنیات در قالب اشکال شناخته شده اجتماعی است. نوعی بیان فردیت برتر و یکتایی در قالبی که دیگران آن را درک کنند (جباران، ۱۳۹۴). سبک زندگی روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب کرده اند و زیربنای آن در خانواده پی ریزی می شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورها است. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها اشاره دارد. همچنین، ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است (فاضل و همکاران، ۱۳۹۰).

سبک زندگی شامل عناصری است که تا حد زیادی در ارتباط باهم بوده و تشکیل یک مجموعه ی نظام مند را می دهند. همانند تعریف سبک زندگی در مورد مؤلفه های آن نیز در بین متفکران توافق نظر چندانی وجود ندارد. عناصری که زیمل، ویلن و وبر در آثار خود از آن ها یاد کرده اند، عبارت اند از: شیوه ی تغذیه، خودآرایی (نوع پوشاک و پیروی از مد)، نوع مسکن (دکوراسیون، معماری و اثاثیه)، نوع وسیله ی حمل و نقل، شیوه های گذران اوقات فراغت و تفریح، اطفا ر (رفتارهای حاکی از نجیب زادگی یا دست و دل بازی، کشیدن سیگار در محافل عمومی، تعداد مستخدمان و آرایش آن ها). در مهم ترین پژوهش های میدانی اولیه ی مبتنی بر سبک زندگی می توان به کارهای چاپین (۱۹۳۵) اشاره کرد که در آن ها تکیه ی اصلی بر بررسی محل سکونت، نوع خانه، وسایل اتاق نشیمن و دیگر جلوه های عینی شأن و منزلت بود. کلاک هون (۱۹۵۸) در یک جمع بندی در مورد شاخص های مورد مطالعه سبک زندگی در دهه ی پنجاه، به رفتارهای شخصی مصرفی که حاکی از ترجیحات فردی است اشاره می کند؛ مواردی مثل: نحوه ی استفاده از صنایع فرهنگی، تفریحی و ورزشی، نحوه ی بازی کردن و لباس پوشیدن (رضایی و همکاران، ۱۳۹۴). از آنجا که سبک زندگی تحت تاثیر عوامل متعدد قرار دارد و می تواند زندگی دانشجویان را پیامدهای متعدد داشته باشد، شناسایی عوامل موثر در سبک زندگی دانشجویان می تواند در جهت پیشگیری و طراحی

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: haniehkhezri2055@gmail.com

پروتکل‌های درمانی مؤثر راهگشا باشد. در این میان، هوش معنوی از جمله عواملی است که توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است (یعقوبی و سلطانی، ۱۳۹۴).

هوش معنوی بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌های منابع معنوی است که کاربست آن‌ها در زندگی روزانه می‌تواند موجب افزایش انطباق‌پذیری فرد شود. در تعریف از هوش معنوی به‌ویژه، بر نقش آن در حل مسائل وجودی و یافتن معنا و هدف در اعمال و رویدادهای زندگی روزمره می‌توان تأکید کرد. هوش معنوی موجب می‌شود که انسان با ملایمت و عطف بیشتری به مشکلات نگاه کند، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل داشته باشد، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهد. کینگ معتقد است که هوش معنوی ظرفیت و توانایی منحصربه‌فردی را در شخص ایجاد می‌کند تا معنا را در زندگی درک کرده و از زندگی خویش رضایت داشته و لذت ببرد و به موقعیت‌های معنوی بالاتر راه یابد (ناکوهی و همکاران، ۱۳۹۵).

