

توسّط الذكاء الروحي والعضو العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناءة الذاتية في نموذج بنائي

د. أحمد محمد أحمد زايد

قسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة سوهاج

ahmad_zayed@yahoo.com

د. عبد الله سيد محمد جاب الله

قسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة أسيوط

drabdallasayed@yahoo.com

توسّط الذكاء الروحي والعضو العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناءة الذاتية في نموذج بنائي

د. أحمد محمد أحمد زايد

قسم علم النفس
كلية الآداب- جامعة سوهاج

د. عبدالله سيد محمد جاب الله

قسم علم النفس
كلية الآداب- جامعة أسيوط

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التوصل إلى نموذج بنائي عام يجمع بين الذكاء الروحي والعضو بوصفهما متغيرين وسيطين يفسران العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناءة الذاتية، وكذلك التعرف على إسهام متغيرات الذكاء الروحي وأبعاده الفرعية، وكذلك العضو وأبعاده الفرعية في تفسير الهناءة الذاتية. وطبقت الدراسة على عينة من المجتمع المصري قوامها ٧٢٧ فرداً من مختلف الفئات والشرائح في المجتمع. وأظهرت النتائج وجود توسّط جزئي للذكاء الروحي والعضو في العلاقة بين التفاعل السلبي والهناءة الذاتية، وفي العلاقة بين التفاعل الإيجابي والهناءة الذاتية، وتوسط جزئي للعضو فقط في العلاقة بين التصرفات السلوكية، والهناءة الذاتية، وأشارت نتائج المربعات الجزئية الصغرى PLS إلى إمكانية تبؤ الذكاء الروحي (التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية) بالهناءة الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية) لدى عينة الدراسة، وكذلك إمكانية تبؤ العضو وأبعاده بالهناءة الذاتية وأبعادها. وتؤكد نتائج الدراسة الحالية أنه عند رصد العلاقة بين متغيري أساليب مواجهة الضغوط (التفاعل السلبي، والتفاعل الإيجابي، والتصرفات السلوكية) والهناءة الذاتية ينبغي الأخذ بالاعتبار متغيري الذكاء الروحي والعضو بوصفهما يفسران قدراً كبيراً من هذه العلاقة المفترضة..

الكلمات المفتاحية: الذكاء الروحي، والعضو، وإستراتيجيات مواجهة الضغوط، والهناءة الذاتية.

The Mediation of Spiritual Intelligence and Forgiveness in Relationship between Stress Coping Strategies and Well-being in a Structural Model

Dr. Abdalla S. Gaballah

Faculty of Arts
University of Assiut

Dr. Ahmed M. Zayed

Faculty of Arts
University of Sohag

Abstract

The current study aimed at reaching a general structural model which combined spiritual intelligence and forgiveness as two mediating variables explaining the relationship between stress coping strategies and well-being, as well as identifying the contribution of spiritual intelligence and sub-dimension variables, as well as forgiveness and sub-dimensions in the interpretation of well-being. The study was conducted on an Egyptian sample that consisted of 737 individuals from different segments of the society. Results showed that there was a partial mediation for both spiritual intelligence and forgiveness in interpreting the relationship between negative reactivity and well-being, and between positive reactivity and well-being. In addition there was a partial mediation to forgiveness only in the relationship between behavioral actions and well-being. Moreover, the findings of the PLS (partial least squares) indicated that the spiritual intelligence (critical existential thinking, producing personal meaning, awareness transcendence, consciousness status and total score) was able to predict well-being (independence, environmental control, personal growth, positive relationship with others, have a purpose in life, self-acceptance and total score) in the study sample. Furthermore, forgiveness and its dimensions were able to predict well-being and its dimensions. Finally, the results of the study confirmed that when investigating the relationship between stress coping strategies variables (negative reactivity, positive reactivity and behavioral actions) and psychological well-being, we must take into consideration two variables; spiritual intelligence and forgiveness as they both interpret a significant part of this proposed relationship.

Keywords: spiritual intelligence, forgivingness, stresses coping strategies, and well-being.

توسّط الذكاء الروحي والعفو العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية في نموذج بنائي

د. أحمد محمد أحمد زايد

قسم علم النفس
كلية الآداب- جامعة سوهاج

د. عبدالله سيد محمد جاب الله

قسم علم النفس
كلية الآداب- جامعة أسيوط

المقدمة

ركّز علم النفس لسنوات طويلة في جانب كبير من دراساته على فحص الجانب المرضي في حياة البشر، ولم يلق الجانب المضيء في حياتهم القدر نفسه، من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس- خصوصاً الإيجابية منها- مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياء البحث في تلك المفاهيم السلبية (عبد العال، ومظلوم، ٢٠١٢)، لذلك يمكن القول إن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي نما الاهتمام به منذ توجيه "مارتن سيلجمان" Martin S., 1999 رئيس الجمعية النفسية الأمريكية- علماء النفس إلى الاهتمام، والبحث في القوى الإيجابية بدلاً من البحث في القوى السلبية (صالح، ٢٠١٢).

وتهتم الدراسة الحالية بمتغيري الذكاء الروحي Spiritual Intelligence، والعفو Forgiveness بوصفها من المتغيرات الوقائية التي يفترض أن يكون لهما دور وسيط في العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية للأفراد، إذ ينظر إلى مفهوم الذكاء الروحي بوصفه أحد النقاط المركزية في علم النفس الإيجابي لدرجة أن "إمونز" (Emmons, 2000) عدّه نوعاً آخر من الذكاءات يختصّ بقدرة صاحبه على حل المشكلات بروحانية عالية، فضلاً عن القدرة على التصرف في المواقف المختلفة.

وقد تنوعت اهتمامات الباحثين بهذين المتغيرين ودُرسا من جوانب كثيرة. فقد ركز البعض على دور الذكاء الروحي في مواجهة الضغوط النفسية مثل «ماكسيمو» (Maximo 2010) الذي كشف عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الذكاء الروحي وإدارة الضغوط، وكذلك الالتزام الديني، وكشف أيضاً عن دور المتغيرات الديموجرافية في الذكاء الروحي؛ فقد تبين أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من الذكور في بعض أبعاد الذكاء الروحي خاصة تلك التي تعلق بالارتباط والعلاقات مع الآخرين، ولم تظهر أي فروق في الدرجة الكلية للذكاء الروحي،

والمتغيرات الديموجرافية المتمثلة في العمر الزمني والمهنة والحالة الاجتماعية. وأشار "ليدلو"، و"ديفيدي" (Laidlaw & Dwivedi, 2004) إلى أهمية الروحانية في تأثيرها على الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وأكدوا تأثير الأنشطة الروحانية في علاج الإحباط، ومواجهة الضغوط. وتوصل «عابدين» (٢٠١٢) إلى وجود علاقة عكسية بين الذكاء الروحي والتأثر بمواقف الحياة الضاغطة، وهو ما يعني أنه كلما زادت درجة الذكاء الروحي للفرد انخفضت درجة التأثر بمواقف الحياة الضاغطة.

وركّز البعض الآخر على دور الذكاء الروحي في تحقيق الهناءة، والصحة النفسية على سبيل المثال، أظهر "كوينج" (Koenig (2007 أن الحياة الأخلاقية والطبيعية للفرد ترتبط ارتباطاً موجباً بحياته الروحانية، وأشار "ديسروزيرز"، و"ميلر" (Desrosiers & Miller (2007 في دراسة لهما أجريت على عينة تكونت من (٦١٥) فتاة إلى أن الفتيات القويات في المكون الروحاني كن أقدر على التعامل مع الضغوط الشخصية والأكاديمية وأقل عرضة للإصابة بالأمراض، وكن أعلى في مستوى الهناءة الذاتية. كما أظهرت دراسة أجراها «سميث» (2004) أن Smith أن الذكاء الروحي كان ضرورياً للتوافق توافقاً كبيراً مع البيئة؛ وأوضحت هذه الدراسة أن الأشخاص الذين كان لديهم درجة أعلى من الذكاء الروحي كانوا أكثر مواجهة لضغوط الحياة وأكثر توافقاً مع البيئة. والنتائج نفسها أكدتها دراسة لـ "فافيان"، و"كيشفارتز" Vafaeyan (2007 & Keshavarz)، إذ أثبتا فيها أن زيادة عتبة التحمل للمعاناة النفسية والبدنية دلت بشكل عام على وجود توازن ما بداخل عقولنا يمنحنا نوعاً من التوافق مع الأوضاع الصعبة. وأشار "محسن" وآخرون (Torabi, Moghimi, & Monavarian, 2013)، إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء الروحي والتمكين النفسي؛ فكون الشخص روحانياً يعني أنه يستطيع تحمل الكوارث الشديدة للحياة بدرجة كبيرة (Mokhtari, Allahyari, & Rasoulzudeh, 2001). كما أجرت "سوزانا"، وزملاؤها (Susana, Ramirez, Macedo, & Sales (2012 دراسة طولية أظهرت أن أسلوب المواجهة القائم على الروحانية ارتبط بزيادة الهناءة الذاتية، واهتم "كيزدي"، و"مارتوس"، و"بولاند" (Kezdy, Martos & Boland (2011 بتقييم العلاقة بين الاتجاهات الروحانية، والصحة النفسية لدى المراهقين، ووجدوا أنها علاقة موجبة ودالة. وأوضح «خوداموراد» وآخرون (Momeni, Karami, & Rad, 2013)، أن متغيرات مثل، المرونة، والروحانية، والإستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال. وكذلك، الموجهة نحو المشكلة قد تتبأت بـ ٦٠٪ من التباين المتعلق بالهناءة الذاتية، وكانت هناك علاقة موجبة بين كل من الروحانية، والاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة والهناءة الذاتية، ولم تكن هناك

أي علاقة دالة بين الإستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال والهناء الذاتية. كما وجد اهتمام بدراسة المتغير في إطار عبر ثقافي، فقد أجرى كوينج (2012) Koenig دراسة أظهر فيها البعد عبر الثقافى للذكاء الروحي الذي ظهر في الثقافات الغربية والشرقية، وكان له أثر إيجابي في زيادة التوافق والهناء الذاتية في معظم الثقافات.

وأجريت دراسة لـ «ناريمانى» Narimani وآخرين هدفت إلى نمذجة المسارات بين الذكاء الروحي والهناء الذاتية لدى المراهقين ذوي العجز البصري مع متغيري المرونة، والدعم الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٠ مراهقاً من طلاب الثانوي ذوي العجز البصري بإيران، وأشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية في جميع مسارات النموذج وظهر متغيرا الدعم الاجتماعي والمرونة بوصفيهما يتوسطان العلاقة بين الهناء الذاتية والذكاء الروحي، وكان للدعم الاجتماعي أثر أقوى على الهناء الذاتية والذكاء من المرونة، ووفقاً لهذه النتائج يمكن القول إن متغيرات الذكاء الروحي والمرونة والدعم الاجتماعي ينبغي وضعهم في الاعتبار عند مناقشة التدخلات العلاجية النفسية فضلاً عن عملية تحسين الهناء الذاتية لدى المراهقين ذوي العجز البصري وخصوصاً في مجال علم النفس الإيجابي (Narimani, Maghsoudb, Assarehc, khorramdeld, & Daste, 2014).

وفي إشارة لشمولية الذكاء الروحي في العديد من المجالات الحياتية ووظف في مجال التدريب على البرمجة والإنجاز في المؤسسات الرياضية، إذ لوحظ أنه كان معززاً للروح الرياضية بشكل عام، ومن هذا الجانب، اهتمت دراسة أجراها «جاهنيان»، و«عبادي» (2014) Jahaniyan & Abadi بالكشف عن العلاقة بين الذكاء الروحي والسلوك الرياضي للاعبين كرة القدم، وأظهرت نتائج الدراسة وجود نتائج موجبة ودالة بين الذكاء الروحي والسلوك الرياضي، ووجدت فروق دالة بين متوسط درجات الذكاء الروحي، كما وجدت علاقة دالة بين السلوك الرياضي وبين مكونات التفكير النقدي، في الوقت نفسه لم توجد أي علاقة دالة بين السلوك الرياضي والمعرفة الإعلائية ونمو الوعي بالموقف.

كما تم تناول دور الذكاء الروحي في الرضا الوظيفي، فقد أجرى «زamani»، و«فاريبا» (2015) Zamani & Fariba دراسة لبحث علاقة الذكاء الروحي بالرضا الوظيفي على عينة من معلمات التعليم الثانوي في أصفهان، بلغ عددهن ٢٢٠ معلمة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين الذكاء الروحي وبعض مكوناته (إنتاج معنى شخصي، والوعي الإعلائي) والرضا الوظيفي، وأظهر مكون تسامي الوعي أنه قادر على التنبؤ بالرضا الوظيفي.

وظهر متغير العفو Forgiveness حديثاً بوصفه أحد أهم الموضوعات المركزية السائدة في الحياة اليومية؛ فالعفو يبسر حدوث الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحب والإيثار، ويحقق

درجة رفيعة من الانسجام، ويضم الجراح بين الأفراد، ويسهم في تحسين عمليات التوافق، كما أنه مفيد للصحة النفسية والبدنية، ويسهم في إعادة بناء بيئة آمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، والالتزام من منظور ديني، والرغبة في الإيثار لتدعيم الأمن والسلام (منصور، ٢٠١١)، كما يمكن للعفو وفقاً لدراسة «ملي» وزملائه (Maltby, Day, (2005) & Barber، ودراسة «بيرنيت»، وآخرين (Burnette, Taylor, & Forsyth (2007)، أن يشكل آلية وقائية وامتغياً وسيطاً في حال توجيه إساءة إلى شخص ما؛ فعندما يتجه شخص للعفو عن المسيء أو يتسامح مع من أخطأ في حقه فإن حالته الصحية والعقلية تتحسن، ويشعر بالرفاهية النفسية نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق، والاكتئاب.

وللعفو أيضاً دور مهم في التمتع بالصحة وطيب الحياة والهناء الذاتية والجسمية Psychological and Physical Well-Being؛ فقد طلب من مشاركين في إحدى الدراسات استدعاء بعض المواقف التي حدثت فيها إساءة فعلية واتسمت استجاباتهم فيها بالعفو، وأعدمه، وقد قيست التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لاستدعائهم لتلك المواقف، وتبين أن المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بعدم العفو أظهرت تغيرات فسيولوجية سلبية، على عكس المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بالعفو. وقد فسر الباحثون ذلك في ضوء أن العفو يحافظ على الصحة من خلال خفض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبثاوي (أنور، وعبدالصادق، ٢٠١٠).

وركّز على دراسة العفو ودوره في مجالات كثيرة كما ركّز على الذكاء الرّحي على سبيل المثال، دوره في عوامل الشخصية، والشعور بالسعادة، والروحانية، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، والضعف المتخيلة، وكذلك الصحة النفسية والبدنية.

في دراسة مهمة «لبيري»، و«ورشنجتون»، و«إيفريت» (Berry, Worthington, (2001) & Everett تتناول فيها علاقة العفو، بالضعف المتخيلة، وكذلك علاقته بالصحة النفسية والبدنية، وتكونت العينة المستخدمة في هذه الدراسة من ٢٩ مشاركاً (١٩ ذكراً - ٢٠ إناثاً) صنّفوا إلى (١٩) سعداء، و(٢٠) غير سعداء، واعتمد على معدل إفراز الغدة اللعابية للكورتيزول بوصفه مقياساً للضعف، إذ قام المشاركون بتخيل مشاهد مشابهة لعلاقاتهم الضاغطة لمدة خمس دقائق وقيس بعدها الكورتيزول مرة أخرى. وأظهر المشاركون في العلاقات غير السعيدة استجابة أعلى للكورتيزول (ضعف أعلى) بعد جلسة التخيل، وقد تم التنبؤ بالكورتيزول بمتغيرات العلاقة: الحب، والانجذاب نحو الشريك، والسعادة؛ وامتغيرات الشخصية: العفو، وتضاؤل سمات الغضب؛ وتم التنبؤ بالصحة البدنية والنفسية عن طريق درجة العفو ودرجة تضاؤل سمة الغضب.