هوش معنوی موضوع جدیدی است که مطالب نظری و یافته‌های پژوهشی درباره آن اندک است. به‌طور کلی هوش معنوی می‌تواند موجب افزایش سازگاری، توانایی حل مسئله، مقابله با فشارها، آرامش و شادابی شود. هوش معنوی یکی از انواع هوش‌های چندگانه است که به‌طور مستقل با تلاش، جستجو و تمرین پرورش می‌یابد. هوش معنوی باعث افزایش قدرت انعطاف‌پذیری و خودآگاهی انسان می‌شود؛ به‌طوری‌که، در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی بردباری و صبوری بیشتری دارند، در اسلام نیز به‌طور ضمنی به هوش معنوی توجه فراوانی شده است. برای مثال، عوامل مؤثر بر هوش معنوی در متون اسلامی تقوا و پرهیزگاری به همراه تدبیر در خلقت، روزه‌داری، عبادات، خواندن قرآن و تدبیر صادقانه در آیات قلمداد شده است (زارع و همکاران، ۲۰۱۹).

محمدی مهر و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مبتنی بر سبک زندگی سالم، بر شادکامی و رضایت از زندگی در سالمندان: کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی» نشان دادند که بین شادکامی و رضایت از زندگی همبستگی زیاد و معنی‌داری وجود دارد. غفوریان شاگردی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی تأثیرات سبک زندگی بر رفتار مصرف‌کننده را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که سبک زندگی ایرانی و سبک زندگی اسلامی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر رفتار مصرف‌کننده دارد. سانکوکو و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «تأثیر فرهنگ سازمانی و هوش معنوی بر عملکرد کارکنان از طریق هوش هیجانی» در بین ۱۲۸ نفر از کارمندان مشاغل دائمی با حداقل دوره کار یک ساله انجام دادند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که فرهنگ سازمانی و هوش معنوی تأثیر معنی‌داری بر هوش هیجانی و عملکرد کارکنان دارند. نایار و همکاران (۲۰۱۹) نیز در پژوهشی به بررسی تأثیر هوش هیجانی و معنوی بر عملکرد اعضای هیأت علمی پرداختند و نشان دادند که هوش هیجانی بر عملکرد دانشکده تأثیر معنی‌داری دارد. با توجه به اهمیت سبک زندگی دانشجویان در عملکرد آن‌ها، شناسایی عوامل مؤثر بر آن از اهمیت برخوردار است. از این رو، این پژوهش را با هدف مطالعه رابطه بین هوش معنوی و سبک زندگی دانشجویان انجام دادیم.

روش

پژوهش حاضر از منظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت توصیفی-پیمایشی می‌باشد. افراد مورد بررسی در این پژوهش تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه‌های علم و هنر، آزاد و دانشگاه یزد بودند که بنا به آمار موجود تعداد ۶۰۰ نفر را تشکیل می‌دهند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و با توجه به فرمول کوکران تعداد نمونه برابر با ۲۳۴ نفر محاسبه شد که تعداد پرسشنامه‌ها جهت رفع اثرات پرسشنامه‌های گمشده و ناقص و موارد پاسخ داده نشده به تعداد ۲۶۰ عدد افزایش یافت که از این تعداد ۲۳۳ پرسشنامه به‌طور صحیح تکمیل شده بودند.

از نظر روش جمع‌آوری اطلاعات روش به‌کار گرفته شده در این پژوهش آمیزه‌ای از روش‌های کتابخانه‌ای، میدانی و پیمایشی است. روش کتابخانه‌ای، عمدتاً به‌منظور مطالعه‌ی ادبیات موضوع و بررسی سابقه‌ی تحقیق و آشنایی با تجربیات صورت گرفته و بررسی دقیق سبک زندگی در داخل و خارج از ایران استفاده می‌شود. روش میدانی به‌منظور شناخت سازمان مورد بررسی، شناسایی ابعاد هوش معنوی و تأثیر آن‌ها به‌کار گرفته شده است و در نهایت به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها پیمایشی بر روی نمونه‌ی تحقیق انجام شده است. با توجه به مطالب مذکور، این پژوهش از نظر هدف کاربردی است و از آن‌جا که بر روی متغیرهای این تحقیق دست‌کاری خاصی انجام نشد می‌توان گفت که تحقیق حاضر یک تحقیق توصیفی از نوع پیمایشی است.