وركز ”البهاص“ (٢٠٠٩) في دراسته على فهم طبيعة العلاقة بين العفو، وعوامل الشخصية، والشعور بالسعادة، ووجد أن العفو له دور وسيط بين عوامل الشخصية، والشعور بالسعادة، وأجريت هذه الدراسة على عينة من (٣٠٤) من طلاب كلية التربية بجامعة طنطا، وكشفت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد العفو، ودرجات أبعاد الشعور بالسعادة، كما كشفت النتائج عدم وجود تأثيرات دالة إحصائياً لمتغيري السن، والجنس، والتفاعل بينهما على متغيرات العفو، والشعور بالسعادة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي العفو والطلاب منخفضي العفو على أبعاد الشعور بالسعادة في اتجاه مرتفعي العفو كما أن أبعاد العفو أسهمت في تفسير أبعاد الشعور بالسعادة.

وأجرى ”خوزراي“، و”نيكمانيش“ (2014) Khosravi, & Nikmanesh دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين العفو والروحانية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة على عينة تكونت من (٣٦ أنثى، و٤٥ ذكر) كانوا قد تعافوا من إدمان المخدرات والكحول، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة أقرروا بوجود قلق، ومشكلات جسمية، واكتئاب، ومشاعر قوية من الذنب المصاحب نظراً لعدم الصفح أو العفو عن أنفسهم، وأشارت التحليلات الإحصائية إلى أن الروحانية تلبت بالأمراض النفسية المصاحبة، وتبأ الشعور بالذنب بأعراض ما بعد الصدمة، والأمراض النفسية المصاحبة، وظهر ارتباط دال بين الروحانية والعفو والهناء الذاتية، وارتباط دال بين الشعور بالذنب والصحة الرديئة.

كما تبين من نتائج الدراسات التي أجريت عن الذكاء الروحي، والعفو أنه في كثير من الأحيان قد تفشل بعض الحلول مع المواقف الضاغطة ولا يفلح الفرد في الفرار منها، ولا يكون بوسعه إلا أن يصفح ويعفو عن أساء إليه ويقودنا هذا إلى توقع دور وسيط للذكاء الروحي، والعفو عند دراسة العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية.

مشكلة الدراسة

لا شك في أن الضغوط الحياتية من الظواهر التي ترتبط بالتقدم الحضاري السريع والأزمات المتزايدة التي يمر بها الأفراد والتي تؤدي إلى ظهور مشكلات تشكّل عبئاً على قدرة الإنسان ومقاومته في التحمل؛ مما يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس، والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية، والجسمية، وهو ما يتطلب من الإنسان توافقاً مع هذه الظروف. وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية، لانستطيع الإحجام عنها والهروب منها أو نكون بمنأى عنها.

ونطلق في دراستنا الحالية من فكرة التقييم الإدراكي في طرح إستراتيجيات مواجهة الضغوط، فما يدركه شخص على أنه تهديد قد يرى فيه شخص آخر تحدياً يعزز من ثقته في نفسه، وإدراك الموقف بأنه ضاغط لا يتوقف على كم الضغوط وشدتها وإنما على الإحساس بتلك الضغوط والتعامل معها وطرق التعبير عنها ومن ثم اختيار أنسب الإستراتيجيات الإيجابية للتعامل مع تلك الضغوط وهذا يُعد جوهر المواجهة والوصول إلى حالة من الهناءة الذاتية.

إضافة إلى ما تقدم فإن معاشية الباحثين للواقع عمقت من الإحساس بأهمية هذا الموضوع فقد أصبحت الضغوط، والأزمات، وتغيرات المجتمع وتحولاته سمة من سمات الحياة في وقتنا المعاصر، وعلى هذا فمن المفيد للأفراد التحلي بالذكاء الروحي، والعفو، والتعرف على الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط التي تحدث الروح المرتفعة من الصمود والتحدي والإقدام.

وتشير الدراسات إلى أن ثمة إجماعاً بين الباحثين على أن لمتغيري الذكاء الروحي والعفو قدرة على مواجهة الضغوط (Berry, et al, 2001; Khosravi, & Nikmanesh, 2014; Laidlaw & Dwivedi, 2004; Laidlaw & Maximo, 2010) و(عابدين، ٢٠١٢؛ منصور، ٢٠١١)، وتحقيق السعادة، والصحة النفسية، والهناءة الذاتية، والتوافق، والتمكين النفسي وتحمل الأوضاع الصعبة (Berry et al, 2001; Desrosiers & Miller, 2007; Kezdy et al, 2011; Koenig, 2012; Mokhtari et al, 2001; Momeni et al, 2013; Narimani et al, 2014; Smith, 2004; Susana et al, 2012; Torabi et al, 2007; Vafaeyan & keshavarz, 2013)، (أنور، وعبدالصادق، ٢٠١٠؛ البهاص، ٢٠٠٩؛ منصور، ٢٠١١) والسلوك الرياضي (Jahaniyan & Abadi, 2014)، والرضا الوظيفي (Zamani & Fariba, 2015)، وأن لهما دوراً وقائياً (Burnette et al, 2007; Maltby et al, 2005). فضلاً عن ارتباط الذكاء الروحي والعفو بمتغيرات أخرى متعددة ليست محلّ اهتمام الدراسة الحالية على سبيل المثال، جودة الحياة، والتوافق النفسي، وكفاءة الذات، وفاعلية الذات، وتحقيق الذات، ووجهة الضبط الخارجية والداخلية، والتحصيل الدراسي.

وبشكل عام يلجأ الأفراد إلى الجوانب الروحانية والعفو عندما يواجهون الأحداث الضاغطة وعلى الرغم من وجود دراسات كثيرة في التراث الأجنبي أثارت الدور المهم للذكاء الروحي والعفو في مواجهة الضغوط الحياتية، إلا أن الأمر ليس كذلك عند الحديث عن بيئتنا العربية، فضلاً عن أن معظم الدراسات المنشورة التي اهتمت بإثارة هذا الدور المهم للذكاء الروحي والعفو تناولت الموضوع من مستوى أدنى لفهم هذا الدور، فقد اهتمت برصد العلاقة بينهما وبين متغيرات أخرى فقط، ولم توجد دراسات كافية حاولت فهم هذه العلاقة وتفسيرها

تفسيراً كميّاً في نموذج بنائي يبرز دورهما الوسيط بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية، واستناداً إلى قلة الاهتمام، وندرة الدراسات العربية في هذا السياق كانت الدراسة الحالية.

أسئلة الدراسة

تحاول الدراسة الحالية فهم متغيرات الذكاء الروحي، والعضو، وإستراتيجيات مواجهة الضغوط، والهناء الذاتية من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيس:

ما طبيعة الدور الذي يقوم به كل من الذكاء الروحي والعضو في تفسير العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية لدى عينة من الشعب المصري؟ وبدوره ينقسم هذا التساؤل إلى التساؤلات الفرعية الآتية:

- 1- هل يمكن التوصل إلى نموذج عام يجمع بين الذكاء الروحي والعضو بوصفهما متغيرين وسيطين يفسران العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط، والهناء الذاتية؟
- 2- ما مدى إسهام الذكاء الروحي (التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية) في الهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية).
- 3- ما مدى إسهام العضو (العضو عن الذات، والعضو عن الآخرين، والعضو عن المواقف، والدرجة الكلية) في الهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية).

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى إمكانية التوصل إلى نموذج عام يجمع بين الذكاء الروحي والعضو بوصفهما متغيرين وسيطين يفسران العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية، وكذلك التعرف على إسهام (أهمية) متغيرات الذكاء الروحي وأبعاده الفرعية، وكذلك العضو وأبعاده الفرعية في الهناء الذاتية على عينة من المجتمع المصري.

أهمية الدراسة

تبرز الأهمية النظرية للدراسة الحالية إلى افتراض نموذج بنائي يجمع بين متغيرات الذكاء الروحي، والعضو، وإستراتيجيات مواجهة الضغوط، والهناء الذاتية معاً، هذا النموذج يمكننا

من تفسير العلاقة بين هذه المتغيرات. كما تكمن أهمية الدراسة في تركيزها على الجانب الروحي بوصفه مكوناً أساسياً في الشخصية يعمل بشكل متكامل مع المكون المعرفي، والوجداني لتحقيق التوازن داخل الشخصية؛ فالسمات التي يشملها الذكاء الروحي على سبيل المثال، الوعي، والتسامي، والروحانية، ومعنى الوجود في الحياة، إلى جانب سمة العفو وهي جميعها تندرج في إطار علم النفس الإيجابي بوصفه علماً يهتم بالخبرة الإيجابية في حياة الفرد. وتظهر أهمية الدراسة أيضاً في تناول مجموعة من المتغيرات الإيجابية مهمة في تحقيق الهدوء الذاتية للفرد وقد تشترك الدراسة الحالية مع توجه المناعة النفسية العصبية التي أكدت تأثير هذه المتغيرات النفسية على الأنظمة العصبية لأجهزة المناعة بالجسم.

وعلى الصعيد التطبيقي تعود الأهمية التطبيقية في إمكانية الاستفادة مستقبلاً في تنمية برنامج لتحسين مهارات الذكاء الروحي والعفو اللازمة في التغلب على الضغوط الحياتية. والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية لفئات من المجتمع المصري تحثهم على تبني أساليب وإستراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط والتغلب عليها، على سبيل المثال، أنجز «أبو الديار» (٢٠١٥) دراسة في هذا السياق أشارت إلى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الروحي لدى الأفراد. فضلاً عن أن تنمية الذكاء الروحي سيساعدنا على رؤية الجانب المرح والسعيد من المواقف الضاغطة وشحن أنفسنا بمشاعر الحماس، والطاقة والعزيمة والإصرار، وتحقيق السلام الداخلي، والسيطرة على الذات، والتخلص من آثار ضغوط الإيقاع السريع لحياتنا، وتحقيق الكمال الإنساني لكونه يتكون من جسد وعقل ونفس وروح معاً.

حدود الدراسة

تتحدد الدراسة الراهنة بالعينة المستخدمة والمكونة من ٧٢٧ ذكوراً وإناثاً من مختلف الفئات والشرائح في المجتمع المصري خلال العام ٢٠١٥-٢٠١٦م، وبحدود عمرية فقد تراوحت المستويات العمرية لأفراد العينة من ١٨-٦٥ عام بمتوسط عمري $(\pm 37,70)$ وانحراف معياري $(10,04)$ ، كما تحددت الدراسة بأربعة مقاييس لتحقيق أهداف الدراسة وقياس متغيراتها (الذكاء الروحي، والعفو، وإستراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية، والهدوء الذاتية)، وأخيراً تتحدد الدراسة بحدود موضوعية إذ تشد الدراسة الحالية التوصل لنموذج بنائي عام يجمع بين الذكاء الروحي والعفو بوصفهما متغيرين وسيطين يفسران العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والهدوء الذاتية.

مصطلحات الدراسة

أولاً: الذكاء الروحي

الذكاء الروحي Spiritual Intelligence: مشتق من مفهوم الروح "Spirit" المأخوذة من الكلمة اللاتينية "Spiritus" التي تعني النفس أو الذات، أما المصطلح الحديث لهذه الكلمة فهو يعني طاقة حياتك والجانب غير الجسدي وغير المادي منك، مثل المشاعر والشخصية، كما يتضمن صفاتك الحيوية مثل " الطاقة والحماس، والشجاعة، والإصرار، كما ينبثق بالطبيعة من ذكائك الشخصي معرفتك وتقديرك وفهمك لنفسك، ومن خلال ذكائك الاجتماعي "معرفتك وتقديرك وفهمك للآخرين" وينتهي بتقديرك وفهمك لكل أشكال الحياة الأخرى والكون كله والاتصال بالطبيعة وتقديرها وفهمها (بوزان، ٢٠٠٧).

أشار إيمونز (Emmons, 2000) إلى أن الذكاء الروحي هو مجموعة من القدرات توظف لصالح الجوانب الدينية والروحية، وأنه يشمل على الذكاء وعلى الأبنية الروحية داخل بنية واحدة (Rajaei, 2010).

في حين عرفه "يازدخاستي" وزملاؤه (Yazdekhesti, Erfan, & Nazari (2015) أنه يمثل مجموعة مختلفة من المهارات والقدرات كل واحدة تظهر أشكالاً مختلفة من السياق الاجتماعي والتاريخي، والذكاء الروحي بوصفه بناءً نفسياً سلوكياً يساعد الأفراد في تقييم موقفهم، وأن يكون لديهم تعاطف نحو ذاتهم، فمن المهم أن يكون لدى الأفراد إحساس بالشفقة على الذات ولذلك فإنه من الممكن أن يظهروا تعاطفاً نحو الآخرين.

ومما سبق يستطيع الباحثان تعريف الذكاء الروحي بأنه لايشير إلى توجه ديني محدد بل هو توزيع مترابط داخلي من الجوانب الوجدانية المرتبطة ترابطاً حميماً لإيجاد معنى أو هدف للحياة من خلال الربط بين الأفكار والأحداث والأشخاص مما يمكن الفرد من حل مشكلاته والانهماك في العمل الخيري المجتمعي وتحسن الأداء اليومي والشعور بالهناء الذاتية.

التدين والروحانية

تباينت آراء الباحثين عن حقيقة الروحانية من حيث كونها مفهوماً مرتبطاً بعقيدة أو دين محدد يكون له صلة بتدين الفرد إلى أن صاغت «دانا زوهار» Zohar مصطلح الذكاء الروحي، وقدمته في كتابها عام (١٩٩٧) بعنوان "تغيير شرك العقل" Rewiring the Corporate Brain محاولة إثبات أن تعريفات الذكاء الروحي تعتمد على مفهوم الروحانية بكونه متميزاً عن التدين.

وميّز "كنج" King بين الروحانية والتدين عندما أشار إلى التدين بوصفه مجموعة من السلوكيات (اجتماعية أو خاصة) متضمنة الطقوس الدينية، والقيم، والاتجاهات التي تقع

داخل حدود المذهب الديني، بينما أشار من جانب الآخر إلى الروحانية بوصفها مجموعة غير محدودة من الدفعات الشخصية، والسلوكيات، والخبرات، والقيم، والاتجاهات المرتبطة بالفهم الوجودي، ومعناه، والهدف منه، والتسامي (Ferreira, 2011).

وعلى هذا فالذكاء الروحي يتمثل في تحقيق الوفاق بين الإنسان ونفسه، بحيث يعيش في حب وسلام، والاهتمام بالأسئلة غير المحدودة حول معنى الحياة وهدفها، من أنا؟ ومن أين أتيت؟ كما يتميز صاحبه بنوعية من الصفات الطيبة المميزة مثل النقاء، والسلام، والمحبة، والسعادة، كما يساعد الإنسان على العيش بمستوى عميق من جودة الحياة، مع تحقيق أقصى درجات الإيمان، وامتلاك حالات من التسامي، وتتضمن الروحانية حالات مثل التفكير في تساؤلات وجودية كالحياة بعد الموت، والاهتمام بالتأمل الفعال، وتطوير معنى من العزيمة في الحياة وتنمية العلاقة بالذات. وعلى الجانب الآخر يمثل الدين بناءً يشمل مجموعة من الأفراد يقومون بمجموعة من الطقوس الدينية والشعائر على سبيل المثال، الصلاة والعبادات التي تؤدي في كل دين من الأديان السماوية، وعلى هذا فالروحانية ليست مرادفاً للدين، وكون الشخص متديناً لا يعني أنه يتمتع بذكاء روحي عال، والعكس صحيح، وعلى هذا فمن الممكن أن يدرس الذكاء الروحي بغض النظر عن اختلاف الأديان، والقيم الروحانية.

ثانياً: العفو

كلمة العفو Forgiveness في اللغة مستمدة من الفعل عفا بمعنى أزال وأحى، يقال عفا الأثر أي أزاله ومحاه، وعفت الريح الأثر أي محته، وعفا عن ذنبه عفواً أي تجاوز عن ذنبه ولم يعاقبه عليه (المعجم الوسيط، ٢٠٠١، ٤٢٥) وتشير "مادة عفا إلى ترك عقاب المذنب تفضلاً وسماحة وقدرة على العقاب" (ابن منظور، ١٩٨٠، ٢٠٨٨)، والعفو وفقاً لـ "الحمد" (١٩٩٦) هو "إسقاط الفرد حقه جوداً، وكرماً، وإحساناً، مع قدرته على الانتقام فيؤثر الترك رغبة في الإحسان ومكارم الأخلاق" (ص ١١٣). ويعرفه "تومبسون" Thompson، وآخرون بوصفه «استبدال الفرد للمشاعر والأفكار والعواطف السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته أو شخص/أشخاص آخرين أو عبر المواقف» (Thompson, et al, 2005).

ويختلف مفهوم العفو اختلافاً طفيفاً عن مفهوم التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو، فقد يقصد بالعفو ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار على عقابه (أي عن قوة وتفضل وكرم) أما التسامح فيعني التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصفح إلى ترك المذنب تماماً والابتعاد عنه، وعدم الإقبال عليه مرة أخرى، والخلصة أن التسامح مع المذنب تخفيف، والعفو ترك بشروط، والصفح عنه ترك تام.

ثالثاً: إستراتيجيات مواجهة الضغوط

أصبح مفهوم المواجهة Coping مصطلحاً متداولاً ومتزايداً في مجال علم النفس، والطب العقلي وبالأخص في الدراسات حول الضغط النفسي، إذ لا يمكن أن نتطرق للضغوط النفسية دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لأن فهم طبيعة وآثار الضغوط ترتبط بفهم أساليب التغلب عليها، إذ يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة فيتحتم عليه التكيف معها. وتختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية، وطبيعة الموقف نفسه، وتبعاً لمصادر المواقف الضاغطة سواء أكانت داخلية أو خارجية، ولذلك سوف نتناول تطور مفهوم المواجهة وتعريفها والنظريات المفسرة لها والعوامل المؤثرة فيها وتصنيفها وطرق قياسها.

تعريف المواجهة:

يشير لفظ المواجهة في المعجم الأساس لعلم النفس إلى تلك ”الطريقة التي يتعامل بها في وضعية الضغط والتحكم فيها وضبطها وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة على سبيل المثال، حذف التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مخففة مثل تقليص الإدراك الخاص بالخطر. ويُعد «مورفي» Morphy من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة، فقد أشار إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. أما مصطلح Coping فقد جاء به العالم الأمريكي ”لازاروس“ Lazarus وزملاؤه وطوروه سنوات (1978، 1984، 1990) على التوالي (جبالي، 2012).

واستناداً إلى ما سبق فإن الباحثين يُعرفان إستراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها إتقان الفرد للمهارة أو الطريقة التي يستخدمها في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي تتضمن أساليب معرفية وأخرى سلوكية هدفها التخلص من الإدراك الخاص بالخطر، أو تخفيفه أو الحد من آثاره، أو التوافق معه، والإستراتيجيات مختلفة عبر الزمن والمواقف وباختلاف الأشخاص.

رابعاً: الهناء الذاتية

يُعد مفهوم الهناء الذاتية Well-Being من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة من العوامل النفسية والانفعالية والمعرفية، لذا تعددت التعريفات بحيث لا يمكن تقديم تعريف محدد ودقيق؛ فطبيعة المتغيرات السيكلوجية تقتضي هذا الاختلاف والتنوع اللذين يرسخان المفهوم أكثر ويوسعان مداخلة البحثية. وعرف ”إدموندز“ Edmunds، و«ستيوارت» Stewart (2002) الهناء الذاتية، بأنها ”حالة عامة من الاتزان الانفعالي تنظم إيقاع الحياة

في سياق علاقاته مع ذاته وعلاقاته الإجتماعية المتبادلة مع الآخرين نتيجة سيطرة مشاعر الإقبال على الحياة، والثقة في الذات، والصراحة، والأمانة مع الذات ومع الآخرين، والبهجة والمرح، والسعادة، والهدوء، وحب الآخرين والاهتمام بهم“ (رجيعة، ٢٠٠٩، ١٨٣).
وعرفت ”رايف“ Ryff وزملاؤها الهناء الذاتية بأنها: ”الإحساس الإيجابي بحسن الحال الذي يربط بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة إليه، واستقلالية في تحديد وجهة حياته ومسارها، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وترتبط الهناء الذاتية بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية“ (Ryff et al, 2006).

فروض الدراسة

- ١- يتوسط الذكاء الروحي، والعضو العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط، والهناء الذاتية.
- ٢- يتنبأ الذكاء الروحي (التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية للذكاء الروحي) بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية).
- ٣- «يتنبأ العضو (العضو عن الذات، والعضو عن الآخرين، والعضو عبر المواقف، والدرجة الكلية للعضو) بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية).

إجراءات الدراسة

أولاً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٧٣٧) فرداً من بين مختلف الفئات والشرائح في المجتمع المصري تضمنت عينات مختلفة من الطلاب والمدرسين والأطباء والمهندسين والفنيين والمحامين وربات البيوت والمحاسبين، وبعض الأعمال الإدارية، وقد اختيرت العينة بطريقة العينة المتاحة، وتنوعت العينة وفقاً لمتغيرات النوع فقد بلغ عدد الذكور (٣٦٤) بنسبة ٤٩,٤٪ والإناث (٣٧٣) بنسبة ٥٠,٦٪، وقد تراوحت المستويات العمرية لأفراد العينة من ١٨-٦٥ عاماً بمتوسط عمري $(\pm ٣٧,٧٠)$ وانحراف معياري (١٠,٠٤).

ثانياً: الأدوات

استعين بأربعة مقاييس لتحقيق أهداف الدراسة وقياس متغيراتها (الذكاء الروحي، والعضو، وإستراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية، والهناء الذاتية) وفيما يلي وصف مختصر للمقاييس المستخدمة:

١- مقياس الذكاء الروحي (Spiritual Intelligence Self-Report Inventory) (SISRI-24): أعدته «كنج» (King, 2008) (تعريب وتقنين الباحثين)، ويتكون المقياس في صورته النهائية من ٢٤ بنداً، والمقياس يحتوي أربعة أبعاد فرعية: التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج معنى شخصي، وتسامي الوعي، وأخيراً اتساع الحالة الشعورية، أعد المقياس على غرار مقياس ليكرت الخماسي للشدة يبدأ من (١) غير موافق بشدة، إلى (٥) موافق بشدة، إذ تشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع الذكاء الروحي والعكس صحيح. وقد صمم المقياس لقياس الذكاء الروحي دون الافتراض بأن هذا الفرد ينتمي إلى طائفة دينية معينة، وتوفر للمقياس معامل ثبات مرتفعاً فقد تراوحت قيم معامل ثبات «ألفا-كرونباخ» بين (٠,٩٢ - ٠,٨٥) (king, 2008)، و(٠,٨٩) (Marzabadi, Anantharaman, & Kin Tong, 2011)، و(٠,٨٥) (Zamani & Karimi, 2015). أيضاً حقق المقياس صدقاً عاملياً، وتوفر للمقياس أربعة عوامل شكلت أبعاد المقياس الأربعة.

٢- مقياس العفو (Heartland Forgiveness Scale) (HFS): أعدته «تومسون» وزملاؤه (Thompson et al 2005) وتم بناؤه على أساس تقدير الأبعاد المتعددة للعفو أكثر من التركيز على جانب واحد، ويتكون المقياس من ١٨ بنداً، تشكل ثلاثة أبعاد: العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عبر المواقف، ويشتمل كل بعد على (٦) بنود، صُححت بمقياس مكون من (٥) درجات تبدأ من (١) غير موافق بشدة، إلى (٥) موافق بشدة، وبالطبع توجد بنود تصحح تصحيحاً عكسياً، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من العفو، وتوفر للمقياس معاملات صدق وثبات عاليين، حيث تم حساب صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي الذي كشف عن ثلاثة أبعاد رئيسية: وتم التحقق من البنية العاملية للمقياس من خلال التحليل العاملي التوكيدي على عينة كبيرة تكونت من ١١١١ طالباً وطالبة جامعيين، وحساب الصدق التلازمي بين مقياس العفو والمقاييس الأخرى للعفو. مع مقياس «ميجر» Mager للعفو بلغ معامل الارتباط من (٠,٦٢ - ٠,١٥)، ومع مقياس «تأنجني» Tangney متعدد الأوجه (٠,٤٧ - ٠,٢٤) وكانت جميع القيم دالة عند مستوى ٠,٠١، وتحقق للمقياس ثبات داخلي مرتفع إذ حسب معامل ثبات «ألفا-كرونباخ» للمقياس في ثلاث دراسات بلغت عيناتها ١٧٢٨ وكانت معاملات الثبات على النحو الآتي: معامل ثبات العفو

عن الذات (٠,٧٢, ٠,٧٥, ٠,٧٦)، والعفو عن الآخرين (٠,٧٨, ٠,٧٩, ٠,٨١)، والعفو عبر المواقف (٠,٧٧, ٠,٧٩, ٠,٨٢)، ومعامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٦, ٠,٨٧)، كما تم حساب الثبات بإعادة الاختبار على عينة من طلبة جامعيين بلغ عددهم ٥٠٤ وكانت معاملات الثبات (٠,٧٢, ٠,٧٣, ٠,٧٧, ٠,٨٣).

٣- مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط **Coping Stress Strategies**: وضعه "ليونارد" Leonard، و"بون" Poon (1980)، وقام بترجمته للعربية "علي" (٢٠٠٣). ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية: التفاعل الإيجابي ويتكون من (١٣) بنداً تقيس بعض السمات الشخصية على سبيل المثال، الإقدام، والإيجابية المرنة، والبعد الثاني التفاعل السلبي ويتكون من (٧) بنود تقيس السمات الشخصية على سبيل المثال، الإحجام، والتفاعل السلبي، والاستجابات السلبية في مواجهة مواقف الضغوط الحياتية اليومية، والبعد الثالث التصرفات السلوكية ويتكون هذا البعد من (١٠) بنود تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، وطريقة استخدامهم لوسائل التكيف، والإقدام، والإحجام في مواجهة تلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية والنفسية. وصُحح المقياس وفق تدرج ثلاثي للشدة يبدأ من (٢) تطبق تماماً إلى (١) لا تطبق، ويجب الإشارة إلى أنه لا يوجد درجة كلية للمقياس. وقد تحقق مُعد الاختبار من صدقه، في البيئة المصرية استخدم "علي" (٢٠٠٣) التحليل العاملي لحساب صدق المقياس على عينة من (١٠٠) من طلاب الجامعة وبعض الموظفين، وأظهرت النتائج تشعب الأبعاد الثلاثة للمقياس على عامل واحد استوعب (٩, ٧٩٪) من التباين، وتم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة: التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية وكانت معاملات الثبات على التوالي (٠,٨٣, ٠,٨٥, ٠,٨٤). وقام الشكعة (٢٠٠٩) بحساب معامل ثبات "ألفا-كرونباخ" للمقياس على عينة من ٥٠ طالباً من طلاب جامعة النجاح وكانت معاملات الثبات (٠,٨٥, ٠,٨٢, ٠,٨٧).

٤- مقياس **الهناء الذاتية Well-Being Scale**: أعدته "ريف" Ryff (1989) وروجع عام (٢٠٠٢) ويتكون المقياس من ستة أبعاد: الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، وطورت «ريف» صوراً مختصرة من المقياس بعضها تكون من ٢٠ بنداً، وبعضها من ١٤ بنداً، و٣ بنود ويتوفر للمقياس درجة كلية للهناء الذاتية (Khademi, Ghasemian, & Hassanzadeh, 2014)، وقد تم التأكد من صدق وثبات المقياس في عدد من الدراسات على سبيل المثال، أشار "ديرندونك" (2005) Direndonck إلى وجود اتساق داخلي مرتفع للأبعاد الفرعية، وكذلك الثبات

فقد تراوح ثبات "ألفا-كرونباخ" ما بين (٠,٧٧, ٠,٩٠) ، كما أشارا "شميت" Schmutte " و "ريف" (1997 Ryff) أيضاً إلى توفر الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية إذ تراوحت ما بين (٠,٨٢ - ٠,٩٠) (Narimania, Maghsoud, Assareh, Khorramdel, & Dast, 2014)، وكذلك أشار "ناريمانى"، وآخرون إلى توفر ثبات مرتفع للمقياس بلغ (٠,٩٢) (Narimania et al, 2014).

ثالثاً: ثبات، أدوات الدراسة وصدقها

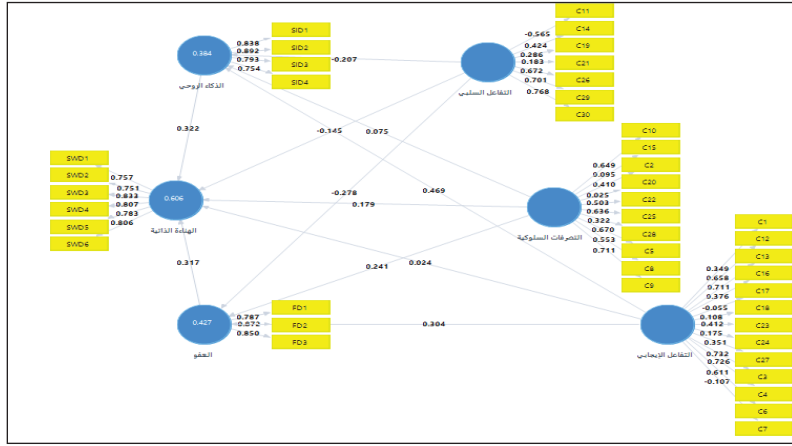
حُلَّت العلاقات بين البناءات Constructs باستخدام برنامج معالجة المربعات الصغرى الجزئية Smart PLS عن طريق حساب "خوارزمات" نمذجة المسار Path-modeling Algorithm، إذ تقوم هذه الخوارزمات بتقدير مسار النماذج باستخدام المتغيرات الكامنة. كما استخدم برنامج Smart PLS، في تقدير النموذج القياسي Measurement Model، والنموذج البنائي Structural Model للبيانات (Ringle, Wende, & Will, 2005)، فقد حُلَّت البيانات على مرحلتين: في المرحلة الأولى قُيِّم النموذج القياسي عن طريق تقييم العلاقات بين المتغيرات الواضحة (البنود الملاحظة)، والمتغيرات الكامنة (العوامل). ووظفت هذه المرحلة في حساب الصدق والثبات لبناءات المقاييس في النموذج. وفي المرحلة الثانية قُيِّم النموذج البنائي المختص بتحديد العلاقات بين البناءات الكامنة Latent Constructs، من خلال تقييم معاملات المسار وتحليلها Path Coefficients بين البناءات واختبار النموذج البنائي التي بدورها تعدّ مؤشرات على قدرة النموذج التنبؤية. ونعرض فيما يلي ثبات المقاييس وصدقها في النموذج المفترض:

أ. الثبات:

جرى قُيِّم الثبات عن طريق فحص تشبعات العوامل ببناءاتها الكامنة (Hulland 1999). وتشير التشبعات العالية إلى وجود تباين مشترك بين البناءات ومقاييسها أكبر من تباين الخطأ، وفي هذه الدراسة أُعتمد محك "هولاند" (Hulland, 1999) (٠,٥) للعلاقة بين العوامل.