نتایج

در جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرها گزارش شده است. ضرایب همبستگی بین هوش معنوی و هنجارهای مصرف ۰/۴۸، نحوه گذراندن اوقات فراغت ۰/۳۵، مدیریت بدن ۰/۶۱، روابط میان فردی ۰/۲۲، نوع غذا ۰/۳۲، آداب و رسوم ۰/۱۵ بود. نتایج نشان داد که مؤلفه‌های هنجارهای مصرف، مدیریت بدن و روابط میان فردی نسبت به سایر مؤلفه‌ها همبستگی بیشتری با هوش معنوی دارند.

جدول ۱

ضرایب همبستگی مؤلفه‌های سبک زندگی با هوش معنوی						
مؤلفه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱ هوش معنوی	۱					
۲ هنجارهای مصرف	۰/۴۸**	۱				
۳ نحوه گذراندن اوقات فراغت	۰/۳۵**	۰/۳۷*	۱			
۴ مدیریت بدن	۰/۶۱*	۰/۵۱*	۰/۱۷*	۱		
۵ روابط میان فردی	۰/۲۲**	۰/۲۵	۰/۵۶**	۰/۷۲	۱	
۶ نوع غذا	۰/۳۲	۰/۴	۰/۲۵*	۰/۴۲	۰/۱۸*	۱
۷ آداب و رسوم	۰/۱۵*	۰/۴۳*	۰/۵۲	۰/۱۳	۰/۲۷	۰/۲۱

بحث

این پژوهش با هدف شناسایی رابطه بین هوش معنوی و سبک زندگی دانشجویان صورت گرفت. نتایج نشان داد که هوش معنوی با مؤلفه‌های سبک زندگی رابطه دارد و مؤلفه‌های هنجارهای مصرف، مدیریت بدن و روابط میان فردی نسبت به سایر مؤلفه‌ها همبستگی بیشتری با هوش معنوی دارند. هوش معنوی به زندگی درونی ذهن و ارتباط آن با هستی و وجود در جهان مربوط است. هوش معنوی توانایی فهمیدن عمیق سوالات معنوی و بینش درونی است که سطح‌های چندگانه از هوش است. ویژگی‌های معنویت شامل کنکاش در جستجوی معنا و هدف، حس تعالی‌جویی یعنی آن‌که انسان فراتر از وجود صرفاً مادی است، حس اتصال به افراد دیگر، طبیعت یا عالم غیب و ارزش‌ها مثل عشق، ترحم و عدالت است. سبک زندگی فرد، بستر موفقیت و کامیابی او است. سبک زندگی همان‌گونه که شامل الگوهای رفتارهای عینی و خارجی است، الگوهای رفتارهای درونی و ذهنی را نیز در بر می‌گیرد؛ لذا، هوش معنوی می‌تواند در ترجیحات سبک زندگی نقش داشته باشد.

از این‌رو، پیشنهاد می‌شود جهت تعدیل سبک زندگی دانشجویان، آموزش‌های تقویت باورهای دینی، برگزاری نشست‌های آزاداندیشی و مباحثه در خصوص باورهای معنابخش به کار و زندگی صورت گیرد. همچنین، افزایش آگاهی پژوهشگران و دانشجویان در خصوص اهداف و برنامه‌ها، مسئولیت‌ها، چشم‌انداز و ارزش‌های سازمان نیز در این زمینه مؤثر است. با توجه به این مطلب که مؤلفه‌های هنجارهای مصرف، مدیریت بدن و روابط میان فردی نسبت به سایر مؤلفه‌ها همبستگی بیشتری با هوش معنوی دارند؛ پیشنهاد می‌شود که در هنجارهای مصرف، مدیریت بدن و روابط میان فردی نسبت بازنگرایی صورت بگیرد. و از آن‌جا که هوش معنوی قابل یادگیری است، در سازمان‌ها برای تمامی کارکنان دوره‌های آموزشی برگزار شود.