وقد تم حساب أكثر من مؤشر للثبات: "ألفا-كرونباخ" Cronbach's Alpha، والثبات المركب Composite Reliability، ومتوسط قيم التباين المستخرجة (Average Variance Extracted (AVE). وفيما يلي توضيح لأنواع معاملات الثبات من خلال النموذج القياسي المبدئي والنموذج المعدل:

النموذج القياسي المبدئي



شكل (١)

مسارات النموذج القياسي المبدئي

يشير الشكل (١) إلى وجود تشعبات للعوامل ببناءاتها الكامنة أقل من ٥، ٠، ويشير ذلك إلى وجود بعض العوامل غير الثابتة، ولتصحيح ذلك ينبغي حذف هذه العوامل والتأكد من أن جميع التشعبات تساوي أو أكبر من ٥، ٠، ويوضح الجدول (١) البنود التي استبعدت:

الجدول (١)

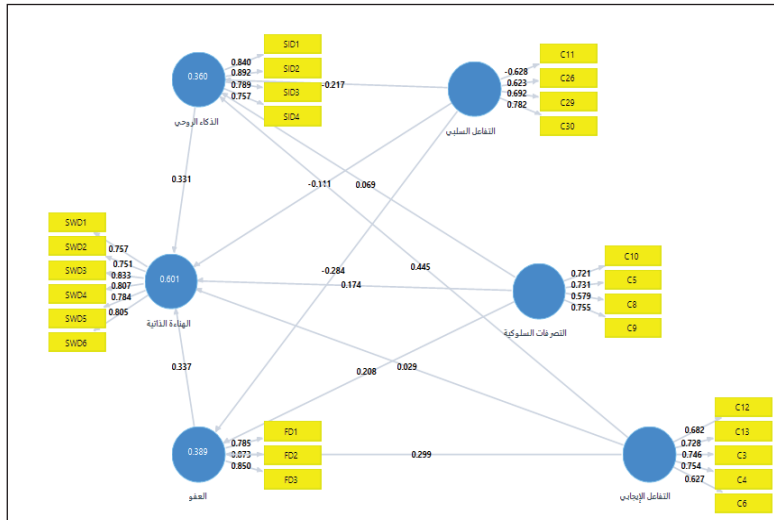
البنود التي حُذفت لتصحيح النموذج

م	البند	رقم البند	المقياس التابع له البند
١	أفكر أحياناً في أحداث الحياة الضاغطة التي مرت في حياتي.	١	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٢	أحاول أحياناً اللجوء إلى المرشد النفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.	٧	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٣	ألتزم الصمت أحياناً في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	١٦	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٤	أحاول أحياناً الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لا أواجه أي أحداث ضاغطة في حياتي اليومية.	١٧	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٥	أشعر أحياناً بالقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية.	١٨	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٦	أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢٣	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٧	أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعثني عن المواجهة المباشرة للأحداث الضاغطة.	٢٤	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٨	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي.	٢٧	التفاعل الإيجابي من إستراتيجيات المواجهة
٩	أفضل أحياناً عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	١٤	التفاعل السلبي من إستراتيجيات المواجهة

تابع الجدول (٢)

رقم البند	المقياس التابع له البند	البند	م
١٩	التفاعل السلبي من إستراتيجيات المواجهة	أشعر أحياناً بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	١٠
٢١	التفاعل السلبي من إستراتيجيات المواجهة	أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة غير المنطقية.	١١
٢	التصرفات السلوكية من إستراتيجيات المواجهة	أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بالأحداث المؤلمة.	١٢
١٥	التصرفات السلوكية من إستراتيجيات المواجهة	أخشي أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر في أسلوب حياتي.	١٣
٢٠	التصرفات السلوكية من إستراتيجيات المواجهة	أشعر أحياناً بأن التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤخرني عن إنجاز أعمالي اليومية.	١٤
٢٢	التصرفات السلوكية من إستراتيجيات المواجهة	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	١٥
٢٨	التصرفات السلوكية من إستراتيجيات المواجهة	أتخيل أحياناً بعض مواقف أحداث الحياة الضاغطة في المستقبل، وأفكر في أسلوب مواجهتها.	١٦

النموذج القياسي المعدل



شكل (٢)

مسارات النموذج القياسي المعدل

بعد حذف العوامل ذات التشبعات الأقل من ٥,٠، حقق النموذج معاملات ثبات عالية للمقاييس، المستخدمة في النموذج كما هو موضح في الشكل (٢) تراوحت هذه المعاملات بين ٥٧٩,٠ إلى ٨٩٢,٠، وهي معاملات ثبات جيدة.

ويوضح الجدول (٢) معاملات ثبات "ألفا كرونباخ"، والثبات المركب الذي يفضل إجراؤه على ثبات "ألفا كرونباخ" لأنه يقدم أفضل تقدير للتباين المشترك الذي تتقاسمه المعاملات ذات الصلة ولأنه يستخدم تشعبات البنود التي تم الحصول عليها داخل النموذج (Hair et al, 2006).

جدول (٢)
تشعبات العوامل، وثبات ألفا كرونباخ، والثبات المركب ومتوسط
قيم التباين المستخرجة AVE لمقاييس الدراسة

رقم البند	المقاييس	تشعبات البنود	ألفا كرونباخ	الثبات المركب	متوسط قيم التباين المستخرجة AVE
	التفاعل الإيجابي:		٠,٥٠١	٠,٨٢٤	٠,٥٠٢
١	أفكر أحياناً في أحداث الحياة الضاغطة التي مرت في حياتي.	حذف			
٣	أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية على الرغم من الأحداث الضاغطة التي تمر بي.	٠,٧٤٦			
٤	أحاول التوافق بأساليب إيجابية مع أحداث الحياة الضاغطة.	٠,٧٥٤			
٦	أحاول تفضي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٠,٦٢٧			
٧	أحاول أحياناً اللجوء إلى المرشد النفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.	حذف			
١٢	أفكر أحياناً في أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت لي في الماضي وأحاول الاستفادة منها في مواجهتي للأحداث التي تمر بي حالياً.	٠,٦٨٢			
١٣	أحاول أن أكون متعاوناً مع الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة.	٠,٧٢٨			
١٦	ألتزم الصمت أحياناً في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	حذف			
١٧	أحاول أحياناً الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لا أواجه أي أحداث ضاغطة في حياتي اليومية.	حذف			
١٨	أشعر أحياناً بالقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية.	حذف			
٢٢	أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	حذف			
٢٤	أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة للأحداث الضاغطة.	حذف			
٢٧	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي.	حذف			
	التفاعل السلبي:		٠,٧٥٢	٠,٥٠٢	٠,٥٠٠
١١	أحاول أن أنظر إلى أي حدث ضاغط يمر بي بواقعية قدر الإمكان.	٠,٦٢٨			
١٤	أفضل أحياناً عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	حذف			
١٩	أشعر أحياناً بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	حذف			
٢١	أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة غير المنطقية.	حذف			

رقم البند	المقاييس	تشبيعات البنود	ألفا كرونباخ	الثبات المركب	متوسط قيم التباين المستخرجة AVE
٢٦	أصبحت أحداث الحياة الضاغطة تؤثر في تصرفاتي وسلوكي اليومي.	٠,٦٢٢			
٢٩	أقوم أحيانا ببعض الأفعال والتصرفات غير الإرادية في مواجهتي لأحداث الحياة الضاغطة.	٠,٦٩٢			
٣٠	أتصرف أحيانا بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة الضاغطة.	٠,٧٨٢			
	التصرفات السلوكية:		٠,٦٨٧	٠,٧٩٢	٠,٤٩٠
٢	أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بالأحداث المؤلمة.	حذف			
٥	المساندة الاجتماعية مع أفراد أسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من مواقف الأحداث الضاغطة.	٠,٧٢١			
٨	أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٠,٥٧٩			
٩	أحاول الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.	٠,٧٥٥			
١٠	أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٠,٧٢١			
١٥	أخشى أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر في أسلوب حياتي.	حذف			
٢٠	أشعر أحيانا بأن التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤخرني عن إنجاز عمالي اليومية.	حذف			
٢٢	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	حذف			
٢٥	أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتي في وضع أساليب منطقية لمواجهة الأحداث الضاغطة.	حذف			
٢٨	أتخيل أحيانا بعض مواقف أحداث الحياة الضاغطة في المستقبل، وأفكر في أسلوب مواجهتها.	حذف			
	الذكاء الروحي:		٠,٨٢٩	٠,٨٩٢	٠,٦٧٤
١ب	التفكير الوجودي الناقد.	٠,٨٤٠			
٢ب	إنتاج المعنى الشخصي.	٠,٨٩٢			
٣ب	تسامي الوعي.	٠,٧٨٩			
٤ب	الحالة الشعورية.	٠,٧٥٧			
	العفو:		٠,٧٨٦	٠,٨٧٥	٠,٧٠١
١ب	العفو عن الذات.	٠,٧٨٥			
٢ب	العفو عن الآخرين.	٠,٨٧٣			
٣ب	العفو عبر المواقف.	٠,٨٥٠			
	الهناء الذاتية:		٠,٨٨٠	٠,٩٠٩	٠,٦٢٤
١ب	الاستقلالية.	٠,٧٥٧			
٢ب	التحكم في البيئة.	٠,٧٥١			
٣ب	النمو الشخصي.	٠,٨٢٢			
٤ب	العلاقات الإيجابية مع الآخرين.	٠,٨٠٧			
٥ب	وجود هدف في الحياة.	٠,٧٨٤			
٦ب	تقليل الذات.	٠,٨٠٥			

تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ، والثبات المركب ما بين ٠,٥٠١ - ٠,٩٠٩، وهذه المؤشرات عالية، كما تراوحت متوسطات قيم التباين المشترك ما بين ٠,٤٩٨ - ٠,٧٠١.

ب- الصدق:

تم حساب الصدق عن طريق حساب الصدق التقاربي Convergent Validity، والصدق التمييزي Discriminant Validity، وفيما يلي نتناول مؤشرات الصدق بنوعيه:

- الصدق التقاربي:

يشير الصدق التقاربي إلى درجة الاتفاق بين مقياسين أو أكثر في البناء نفسه، وقد تم حساب الصدق التقاربي عن طريق مراجعة التباين المستخرج لكل عامل، ووفقاً لـ «فورنيل»، و«ليركر» (Fornell & Larcker 1981) يتوفر الصدق التقاربي إذا لم تقل قيم التباين المستخرجة عن القيمة ٠,٥٠، وتشير النتائج إلى أن متوسط قيم التباين المستخرج للمقاييس تراوحت ما بين ٠,٤٩٨ - ٠,٧٠١. وهذا بدوره يشير إلى توافر الصدق التقاربي للمقاييس المستخدمة في النموذج: أساليب مواجهة الضغوط (التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية)، والذكاء الروحي (التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية)، والعفو (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عبر المواقف)، والهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات).

- الصدق التمييزي:

الصدق التمييزي هو الدرجة التي يختلف عندها أي بناء عن البناءات الأخرى في النموذج، ويتم التأكد من الصدق التمييزي من خلال الاختبار الذي قدمه «فورنيل»، و«ليركر» (Fornell & Larcker 1981) والذي يتم من خلال المقارنة بين زوج الارتباطات بين العوامل التي تم الحصول عليها مع تقديرات التباين المستخرج للبناء، ويتحدد الصدق التمييزي كذلك عندما تكون تشعبات متوسطات التباين المشترك للبناءات تساوي أو أكبر من ٠,٥ وهذا يعني أن ٥٠% على الأقل من تباين المقياس قد استحوز عليه البناء (Chin, 1998)، بالإضافة إلى أن الصدق التمييزي يمكن التأكد منه عن طريق العناصر القطرية (مربع الجذر لمتوسط قيمة التباين المشترك AVE لكل بناء) إذ ينبغي أن تكون دلالتها أعلى من القيم المرتبطة بها في الصفوف والأعمدة، والجدول (٢) يتناول مؤشرات الصدق التمييزي وفقاً لمحك «فورنيل»، و«ليركر»:

جدول (٣)
نتائج الصدق التمييزي للمقاييس

المتغيرات	التصرفات السلوكية	التفاعل الإيجابي	التفاعل السلبي	الذكاء الروحي	العفو	الهناء الذاتية
التصرفات السلوكية	٠,٧٠٠					
التفاعل الإيجابي	٠,٥٩٨	٠,٧٠٩				
التفاعل السلبي	٠,٤١٢-	٠,٣١٦-	٠,٧٠٧			
الذكاء الروحي	٠,٤٢٢	٠,٥٥٥	٠,٣٨٥-	٠,٨٢١		
العفو	٠,٥٠١	٠,٥١٢	٠,٤٦٢-	٠,٥٤١	٠,٨٣٧	
الهناء الذاتية	٠,٥٤٤	٠,٥٢٤	٠,٤٧٢-	٠,٦٤٦	٠,٦٦٩	٠,٧٩٠

وكما هو واضح من الجدول أن جميع القيم القطرية أعلى من القيم المرتبطة بها في الصفوف والأعمدة وتراوح ما بين ٠,٧٠٠ - ٠,٨٣٧ وهذا يشير إلى توفر الصدق التمييزي للمقاييس.

نتائج الدراسة

أولاً: الكشف عن العلاقات الخطية بين المتغيرات الكامنة

تم الكشف عن العلاقات الخطية المتداخلة Collinearity عن طريق برنامج معالجة المربعات الصغرى الجزئية Smart PLS v.3 نفسه إذ يتيح الإصدار الثالث من البرنامج حساب الخطية وهذا لم يكن متوفراً في الإصدارات السابقة، والجدول (٤) يوضح قيم تباين التضخم الداخلية VIF للنموذج المستخدم في الدراسة للتحقق من الفروض:

جدول (٤)

الكشف عن العلاقات الخطية بين المتغيرات في نموذج التوسط

المتغيرات	التصرفات السلوكية	التفاعل الإيجابي	التفاعل السلبي	الذكاء الروحي	العفو	الهناء الذاتية
التصرفات السلوكية				١,٦٨٨	١,٦٨٨	١,٧٥٩
التفاعل الإيجابي				١,٥٧٢	١,٥٧٢	١,٩٣٥
التفاعل السلبي				١,٢٠٦	١,٢٠٦	١,٣٦٨
الذكاء الروحي						١,٦٩٤
العفو						١,٧٧٥
الهناء الذاتية						

يشير الجدول (٤) إلى أن قيم تباين التضخم VIF كلها أقل من الحد الأقصى ٥,٠٠، وهذا يؤكد عدم وجود علاقات خطية بين المتغيرات، أعلى قيمة كانت ١,٩٣٥.

ثانياً: التحقق من ملائمة النموذج

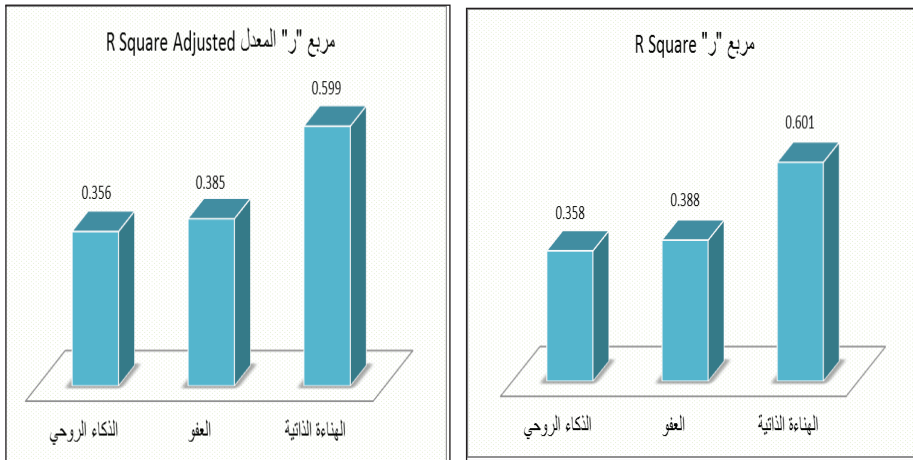
وذلك بالكشف عن المتغيرات المنبئة في النموذج من خلال مستويات مربع "ر" (R^2)، ومربع "ر" المعدل (R^2) ودلالة حجم التأثير لملائمته التنبؤ (f2) Predictive Relevance بوصفهما مؤشرات جيدة على التنبؤ ودلالته.

جدول (٥)

قيم مربع "ر" (R^2)، ومربع "ر" المعدل ودلالتهما للكشف عن المتغيرات المنبئة في النموذج

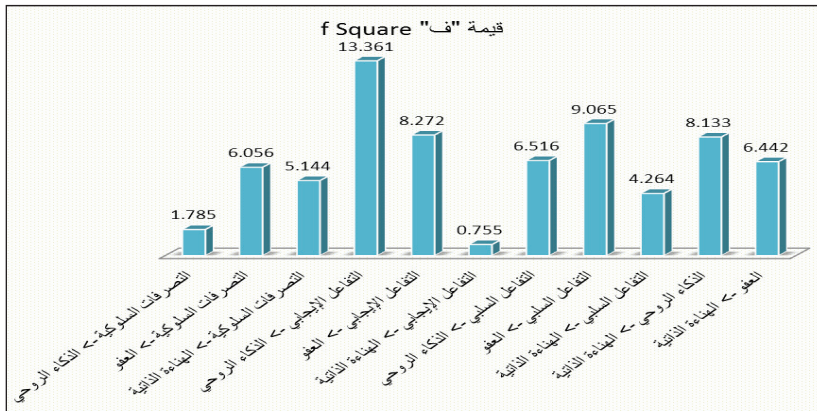
المتغيرات	R^2 مربع «ر»	دلالة مربع «ر»	مربع «ر» المعدل Adjusted R^2	دلالة مربع «ر» المعدل
الذكاء الروحي	٠,٣٥٨	٠,٠٠٠	٠,٣٥٦	٠,٠٠٠
العفو	٠,٣٨٨	٠,٠٠٠	٠,٣٨٥	٠,٠٠٠
الهناء الذاتية	٠,٦٠١	٠,٠٠٠	٠,٥٩٩	٠,٠٠٠

يشير الجدول (٥) إلى دلالات مرتفعة لمربع "ر" (R^2) ومربع "ر" المعدل (Adjusted R^2) لمتغيرات الهناء الذاتية، والذكاء الروحي، والعفو في النموذج.



شكل (٣)

قيم مربع "ر" (R^2)، ومربع "ر" المعدل (Adjusted R^2).



شكل (٤)

ملاءمة التنبؤ (f2)

ويوضح الشكلان (٢، ٤) المتغيرات الأكثر تنبؤاً وملائمته للنموذج.

جدول (٦)

ملاءمة التنبؤ (f2) لمسارات النموذج

مستوى الدلالة	قيمة «ت»	الخطأ المعياري	متوسط العينة	العينة الأصلية	مسارات النموذج
٠,٠٧٥	١,٧٨٥	٠,٠٣٨	٠,٠٦٨	٠,٠٦٨	التصرفات السلوكية -< الذكاء الروحي
٠,٠٠٠	٦,٠٥٦	٠,٠٢٤	٠,٢٠٦	٠,٢٠٨	التصرفات السلوكية -< العفو
٠,٠٠٠	٥,١٤٤	٠,٠٢٤	٠,١٧١	٠,١٧٤	التصرفات السلوكية -< الهدوء الذاتية
٠,٠٠٠	١٣,٣٦١	٠,٠٢٢	٠,٤٤٦	٠,٤٤٤	التفاعل الإيجابي -< الذكاء الروحي
٠,٠٠٠	٨,٢٧٢	٠,٠٣٦	٠,٣٠٢	٠,٢٩٨	التفاعل الإيجابي -< العفو
٠,٤٥٠	٠,٧٥٥	٠,٠٣٢	٠,٠٢٧	٠,٠٢٥	التفاعل الإيجابي -< الهدوء الذاتية
٠,٠٠٠	٦,٥١٦	٠,٠٣٢	٠,٢١٦-	٠,٢١٦-	التفاعل السلبي -< الذكاء الروحي
٠,٠٠٠	٩,٠٦٥	٠,٠٣١	٠,٢٨٤-	٠,٢٨٤-	التفاعل السلبي -< العفو
٠,٠٠٠	٤,٢٦٤	٠,٠٢٦	٠,١١٢-	٠,١١١-	التفاعل السلبي -< الهدوء الذاتية
٠,٠٠٠	٨,١٣٢	٠,٠٤١	٠,٣٢٩	٠,٣٢٢	الذكاء الروحي -< الهدوء الذاتية
٠,٠٠٠	٦,٤٤٢	٠,٠٥٣	٠,٣٤٢	٠,٣٣٩	العفو -< الهدوء الذاتية

يشير الجدول (٦) إلى حجم تأثير كبير لجميع مسارات النموذج ما عدا مسار التفاعل الإيجابي -< الهدوء الذاتية، ومسار التصرفات السلوكية -< الذكاء الروحي.

ثالثاً: اختبار الفروض

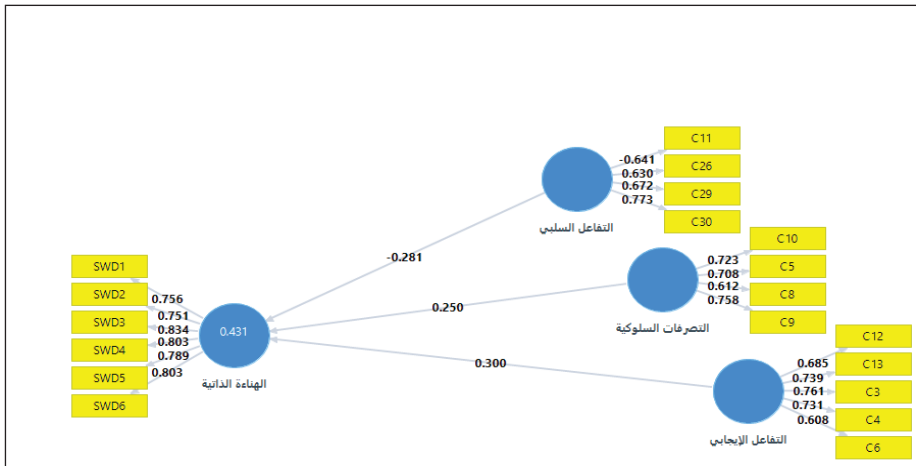
١. اختبار صحة الفرض الأول: «يتوسط الذكاء الروحي، والعضو العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط، والهناء الذاتية». وللتحقق من صحة هذا الفرض تم التعرف أولاً على التأثير المباشر ودلالته بين أساليب مواجهة الضغوط والهناء الذاتية للمسارات: التصرفات السلوكية على الهناء الذاتية، والتفاعل الإيجابي على الهناء الذاتية، والتفاعل السلبي على الهناء الذاتية، ويوضح جدول (٧) أحجام التأثيرات المباشرة ودلالاتها:

جدول (٧)
التأثيرات المباشرة في نموذج توسط الذكاء الروحي العلاقة
بين أساليب المواجهة والهناء الذاتية

مسارات النموذج	العينة الأصلية	متوسط العينة	الخطأ المعياري	قيم «ت»	مستوى الدلالة
التصرفات السلوكية -> الهناء الذاتية	٠,٢٥٠	٠,٢٥٠	٠,٠٢٧	٦,٨١٩	٠,٠٠٠
التفاعل الإيجابي -> الهناء الذاتية	٠,٣٠٠	٠,٣٠١	٠,٠٢٢	٩,٤٢١	٠,٠٠٠
التفاعل السلبي -> الهناء الذاتية	٠,٢٨١-	٠,٢٨٣-	٠,٠٢١	٩,٠٠٢	٠,٠٠٠

كانت جميع التأثيرات المباشرة دالة وموجبة ما عدا تأثير التفاعل السلبي كان سالباً لكنه دال أيضاً، ويوضح الشكل (٥) التأثيرات المباشرة لأساليب مواجهة الضغوط على الهناء الذاتية:

شكل (٥)
التأثير المباشر لأساليب مواجهة الضغوط على الهناء الذاتية



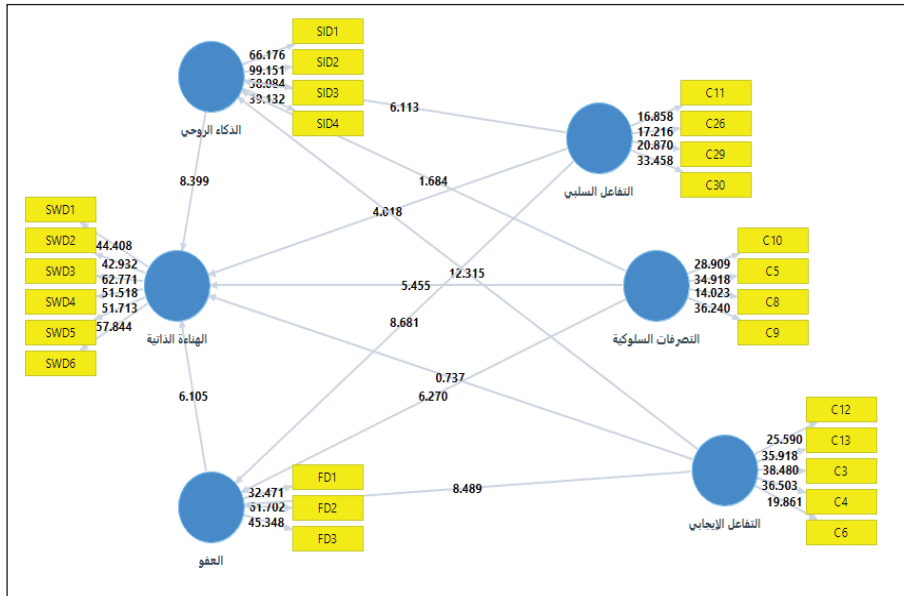
وثانياً: أُدخل المتغير الوسيط الذكاء الروحي، ومتغير العفو على هذه العلاقة، أُستخدم تقنية "البوتستراب" للتحقق من دلالة التأثيرات غير المباشرة بنسبة ٩٥٪ من التحيز المصحح Biascorrected وسُرّع مدى الثقة بـ ٢٠٠٠ تمثيل للعينة وجاءت النتائج موضحة في الجدول (٨):

جدول (٨)
التأثيرات الكلية لمسارات النموذج

مسارات النموذج	العينة الأصلية	متوسط العينة	الخطأ المعياري	قيم «ت»	مستوى الدلالة
التصرفات السلوكية - < الذكاء الروحي	٠,٠٦٨	٠,٠٦٨	٠,٠٤٠	١,٧٢٩	٠,٠٨٤
التصرفات السلوكية - < العفو	٠,٢٠٨	٠,٢١٠	٠,٠٣٤	٦,٠٦٩	٠,٠٠٠
التصرفات السلوكية - < الهناء الذاتية	٠,٢٦٨	٠,٢٦٨	٠,٠٣٦	٧,٤٧٦	٠,٠٠٠
التفاعل الإيجابي - < الذكاء الروحي	٠,٤٤٤	٠,٤٤٦	٠,٠٣٥	١٢,٥٧٤	٠,٠٠٠
التفاعل الإيجابي - < العفو	٠,٢٩٨	٠,٢٩٩	٠,٠٣٧	٨,١٣٥	٠,٠٠٠
التفاعل الإيجابي - < الهناء الذاتية	٠,٢٧٤	٠,٢٧٥	٠,٠٣٢	٨,٦٢٤	٠,٠٠٠
التفاعل السلبي - < الذكاء الروحي	-٠,٢١٦	-٠,٢١٨	٠,٠٣٤	٦,٢٩٤	٠,٠٠٠
التفاعل السلبي - < العفو	-٠,٢٨٤	-٠,٢٨٦	٠,٠٣٣	٨,٦٢٣	٠,٠٠٠
التفاعل السلبي - < الهناء الذاتية	-٠,٢٧٩	-٠,٢٨٠	٠,٠٣٠	٩,١٤٧	٠,٠٠٠
الذكاء الروحي - < الهناء الذاتية	٠,٣٣٢	٠,٣٣٧	٠,٠٣٩	٨,٤٠٦	٠,٠٠٠
العفو - < الهناء الذاتية	٠,٣٣٩	٠,٣٤٦	٠,٠٥٤	٦,٣٢٢	٠,٠٠٠

حققت المسارات بين أساليب مواجهة الضغوط (التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي)، والذكاء الروحي، وبين الذكاء الروحي والهناء الذاتية دلالة إحصائية مرتفعة، أما مسار التصرفات السلوكية - < الذكاء الروحي لم يحقق دلالة، وقد حققت المسارات بين أساليب مواجهة الضغوط (التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية) والعفو، وبين العفو والهناء الذاتية. ويبقى التحقق من التأثير غير المباشر Indirect Effect بين أساليب مواجهة الضغوط (التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية) والهناء الذاتية، وقد أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية للمسار بين التفاعل السلبي - < الهناء الذاتية وبلغ حجم التأثير غير المباشر بينهما -١٦٨، ٠ دال إحصائياً وتراوحت فترات الثقة ما بين (-٢٢٠، ٠)، (-١٢٦، ٠) ليس الصفر بينهما ويشير هذا إلى وجود توسط جزئي للذكاء الروحي والعفو في العلاقة بين التفاعل السلبي والهناء الذاتية. كما وجدت دلالة إحصائية أيضاً للتأثير غير المباشر للمسار بين التصرفات السلوكية - < الهناء الذاتية حجم التأثير

٠,٠٩٢ دال عند ٠,٠٠٠ وتراوحت فترات الثقة ما بين (٠,٠٥٢)، (٠,١٤٢) ليس الصفر بينهما ويشير هذا إلى وجود توسط جزئي للنفوس في العلاقة بين التصرفات السلوكية والهناء الذاتية، ووجدت دلالة للتأثير غير المباشر أيضاً للمسار بين التفاعل الإيجابي <الهناء الذاتية حجم التأثير غير المباشر ٠,٢٤٩ دال عند ٠,٠٠٠ وتراوحت فترات الثقة ما بين (٠,٢٠٢)، (٠,٢٩٦) ليس الصفر بينهما وهذا معناه أنه يوجد توسط جزئي للذكاء الروحي، والنفوس في العلاقة بين التفاعل الإيجابي، والهناء الذاتية، والشكل (٦) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة ودلالاتها:



شكل (٦)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة ودلالاتها في نموذج التوسط

٢. اختبار صحة الفرض الثاني: «يتنبأ الذكاء الروحي (التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية للذكاء الروحي) بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية).