در این پژوهش تأثیر متغیرهایی از قبیل سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات در نظر گرفته نشده است. حال آن‌که این متغیرها می‌توانند تأثیر به‌سزایی در تعدیل کردن نتایج داشته باشند؛ لذا، پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه با این پژوهش انجام شود و تأثیرگذاری این متغیرها اندازه‌گیری شود.

منابع

- رضایی، ابراهیم، جعفری، احمد و محمد صادقی نقدعلی علیا. (اردیبهشت، ۱۳۹۴). زمینه‌شناسی سبک زندگی ایرانی-اسلامی. چهارمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، پیشرفت ایران، گذشته، حال، آینده.
- زارع، زهرا؛ شریف‌زاده، معصومه؛ رستاقی، صدیقه؛ مازندرانی، مریم و مهری، علی (۱۳۹۷). بررسی رابطه فرسودگی شغلی و هوش معنوی در ماماها‌ی شاغل در بیمارستان مبینی و مراکز بهداشتی-درمانی شهر سبزوار. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۶، ۲۱۳-۱۳۳.

- عبدالسلام، نصرت ناهوکی؛ زهی درخت، حسین و جنگلی زائی، نسرين (۱۳۹۵). رابطه سبک‌های هویت با هوش معنوی نوجوانان. کنفرانس جهانی مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم انسانی در آغاز هزاره سوم.
- عرب زاده، مهدی؛ نعیمی، قادر و پیرساقی، فاطمه (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان بر اساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی. *رویش روانشناسی*، ۲۵-۴۴.
- فاضل، امین‌الله؛ حق شناس، حسن و کشاورز، زهرا (۱۳۹۰). قدرت پیش‌بینی ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی بر رضایت‌مندی زوجی زنان پرستار شهر شیراز. *مجله علمی پژوهشی زن و جامعه*، ۲، ۱۳۹-۱۶۳.
- یعقوبی، جواد؛ سلطانی، عباسعلی (۱۳۹۴). آسیب‌شناسی سبک زندگی ایرانیان و طراحی الگوی زندگی بهشتی. *اندیشه حوزه*، ۲۱، ۱۸۷-۲۱۳.
- غفوریان شاگردی، امیر؛ موسوی، نجم‌الدین و محمدیانی، زهرا (۱۳۹۸). بررسی تأثیر سبک زندگی ایرانی، اسلامی بر رفتار مصرف‌کننده. *کاوش‌های مدیریت بازرگانی*. مقاله آماده چاپ.
- Mansyur, Muslim., Hamzah, Ahmad., and Syamsuri, Rahim. (2019). *The Effect of Intelligence: Emotional, Spiritual and Intellectual Quotients on the Professionalism of the Auditors' Jobs in South Sulawesi Provincial Inspectorates. The Indonesian Accounting Review*, 9, ...-... .
- MohammadiMehr, Mohammad., Zamani-Alavijeh, Fereshteh., Hasanazadeh, Akbar and Fasihi, Tayebe (2019). *Effect of Healthy Lifestyle Educational Programs on Happiness and Life Satisfaction in the Elderly: A Randomized Controlled Trial Study. Iranian Journal of Ageing*, 13, 440-51.
- Nayyar, Ruchi., Shitika Kulshrestha, A. k. V. I. J., and Sanghi, Seema. (2019). *Sculpting Role of Emotional and Spiritual Intelligence for Retention: A Study of Higher Education System in India by Ruchi Nayyar, Shitika Kulshrestha, A.K. Vij, Seema Sanghi :: SSRN. International Journal of Information Systems & Management Science*, 2, ...-
- Sancoko, Reni., Margono, Setiawan., and Eka Afnan, Troena. (2019). *The Influence of Organizational Culture and Spiritual Intelligence on Employee Performance through Emotional Intelligence. Management and Economics Journal (MEC-J)* 3, 67.