وللتحقق من هذا الفرض استخدم برنامج ملتي بيز Multibase، (٢٠١٥) لإجراء تحليل المربعات الجزئية الصغرى (Partial Least Squares) PLS بغرض إنتاج تنبؤات كمية سريعة ودقيقة من خلال استخراج مجموعة من العوامل الكامنة Latent Factors التي تفسر

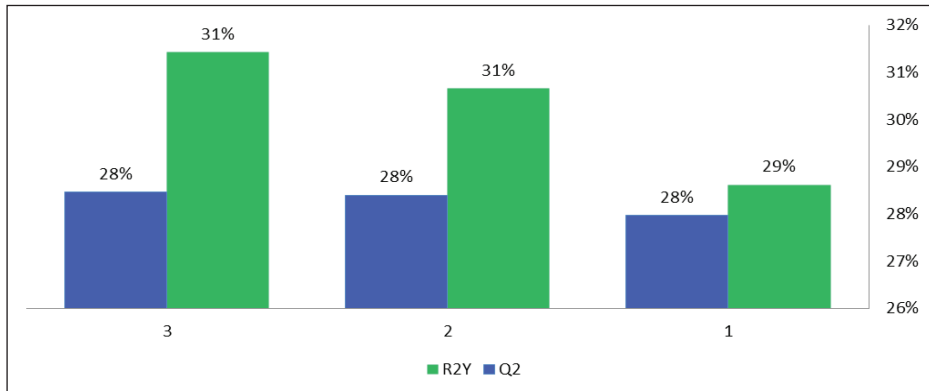
أكبر قدر من التباين Covariance، وقد أُدخلت المتغيرات المستقلة: التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية للذكاء الروحي وذلك للتنبؤ بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية) وبيان أهمية هذه المتغيرات في الهناء الذاتية. وقد تم التوصل إلى (٤) مكونات استطاعت أن تفسر ٢١٪ من البيانات وبلغت جودة الملاءمة للنموذج (R^2) Goodness of fit ٢١٪، والقدرة التنبؤية (Q^2) Prediction Ability ٢٨٪، والجدول (٩) يوضح قيم مربع "ر" (R^2) ، والقدرة التنبؤية (Q^2) لكل متغير على حدة وكانت جميعها نماذج صالحة.

جدول (٩)

قيم مربع "ر"، والقدرة التنبؤية لمتغيرات تنبؤ الذكاء الروحي بالهناء الذاتية

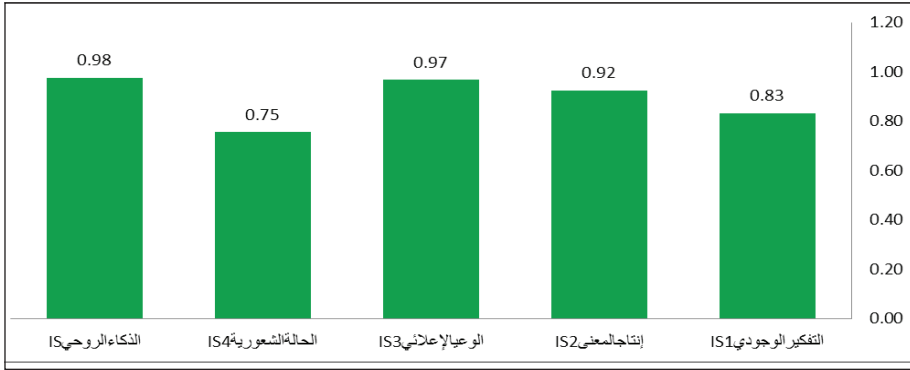
متغيرات الاستجابة	Y(R ²)	Y(Q ²)	متغيرات الاستجابة	Y(R ²)	Y(Q ²)
الاستقلالية	٠,٢٤٢	٠,١٨٨	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٢٢٧	٠,٣٠٤
التحكم في البيئة	٠,٢٥٥	٠,٢١٥	وجود هدف في الحياة	٠,٢٢٨	٠,٢١٠
النمو الشخصي	٠,٢٢١	٠,٣٠٢	تقبل الذات	٠,٢٨٥	٠,٢٦١
الدرجة الكلية للهناء الذاتية	٠,٤٤١	٠,٤١٣			

ويوضح الشكلان (٧، ٨) جودة الملاءمة (R^2) Goodness of fit، والقدرة التنبؤية (Q^2) Prediction Ability للنموذج، وكذلك أهمية متغيرات الذكاء الروحي في التنبؤ بمتغيرات الهناء الذاتية:



شكل (٧)

جودة الملاءمة، والقدرة التنبؤية لنموذج الذكاء الروحي والهناء الذاتية



شكل (٨)

أهمية متغيرات الذكاء الروحي في التنبؤ بالهناة الذاتية

٣. اختبار صحة الفرض الثالث: «يتنبأ العفو (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عبر المواقف، والدرجة الكلية للعفو) بالهناة الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناة الذاتية)».

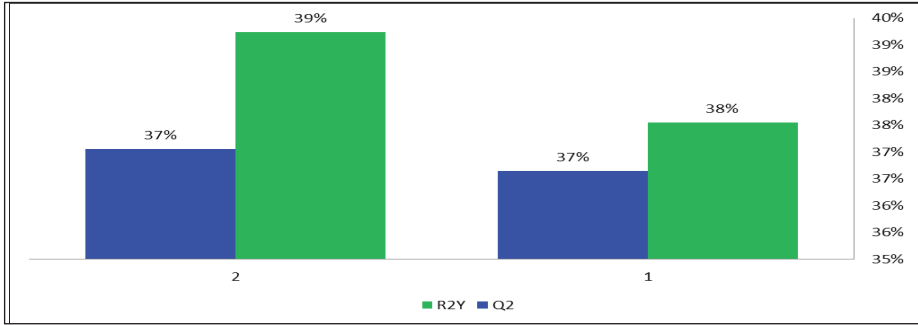
وللتحقق من هذا الفرض استُخدم برنامج ملتي بيز (2015) Multibase، لإجراء تحليل المربعات الجزئية الصغرى PLS، للتعرف على القدرة التنبؤية لمتغيرات العفو، وكذلك أهميتها للهناة النفسية، وقد تم إدخال المتغيرات المستقلة: العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عبر المواقف، والدرجة الكلية للعفو للتنبؤ بالهناة الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناة الذاتية). وقد تم التوصل إلى (٢) مكونات استطاعت أن تفسر ٤٠٪ من البيانات وبلغت جودة الملاءمة للنموذج (R^2) Goodness of fit ٤٠٪، والقدرة التنبؤية (Q^2) Prediction Ability ٢٧٪، والجدول (١٠) يوضح قيم مربع "R" (R^2) ، والقدرة التنبؤية (Q^2) لكل متغير على حدة وكانت جميعها نماذج صالحة.

جدول (١٠)

قيم مربع "R"، والقدرة التنبؤية لمتغيرات العفو بالهناة الذاتية

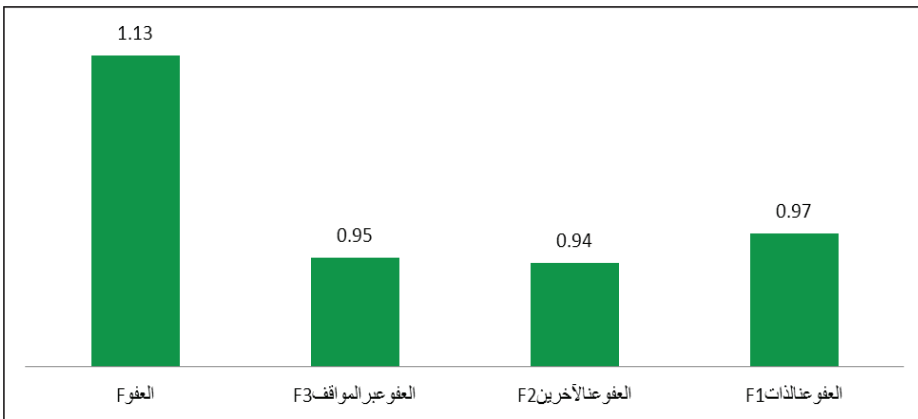
متغيرات الاستجابة	Y(R ²)	متغيرات الاستجابة	Y(Q ²)	Y(R ²)	متغيرات الاستجابة
الاستقلالية	٠,٤٣٩	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٣٠١	٠,٣٢٢	الاستقلالية
التحكم في البيئة	٠,٣٠٥	وجود هدف في الحياة	٠,١٩١	٠,٣٢٢	التحكم في البيئة
النمو الشخصي	٠,٤٢٤	تقبل الذات	٠,٣٨٨	٠,٤٠٧	النمو الشخصي
			٠,٥٤٣	٠,٥٦٣	الدرجة الكلية للهناة الذاتية

والشكل (٩) يوضح جودة الملاءمة (R^2) Goodness of fit، والقدرة التنبؤية Prediction Ability (Q^2) للنموذج، كما يوضح الشكل (١٠) أهمية متغيرات العفو في التنبؤ بمتغيرات الهناء الذاتية:



شكل (٩)

جودة الملاءمة، والقدرة التنبؤية لنموذج العفو والهناء الذاتية



شكل (١٠)

أهمية متغيرات العفو في التنبؤ بالهناء الذاتية

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول

كانت صياغة هذا الفرض «بتوسط الذكاء الروحي، والعضو العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط، والهناء الذاتية». وأشارت النتائج إلى وجود توسط جزئي للذكاء الروحي والعضو في العلاقة بين التفاعل السلبي، والتفاعل الإيجابي، والهناء الذاتية، وتوسط جزئي للعضو في العلاقة بين التصرفات السلوكية والهناء الذاتية. وهذا معناه أنه عند رصد العلاقة

بين متغيري أساليب مواجهة الضغوط (التفاعل السلبي، والتفاعل الإيجابي، والتصرفات السلوكية) والهناء الذاتية ينبغي الأخذ بعين الاعتبار الذكاء الروحي والعضو اللذين يفسران قدرًا كبيرًا من هذه العلاقة المفترضة.

والدراسات التي استخدمت النماذج البنائية قليلة لكن على كل حال، تتفق هذه النتيجة في محتواها العام مع دراسات (Ioannis & Ioannis, 2005; Seybold & Hill, 2001; Shabani, Hassan, Ahmad, & Baba, 2010) التي أشارت إلى أن الذكاء الروحي والممارسات والمعتقدات الروحية تفسر العلاقة بين الهناء الذاتية والصحة البدنية، ودراسة (Golden, Piedmont, Ciarrocchi, & Rodgeron, 2004) التي أشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بالاحترق النفسي من درجة الروحانية لدى الأفراد، ودراسة أرنوط (2007) التي وجدت أثرًا دالًّا لارتفاع الذكاء الروحي على جودة الحياة، إذ كان مرتفعو الذكاء الروحي أعلى في جودة الحياة من منخفضي الذكاء الروحي، كما تتفق ونتائج دراسة (Maximo, 2010) التي أشارت إلى أن هناك ارتباطاً موجباً بين الذكاء الروحي وإدارة الضغوط.

ويمكن تفسير توسط الذكاء الروحي والعضو العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط، والهناء الذاتية من خلال التوجه النظري الذي طرحه «إمونز» (Emmons, 2000) الذي يرى أن الكفاح الشخصي في الحياة من الممكن أن يصبح روحياً من خلال عملية إدراك المعاني القدسية في الأنشطة الحياتية والاستفادة من المصادر الروحية في حل المشكلات الحياتية، وإدراك الفرد المعاني القدسية في النشاطات اليومية المختلفة وربطها بالقيم بطريقة تسهل وظائف الحياة، التي تزيد من جديتها من أجل البحث عن بدائل مختلفة للفعل بحيث تتلاءم والنتائج المتوقعة وخاصة عند مواجهة الألم والضغوط الحياتية.

ومن خلال ما أشار إليه «بوزان» (2007) من أن قوة الذكاء الروحي تكمن في تغيير حياة الفرد، ورؤية الجانب المبهج والمرح للأشياء، إذ يظهر خصائص مثل الحماس، والبهجة، والطاقة، والإصرار، وزيادة السلامة الداخلية، والقوة التي تجعل الفرد أكثر سيطرة على نفسه، ويقلل من الضغوط الناتجة من الإيقاع السريع في الحياة العصرية.

وفي الوقت الذي يتسبب فيه التفكير السلبي في المزيد من السلبية، يُحسّن التفكير الإيجابي من الصحة، والمفاهيم، والإبداع؛ فالتفكير الإيجابي، والقيم، وجهان لعملة واحدة فإن كانت قيمك غير مجدية لحياتك وبنيانك وللآخرين، فسوف تزداد احتمالية أن تكون حياتك وحياتهم غير مرضية وغير مريحة. وإذا كانت القيم الخاصة بك إيجابية فسوف تعود بالخير عليك وعلى الآخرين (بوزان، 2007)؛ فالذي يمتلك قدرًا من الذكاء الروحي سيكون أكثر تفهماً للآخرين، وأكثر فهماً لأسباب تصرفاتهم وردود أفعالهم وإدراك المغزى من ورائها. ومن نمى

بداخله روح التعاطف يكون أكثر تسامحاً وعضواً عن الآخرين، وهو الذي يترك الآخرين يعيشون دون التدخل غير الضروري في حياتهم، والتعاطف هو فن السعادة، فهو الفن الذي يحول الهم والمعاناة إلى سعادة وفرح؛ فعندما يتحلَّى الفرد بالعضو يحوِّل طاقته الهائلة إلى مشاريع خاصة بالتعلم والتنمية التي قد تساعد الفرد في تغيير وضعه بل قد يغير العالم كله.

وقد أكد "ستريلين" (2007) Strelan أن العضو يرتبط بالتفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية الإيجابية، فهو انعكاس للقوى البشرية والتفكير الإيجابي، وتمثل الهناء الذاتية المحصلة النهائية للرضا الإنساني، لذا من المتوقع أنه إذا زاد العضو تزيد الهناء الذاتية والعكس صحيح.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً بأن تعرُّض الفرد للضغوط الحياتية باستمرار، وعدم السعي لتخفيفها والتحرر منها يُعرِّضه لأخطار نفسية وجسمية كبيرة قد تأخذ أشكالاً متعددة كالعصبية، والقلق، والاكتئاب، ومحاولة الانتقام ممن يسيئون إليه، كما قد تؤثر هذه الضغوط على جهازه المناعي، إذ من الأخرى للمرء حال تعرُّضه للضغوط النفسية أن يسعى جاهداً للتخلص منها، ويتطلب ذلك العمل على إيجاد إرادة حقيقية كي يتعاضى مما ألمَّ به، وما من شك في أن صاحب المعتقدات الروحانية المرتفعة يكون الأقدر على ذلك الأمر، ونجد في القرآن والسنة الكثير من التوجيهات التي تساعد على تعزيز المناعة النفسية للفرد. يقول الله تعالى (وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) (الإسراء: ٨٢)، والهدف الأسمى في هذه الحياة هو العمل للأخرة، وقد بين الله هذا الهدف بوضوح؛ ليكون حافزاً على العمل والاجتهاد، وليشعر الأفراد بتقديرهم لذواتهم وأن لهم قيمة في هذه الحياة، ولأن المرء يحتاج لأهداف قصيرة يشعر بالإنجاز عند تحقيقها وتكون دافعاً له؛ جعلت العبادات متكررة واحدة تلو الأخرى لا انقطاع فيها، وجعل الله العمل عبادة، وطلب العلم عبادة ليظل المؤمن يعمل طوال حياته يُنجز هدفاً تلو الآخر، فيؤدي صلاةً، ويقرأ كتاباً، ويصلح شيئاً، ويسعد شخصاً، ثم يؤدي صلاةً ثم يريح بدنه بالنوم، ثم يصحو فيسبح ربه، فينطلق لعمله فيؤدي صلاةً، فيجالس أبناءه، فيطعمهم مما كسب من رزق حلال وهكذا، فإن كل فعل يفعله المرء هو في حد ذاته هدف قصير يُنجز ليلبغه هدفاً أسمى هو رضا الله والجنة (ممدوح، ٢٠١٢).

كما أن الأفراد الذين يتسمون بصفة العضو يبادرون بالتسامح والصفح استجابةً لأمر الله سبحانه وتعالى، ورغبةً في الحصول على الثواب ولذلك فهم أشخاص غالباً ما يشعرون بالتوازن النفسي إذ تتغلب عليهم المشاعر الإيجابية المتمثلة في التسامح والعضو وضبط النفس والإيتار على المشاعر السلبية المتمثلة في الغضب والحزن والقلق والاستياء ومن ثم يشعرون بالهناء

الذاتية. وقد يفسّر عدم وجود توسط للعلاقة بين العفو والتفاعل السلبي في أن الأشخاص قد يظهرون العفو الخارجي ولكن تظل مشاعرهم السلبية الداخلية موجودة تجاه هؤلاء الأفراد فهم لم يتخلصوا بعد من المشاعر السلبية تخلصاً كلياً نحو المسئى ومن هنا يتجه هؤلاء الأفراد إلى لوم الذات ولذلك تتأثر صحتهم النفسية والجسمية. وتتسم الحياة العصرية بالكثير من المشكلات، والفوضى المتزايدة وثورة المعلومات الهائلة، كل هذه العوامل تؤدي إلى إبعادنا عن الأفكار والأنشطة الروحية ومن الجميل أن نجد في الأديان السماوية طقوساً روحانية تكون المأوى الذي يلجأ إليه الأفراد ويحسون بالراحة والاطمئنان وتجديد الثقة مع الله، كما أن الأعياد والمناسبات الدينية وأماكن العبادة تسمو بالنفس، وتصفو فيها الروح ويعفو بعضنا عن بعض وتجدد فينا النظام والاستقرار اللذين يحجبان الشدائد ويسمحان لنا بالتواصل مع أنفسنا ومع الآخرين تواصلأ أكثر تسامحاً وتعاطفاً وعفواً عن كل ما اقترف في حقنا.

ولقد دعا نبي الله محمد صلى الله عليه وسلم إلى الإسلام ذلك الدين الذي يعالج الروح وينادي بالسلام والسكينة والطمأنينة وعبادة واحدة في هذا الدين كفيلة بأن توجد الرضا والسعادة في حياة الأفراد، وتشهد فيهم القدرة على مقاومة الصعاب والتحديات الصلاة مثال على ذلك.

كما أن النظرية والبحث كليهما يقترحان أن العفو قد يتوسط آثار الضغوط على الصحة لكونه أسلوب مواجهة ذي أهمية، وقد أكدت نتائج الدراسة الحالية ذلك؛ فالعفو يخفف من الآثار السلبية لضغوط الحياة الشديدة والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو كيف؟ وقد ذكر "ستريلين" و"كوفيك" (2006) (Strelan & Covic) عدداً من التفسيرات الممكنة أولها: أن الأفراد الأكثر عفواً يكون لديهم استعداد تكييفي أكثر للمواجهة التي تخفف من الآثار السلبية للضغوط على الحياة وقد أظهرت نتائج الدراسات أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من العفو أظهروا نزعة أكبر لاستخدام المواجهة المتمركزة حول المشكلة وإعادة البناء المعرفي، ونزعة أقل في استخدام التعبيرات الانفعالية. وثاني هذه التفسيرات أن العفو قد يقوّل المكونات الانفعالية والبيولوجية والبيولوجية لاستجابة الضغوط التي تؤدي إلى ضعف في الصحة، وآخر هذه التفسيرات أن العفو قد يستثير منحي أكثر فاعلية للتعامل مع الضغوط تتضمن عرض جوانب الضغوط التي يمكن التحكم فيها.

مناقشة الفرض الثاني

كان الهدف الثاني لهذه الدراسة هو الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من الدرجة الكلية للذكاء الروحي وأبعاده الفرعية في التنبؤ بالهناأة الذاتية وأبعادها الفرعية، وجاء الفرض

على النحو الآتي: ” يتنبأ الذكاء الروحي (التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية للذكاء الروحي) بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية). وأشارت نتائج المربعات الجزئية الصغرى PLS إلى إمكانية تنبؤ الذكاء الروحي (التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، وتسامي الوعي، والحالة الشعورية، والدرجة الكلية للذكاء الروحي) بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية) لدى عينة الدراسة، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض، وهذه النتيجة منطقية ومتسقة مع نتيجة الفرض الأول، مما يعني أنه كلما زادت درجة الذكاء الروحي للفرد تزيد هناءته الذاتية؛ فالتأمل في الهدف من الحياة وإعطاء معنى لما نراه ونعمله، والإيمانيات المرتفعة للفرد تجعله يتسامى، ويقل انشغاله بالتفاصيل ويكثر اهتمامه بالعموميات، ويتعاطف، ويتصالح في المواقف التي يواجهها مما يشعره بالسعادة والهناء الذاتية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات (Fariborsa, Fatemehb, & Hamidrezac, 2010; Foumany & Danshdost, 2014; Isfahani, & Nobakht, 2013; Shabani et al, 2014; Towhidi, Amery & Rahmati, 2010) و(عابدين، ٢٠١٢؛ والضبع، ٢٠١٢) إذ أشارت جميعاً إلى أن للذكاء الروحي قدرة تنبؤية مرتفعة بمخرجات الهناء الذاتية، والسعادة الجسمية والنفسية، ونوعية الحياة والرضا عنها، كما أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الذكاء الروحي والتأثر بمواقف الحياة الضاغطة فقد ظهر ارتباط دال وسالب بين الذكاء الروحي، والاكتئاب، والقلق، وتؤكد هذه الدراسات أن الذكاء الروحي يخفف من حدة الضغوط والتأثر بها، إذ أشار «تيمورا» Teimuria، وآخرون إلى أن المغزى والهدف من أبعاد الروحانية في الحياة جعل مشكلات الحياة ممكنة التحمل، وأنه كلما زاد المغزى والتوجه كلما كانت درجة أعراض الضغوط أقل، ونسبة السعادة والصحة أكبر بكثير (Delapena, 2010, 2075).

كما كشفت دراسة «سود» و«بخش»، و«جويتا» (Sood, Bakhsh, & Gupta (2012) أن تسامي الوعي بعاد من أبعاد الذكاء الروحي قد تنبأ بالهناء الذاتية، وأن الذكاء الروحي هو السبيل الذي نحدد به المغزى والشعور المرتبطين بقوة أنفسنا، كما أنه أحد الأنماط المتعددة من الذكاء الذي يمكن أن يتطور تطوراً مستقلاً ويسهم في الهناء الذاتية النفسية ونمو الصحة البشرية ككل. وأظهرت نتائج دراسة «موميني» و«كارامي»، و«راد» (Momeni, (2013) Karami, & Rad أن متغيرات مثل الروحانية تنبأت بـ ٦٠٪ من الهناء الذاتية، وكانت هناك

علاقة موجبة بين عوامل المرونة والروحانية وإستراتيجيات مواجهة المشكلات مع الهناء الذاتية.

ووفقاً لـ «بورفاروك» (2014) Pourfarokh فإن الأشخاص الروحانيين لديهم اعتقاد أن الله معهم ويساعدهم في مشكلاتهم عند المواقف الصعبة وأن الأبحاث التي قام بها «فروم» (1976) From تظهر أن الأسر ذوي الاعتقادات الدينية كان لديهم قدرة على الاسترخاء أعلى مقارنة بالأسر الأخرى إذ إن الاعتقادات الدينية يمكنها أن تمنع أي أمراض نفسية، كما أن الأشخاص الموجهين حول القضايا الروحانية يمكنهم الاستجابة استجابة أفضل للعلاج. وتتفق نتيجة هذا الفرض أيضاً مع دراسة «شيمان»، و«فان جوندي» (2000) Schieman & Van Gundy التي أشارت إلى أن الثقة في الله ارتبطت بالشعور بالقوة، إذ اعتقدت الجماعات الدينية أن الله دائماً معهم ويساعدهم، وأنهم في معيته، وأن أتباع هذه الجماعات الدينية كانوا يحاولون حل توتراتهم وصراعاتهم بكلمات ربانية، كما اعتقد أتباع هذه الجماعات أن الله يدعمهم ويقويهم (أسلوب المواجهة الإيجابي للتغلب على المشكلات) وهذا الاعتقاد يجلب لدى الأفراد ضبط الذات، والابتعاد عن الاعتقاد السلبي بأن الله هو الوحيد الذي يحل مشكلاتهم دون التدخل من جانبهم (أسلوب المواجهة السلبي).

مناقشة الفرض الثالث

كان الهدف الثالث لهذه الدراسة هو الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عبر المواقف، والدرجة الكلية للعفو) بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية) لدى عينة الدراسة، وهو ما جاء في الفرض الثالث الذي كان نصه «يتنبأ العفو (العفو عن الذات، والعفو عن الآخرين، والعفو عبر المواقف، والدرجة الكلية للعفو) بالهناء الذاتية (الاستقلالية، والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للهناء الذاتية). وأشارت النتائج إلى إمكانية تنبؤ العفو وأبعاده بالهناء الذاتية وأبعادهما وفقاً لما أظهرته نتائج المربعات الجزئية الصغرى PLS.

وتوضح النتائج أن العفو له علاقة مباشرة بالهناء الذاتية، وهذا يدل على أنه كلما زاد العفو كلما كانت الهناء الذاتية أفضل، وكذلك وجد أن العفو يتنبأ بالهناء الذاتية، وكلما زاد حجم العفو كلما قلت الأحداث الضاغطة، وهو ما يشير إلى أن للعفو دوراً في تحسين الشعور بالهناء الذاتية بعد التعرض للأحداث الضاغطة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "البهاص" (٢٠٠٩)، ويفسر الباحثان التأثير الإيجابي للعفو في تعزيز الهناء الذاتية للأفراد كون العفو من أهم مصادر الهناء الذاتية للفرد، ومن ثم يمكن التنبؤ أنه في ظل غياب أو انخفاض العفو يمكن أن تنشط الآثار السلبية للأحداث الضاغطة مما يؤدي إلى اختلال الهناء الذاتية لديهم.

كما يُعد الغضب انفعالاً أولياً يؤدي إلى تهديد السواء النفسي للكائن البشري والإنسان المتسامح الذي يظهر العفو دائماً يعيش في هناءة لا ينغصه كدر الأحقاد والانتقام ممن ظلمه أو أساء إليه، وقد أدرك علماء النفس حديثاً أهمية الرضا عن النفس والحياة في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، فقد وجدت الدراسات علاقة وثيقة بين التسامح والعفو من جهة وبين السعادة والهناءة الذاتية من الجهة الأخرى وكذلك يتجنب المتسامح القلق والتوتر الذي يسببه التفكير المستمر في الانتقام ممن أساء إليه إذ إن نسيان موقف مزعج حدث أوفر بكثير من تضييع الوقت وصرف طاقة كبيرة من التفكير في الإنتقام (عماشة، ٢٠١٢).

وتحميل النفس بالغضب تجاه شخص ما حتى لو كان له مسوغ فإن ذلك يرفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وفقاً للبحوث التي أجريت في هذا الأمر منها دراسة في جامعة تسي Tennessee in Knoxville؛ فالضغط من أي نوع والضغط المزمن يزيد من احتمال إصابة الشخص بالاكئاب، وبمرض القلب وبمرض السكر من النمط ٢.

ومن خلال رد الفعل للضغوط فإن الجسد يفرز مستويات مرتفعة من الهرمونات مثل الكورتيزول Cortisol والكاتيكولامين Catecholamines اللذين يمكنهما تدمير جهاز الأوعية الدموية ويستحث مقاومة الأنسولين التي بدورها قد تؤدي إلى الإصابة ببدائيات السكر ومن ثم بمرض السكر.

ووفقاً لدراسة أجريت (٢٠٠٥) في مجلة الطب السلوكي أن قمع الغضب والاسترخاء من الضغوط قد يعطيك دفعة إلى الأمام إذ تكون أكثر سعادة لأن الأشخاص الذين يعفون يكونون أقل ضغوطاً وأكثر روحانية ولديهم مهارات اجتماعية أفضل.

وقد أظهرت بعض الدراسات ارتباطاً سالباً بين أسلوب المواجهة المتسم بالعفو وشدة عرض ما بعد الصدمة، فقد ارتبط الأول بالدرجة المنخفضة في شدة عرض ما بعد الصدمة وأظهرت بحوث أنه بعد الالتحاق ببرنامج علاجي باستخدام العفو فإن شدة عرض ما بعد الصدمة للناجين من عنف الرفيق الحميم مشابهة لمستويات العينات غير المتعرضة للعنف. وأيضاً ظهر العفو بوصفه متغيراً وسيطاً في العلاقة بين عرض ما بعد الصدمة والعدوان لدى عينة من الناجين البالغين من سوء المعاملة في الطفولة إذ إن المستويات المرتفعة من العفو قلت من

الارتباط بين عرض مابعد الصدمة والعدوان (Isfahani & Nobakht, 2013).

بينما أشارت دراسة «فرايدبرج»، و«أدونيس»، و«فون بيرجن»، و«شودي» (Friedberg, Adonis, Von Bergen, & Suchday (2005) إلى عدم وجود علاقة دالة بين العفو وبين شدة عرض مابعد الصدمة، فقد افترض «كاريمانز» وزملاؤه (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003)، أنه ربما قد يكون بسبب أن العفو له تأثير أقوى بوجود علاقة بين المعتدي والضحية كما في العنف الموجه من الرفيق. كما تتفق مع دراسة «لاولر» وآخرون (Lawler et al (2005)، أظهرت أن الارتباطات بين الضغوط والصحة النفسية كانت أضعف عند الذين أظهروا العفو. وبهذا، اقترح بأن تطوير أسلوب مواجهة العفو، قد يساعد في تقليل الاضطرابات المرتبطة بالضغوط.

والفروض المتعلقة بالعلاقات بين العفو والصحة النفسية والبدنية كانت مبنية على البحوث التي أظهرت أن الأشخاص ذوي الأسلوب القائم على العفو كانت الحالة الصحية لديهم أفضل، والبيانات الحالية تتسق مع نتائج هذه الفروض.

على أية حال يتنبأ العفو بالصحة النفسية والبدنية عندما يتعلق الأمر بشدة الضغوط؛ وقد أظهرت التدخلات العلاجية خبرات تيسيره للعفو تحسّن من الصحة النفسية والبدنية، وبالمثل، قدمت التغذية الراجعة الشخصية لأسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال مزايا صحية تميزت بأنها مستقلة عن ضغوط الحياة التي واجهها الفرد إلى درجة أن التدريب على العفو رقيًا من أسلوب المواجهة بالعفو ترقية كبيرة، ومن ثم فإن هذه التدخلات العلاجية ساعدت في التقليل من الأمراض التي ارتبطت بالضغوط وصحة الإنسان وظهر لها فائدة كبيرة عندما قدمت بوصفها إستراتيجية وقائية في مقتبل العمر قبل مواجهة الأفراد ضغوط حياة البالغين وقبل تمكن الأمراض منهم (Safara & Bhatia, 2013).

الخلاصة

لاشك في أن هذه النتائج في مجملها تؤكد ماذهب إليه العديد من الباحثين في أهمية الذكاء الروحي والعفو بوصفهما متغيرين توافقيين يمكن من خلالهما حل مشاكل الكم والكيف، ورسم طريق لحياتنا، واستخدامهما مصادر روحانية في مواجهة الضغوط (Zohar & Marshall, 2001).

كما يستنتج من النتائج السابقة أن العلاقة بين الشخص والبيئة الضاغطة تتوسطها عملية التقييم المعرفي والمواجهة التي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة من خلال مصادر شخصية كالذكاء الروحي والعفو. إذن من خلال التقييم

الدقيق وتعدد مصادر مواجهة المواقف الضاغطة وحسن استعمالها يؤدي إلى الهناء الذاتية. وأخيراً يشير النموذج في دراستنا الحالية إلى أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية تكون ذات تأثير سلبي على هناءاتهم الذاتية، وأن الذكاء الروحي، والعفو يقيان الفرد، ويحول دون حدوث هذه التأثيرات السلبية، ومن ثم فإنها يعدان من المتغيرات الواقية التي تقوم بمهمة تشجيع الفرد على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة وتخفف من الأثر السلبي لأحداث الحياة الضاغطة.

ووفقاً لـ "موس" (1992) Moos ينبغي أن يتحول مسار البحث في مجال الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الوقائية التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، والتي تجعل الفرد يُقيّم الضغوط تقييماً واقعياً، كما أنها تجعله أكثر نجاحاً وفاعلية وكفاية في مواجهتها لأن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا بد منه. وعلى هذا يشير «لويس كروك» (1997) (Crocq) إلى أن الاستجابة للضغوط ضرورية لأنها تجعل الفرد في حالة إنذار، وتجعله يستعد لاستعمال السلوكيات التكيفية التي تسمح له بالمواجهة والتعامل الأفضل مع الموقف الضاغط.

والحقيقة، أن نتائج الدراسة الحالية تتسق مع نزعة علم النفس المعاصر واهتمامه بدراسة الأبعاد الروحية لما لها من الأثر العميق على جسد الإنسان وعقله.

التوصيات

من خلال هذه الدراسة يرى الباحثان أن موضع الذكاء الروحي يحتاج إلى مزيد من البحث - خاصة في البحوث والدراسات العربية والإسلامية - كمكون عقلي يرتبط بحياة الإنسان برباط قوي.

1- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على المتغيرات الإيجابية كالأبعاد الروحية والعفو إذ يعكس ذلك الأثر العميق للقوى الروحية والعفو على جسد الإنسان وعقله.

2- ضرورة وضع برامج ودورات تدريبية لتنمية الذكاء الروحي والعفو وغرس هذه القيم الأخلاقية لتساعدهم على تحديد أهدافهم، وتكوين اتجاهات إيجابية، وتمكينهم من التفكير العقلاني، وحل المشكلات، وكيفية التعامل مع الضغوط الحياتية.

3- الاهتمام بتنمية قدرات الذكاء الروحي والعفو لدى أفراد المجتمع عامة، لما له من دور فاعل في تحقيق الهناء الذاتية والوقاية من الضغوط الحياتية.

- أرنوط، بشري إسماعيل (٢٠٠٨). الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة. مجلة رابطة التربية الحديثة. السنة الأولى، العدد الثاني، ٣١٢-٣٨٩.
- أنور، عبير محمد؛ وعبدالصادق، فانتن صلاح (٢٠١٠). دور التسامح والتفؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات عربية في علم النفس. ٩(٣)، ٤٩١-٥٧١.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، (٢٣)، ٣٢٧-٣٧٨.
- بوزان، توني (٢٠٠٧). قوة الذكاء الروحي: عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة من ذكائك الروحي. الطبعة الثالثة، حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع، الرياض: مكتبة جرير.
- جبالى، صباح (٢٠١٢). الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
- الحمد، محمد إبراهيم (١٩٩٦). سوء الخلق مظاهره أسبابه وعلاجه. الطبعة الثانية. الرياض: دار ابن خزيمة للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
- أبو الديار، مسعد نجاح (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الروحي وخفض السلوك التدموي لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الاجتماعية. ٤٣(١)، ٥٠-٨٧.
- رجيبة، عبد الحميد عبد العظيم (٢٠٠٩). التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي. مجلة كلية التربية. جامعة الإسكندرية، ١٩(١)، ١٧٢-٢٢٧.
- الشكعة، على (٢٠٠٩). إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح (العلوم الإنسانية). ٢٣(٣)، ٣٥١-٣٧٨.
- صالح، عايدة شعبان (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية). ١٧(١)، ١٥٤-١٩٢.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٢). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP). ٢٩(١)، ١٣٦-١٧٦.
- عابدين، حسن سعد محمود (٢٠١٢). الذكاء الروحي وفاعلية الذات وتأثيرهما في مواقف الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر، ١٥٠(٢)، ٣٣٨-٤٠٠.

عبدالعال، تحية محمد؛ ومظلوم، مصطفى على (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية دراسة في علم النفس الإيجابي . مجلة كلية التربية بنها، ٩٣(٢٤)، ٧٩-١٦٣.

على، على عبدالسلام (٢٠٠٣). دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عماشة، سناء حسن (٢٠١٢). العضو وعلاقته بالضعف لدى طالبات جامعة الطائف بالكلية العلمية (الاقتصاد المنزلي) والكلية النظرية (الأداب). مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP). ١٢(٢)، ٣٠٣-٣٣٠.

المعجم الوسيط (٢٠٠١). مجمع اللغة العربية. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.

ممدوح، نسمة السيد (٢٠١٣). صحتك النفسية ومقاومة الضغوط. كيف تعزز مناعتك النفسية؟ Retrieved from <http://www.alukah.net/culture/0/57865>

منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠١١). التقمص الوجداني وعلاقته بكل من الإيثار والعضو. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP). ٥(٣)، ٣٢٧-٣٩٢.

ابن منظور (١٩٨٠). لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.

Berry, J. W, Worthington, J. r., Everett, L. (2001). Forgivingness, Relationship Quality, Stress while Imagining Relationship Events, and Physical and Mental Health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447-455.

Burnette, J., Taylor, K., & Forsyth, D. (2007). Attachment and Trait Forgiveness, The Mediating Role of Angry Rumination. *Journal of Personality and Individual Difference*, 42, 1585-1596.

Chin, W. (1998). The partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling, in G.A. Marcoulides [Ed.]. *Modern Methods for Business Research*, 295-336. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.

Crocq, L. (1997). *Stress, Trauma et Syndrome psychotraumatique*. soins psychiatr, 188:7-13.

Delapena, S. C., (2010). Spiritual Intelligence and work stress among basic education faculty of a private non sectarian school. *liceo Journal of Higher Education Research Social Science Section*, December, 6(2), 1064-2094.

Desrosiers, A., & Miller, L., (2007). Relational spirituality and depression in adolescent girls. *Journal of clinical psychology*, 63(10), 1021-1037.

Emmons, A. R. (2000). Spirituality and Intelligence: problems and prospects. *The international journal for the psychology of religion*, 10(1), 57- 64.

- Fariborsa, B., Fatemehb, A., & Hamidrezac, H. (2010). The relationship between nurses' spiritual intelligence and happiness in Iran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1556-1561.
- Ferreira, C. (2011). *Educating adolescents towards spiritual intelligence*. master of education, University of South Africa.
- Fornell, C. & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Foumany, G. E. & Danshdost, M. (2014). Therelationship of spiritual intelligence with mental health and organizational commitment among nurses in Mashhadhospitals. *Journal of Educational and Management Studies*, 3(4), P.36-39.
- Friedberg, J. P., Adonis, M. N., Von Bergen, H. A., & Suchday, S. (2005). Short Communication: September 11threlated stress and trauma in New Yorkers Stress and Health. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21, 53-60.
- Golden J., Piedmont R., Ciarrocchi J.W., & Rodgerson T. (2004). Spirituality and burnout: An incremental validity study. *Journal of Psychology and Theology*, 32(2), 115–125.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L., (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.), Upper Saddle River, N.J.: Pearsonprentice hall.
- Hulland, J. (1999). "Use of Partial Least Squares (PLS) in strategic management research: A review of four recent studies". *Strategicmanagement Journal*, 20, 195-224.
- Ioannis, T., & Ioannis, N., (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Journal of Stress and Health*, 21 77-86.
- Isfahani A. N., Nobakht H. (2013). Impact of Spiritual Intelligence on the Staff Happiness (Case Study: Golpayegan Petrochemical Company). *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(7), 253-266.
- Jahaniyan, E., & Abadi, N. (2014). Relationship between spiritual intelligence & sport behavior in football national team player. *Journal of Applied Science and Agriculture*, 9(1), 372-377.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). Whenforgiving enhances psychological wellbeing: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011–1026.

- Kezdy, A., Martos, T., & Boland, V. (2011). Religious doubts and mental health in adolescence and young adulthood, the association with religious attitudes. *Journal of Adolescence*, 34(1), 39-47.
- Khademi, M., Ghasemian, D., Hassanzadeh, R. (2014). The Relationship of Psychological Resilience and Spiritual Experiences with Psychological Well-being among Employees. *Journal of Psychology & Behavioral Studies*, 2(3), 105-110.
- Khosravi, M., & Nikmanesh, Z. (2014). Relationship of Spiritual Intelligence with Resilience and Perceived Stress. *Iran Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(4), 52–56.
- King, D. B., (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure*. Unpublished Master's Thesis, Trent University, Peterborough, Ontario, Canada.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality and mental health in the west and the Middle East. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(2), 180-182.
- Laidlaw, T., & Dwivedi, P. (2004). *Psychological well-being and spirituality among African American and European American college students*. Ph.D. Dissertation, Ohio state university, U.S.A.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157-167.
- Maltby, J., Day L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the – distinction between hedonic and eudemonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- Marzabadi, S. T., Anantharaman, R. N., & Kin Tong, D. Y. (2011). The roles of emotional intelligence and spiritual intelligence at the workplace. *Journal of Human Resources Management Research*, Article ID 582992, 1-9.
- Maximo, S. (2010). *The concept of spiritual intelligence, its correlates with stress management and variation across selected variables*. (MA). Accrediting institution, address, REGION: Saint Louis University. Retrieved from <http://3pdf.com/download-free-spiritual-intelligence-quotient-pdf-ebook2.htm>.
- Mokhtari H. A., Allahyari, A., Rasoulzudeh, T. (2001). The Relationship between Religious Orientation and Stress. *Journal of Psychology*, 5(17), 56-67.
- Momeni, K., Karami, J., Rad, A. F. (2013). The Relationship between Spirituality, Resiliency and Coping Strategies with Students' psychological Well-being. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 16(8), 626-634.

- Moos, R. H. (1992). *Coping responses inventory manual*. In Milne, D. L. (Ed.). *Assessment: A Mental Health Portfolio*. NFER Nelson, Windsor.
- Narimani, M., Maghsoudb, F., Assarehc, M., khorramdeld, k., & Daste, S. P. (2014). Modeling the paths between spiritual intelligence and psychological well-being in adolescents with impaired vision "the mediating role of resiliency and social support". *Indian Journal Scintific Research*, 7(1), 169-178.
- Pourfarokh, M. (2014). *Study of the relationship between spiritual intelligence and self esteem with ways of stress coping styles in university students*. proceedings of socioint14-international conference on social sciences and humanities. 8-10- Istanbul, Turkey, P.1008-1017.
- Rajaei, A. (2010). Spiritual intelligence: perspectives and challenges. *Journal of Educational Research of Islamic Azad University, Bojnourd branch*, Year VII, (22), 21-50.
- Ringle, C. M., Wende, S., & Will, A. (2005). *SmartPLS 2.0 (M3) beta*, Hamburg. Retrieved from <http://www.smartpls.de>.
- Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosen-Kranz, M., Friedman, E., Davidson, R., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and Ill-Being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85-95.
- Safara, M., & Bhatia, M. S. (2013). Commentary "spiritual intelligence". *Delhi Psychiatry Journal*, 16(2), 411-423.
- Schieman, S., & Van G., K. (2000). The personal and social links between age and self-reported empathy. *Social Psychology Quarterly*, 63, 152-174.
- Seybold, K.S. & Hill, P. C. (2001). The role of religion in mental and physical health. *Current Directions in Psychology Science*, 10, 21-24.
- Shabani, J., Hassan, S. A., Ahmad, A., & Baba, M. (2010). Age as moderated influence on the link of spiritual and emotional intelligence with mental health in high school students. *Journal of American Science*, 6(11), 394-400.
- Smith, S. S. (2004). Exploring the interaction of emotional intelligence and spirituality. *Traumatology*, 4(10), 231-243.
- Sood, S., Bakhsh, A. Gupta, R. (2012). Relationship between personality traits, spiritual intelligence and well being in university students. *Journal of Education and Practice*, 3(10), 55-60.
- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of Forgiveness Process Models and A coping Framework to Guide Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1059-1085.

- Strelan P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.
- Susana, P., Ramirez, D., Macedo, M., & Sales, G. (2012). The relationship between religious coping psychological distress and quality of life in hemodialysis patients. *Journal of Psychomatic Research*, 72(2), 129-135.
- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Sillings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts J., & Roberts, D. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Torabi, M., Moghimi, S. M., & Monavarian, A. (2013). Investigating the Relation between Spiritual Intelligence and Psychological Empowerment among Nurses of Faghihi Hospital in 2012. *International Journal of Economy, Management and Social Sciences*, 2(8), 539-543.
- Towhidi, A., Amery, M., & Rahmati, A. (2014). Therelationship between spiritual intelligence and depression or anxiety in the multiple sclerosis Patients. *ArthPrabhand, A Journal of Economics and Management*, October, 3(10), 305-319.
- Vafaeyan, M., & Keshavarz, A. (2007). To investigate the factors influencing the amount of happiness. *Journal of Thought and Behavior*, 2(5), 214-260.
- Yazdekhosti, A., Erfan, N., & Nazari, N. (2015). Investigating the relationship between spiritual intelligence and social adaptation among girl high school students in Shahreza City. *Iranian Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 3(1), 19-22.
- Zamani, M. R., & Fariba, K. (2015). Relationship between spiritual intelligence and job satisfaction among female high school teachers, *Academic journals: Educational Research and Rreviews*, 10(6), 739-743.
- Zohar, D., & Marshall, I., (2001). *Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. London: Bloomsbury.
- Zohar, D., (1997). *Rewiring the Corporate Brain: Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations*. San Francisco: Berrett-khoelher, Inc, 59.