

Prediction teachers' psychological well-being based on their spiritual intelligence, problem-solving style and perfectionism

S. Rahmani Javanmard^{1*}, N. Mikaeili², Z. Vahidi³

Received: 27 October 2015; received in revised form 26 May 2016;
accepted 31 May 2016

Abstract

Aim: Study aim was to determine teachers' psychological well-being based on their spiritual intelligence, problem solving styles and perfectionism in Aleshtar. **Method:** Method was correlational and the statistical population includes 350 persons from all Aleshtar teachers at high school level in academic year 2011-2012 from 10 high schools, 5 female high schools and 5 male high schools and 10 teachers from each school and 100 persons were selected based on the multistage cluster sampling eventually. Data were collected through the Questionnaires of King spiritual intelligence (2008), Cassidy and Long's problem solving styles (1996), Terry-Short's perfectionism (1995), and Riff's psychological well-being (1998). **Result:** Results indicated that spiritual intelligence ($\beta = 0.091$, $P < 0.004$), positive problem-solving styles ($\beta = 0.361$, $P < 0.001$) and positive perfectionism ($\beta = 0.424$, $P < 0.008$) has a positive and significant relationship with psychological well-being. On the other hand there had not been found any relationship between negative problem-solving styles ($\beta = 0.007$, $P = 0.251$), and negative perfectionism ($\beta = 0.442$, $P = 0.243$) with psychological well-being ($P = 0.001$). Negative perfectionism variables, positive perfectionism and positive problem-solving styles also predict 33/6 percent of changes in psychological well-being. **Conclusion:** Spiritual intelligence leads to admire the value of life philosophy and to choose precious goals, as well as positive problem-solving and perfectionism ends in adopting reasonable and accessible measures for performance and the ability of understanding the problem and the adaptation of person with different problems of life which influence all these psychological well-being factors positively.

Keywords: *perfectionism, problem solving, psychological, spiritual intelligence, teachers, well-being*

1*. Corresponding author, M.A. in psychology, Instructor, Department of psychology, PayamNoor University, Lorestan, Aleshtar, Iran, rahmani_samira23@yahoo.com

2. Associate professor, Department of psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

3. M.A in psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان بر اساس هوش معنوی، سبک‌های مساله‌گشایی و کمال‌گرایی آن‌ها

سمیرا رحمانی جوانمرد^{۱*}، نیلوفر میکائیلی^۲ و زهره وحیدی^۳

دریافت مقاله: ۹۴/۰۸/۰۵؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۵/۰۳/۰۶؛ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۳/۱۱

چکیده

هدف: هدف پژوهش تعیین میزان بهزیستی روان‌شناختی معلمان بر اساس هوش معنوی، سبک‌های مساله‌گشایی و کمال‌گرایی آن‌ها بود. **روش:** روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی معلمان شهرستان الشتر در مقطع دبیرستان به تعداد ۳۵۰ نفر در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود که از میان ۵ دبیرستان دخترانه نور، ولایت‌فقیه، راضیه، آفرینش، سمیه و ۵ دبیرستان پسرانه امام (ره)، امیرکبیر، امام جعفر صادق (ع)، چمران و باهنر و از هر دبیرستان ۱۰ معلم و در مجموع تعداد ۱۰۰ نفر به‌صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. داده‌ها از طریق پرسشنامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸)، سبک‌های مساله‌گشایی کسیدی و لانگ (۱۹۹۶)، کمال‌گرایی تری-شورت (۱۹۹۵) و بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۸) جمع‌آوری شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد متغیرهای هوش معنوی ($\beta = ۰/۰۹۱$ ، $P < ۰/۰۰۴$)، سبک‌های مساله‌گشایی مثبت ($\beta = ۰/۳۶۱$ ، $P < ۰/۰۰۱$) و کمال‌گرایی مثبت ($\beta = ۰/۴۲۴$ ، $P < ۰/۰۰۸$) رابطه مثبتی با بهزیستی روان‌شناختی دارند؛ اما سبک‌های مساله‌گشایی منفی ($\beta = -۰/۰۰۷$ ، $P < ۰/۲۵۱$) و کمال‌گرایی منفی ($\beta = -۰/۴۴۲$ ، $P < ۰/۲۴۳$) با بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ای ندارند؛ و در مجموع کمال‌گرایی منفی، کمال‌گرایی مثبت و سبک‌های مساله‌گشایی مثبت قادر به پیش‌بینی ۳۳/۶ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی هستند. **نتیجه‌گیری:** از آن‌جا که هوش معنوی منجر به ارزشمند بودن فلسفه زندگی، انتخاب اهداف والا و حس موفقیت‌های بالقوه و سبک‌های مساله‌گشایی و کمال‌گرایی مثبت نیز منجر به اتخاذ معیارهای معقول و دست‌یافتنی برای عملکرد و سازگاری فرد با مسائل مختلف زندگی می‌شوند و رابطه مثبتی با بهزیستی روان‌شناختی دارند؛ بنابراین لازم است با ارتقا این متغیرها بهزیستی روان‌شناختی افراد را افزایش داد.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی، روان‌شناختی، کمال‌گرایی، مساله‌گشایی، معلمان، هوش معنوی

*۱. نویسنده مسئول، کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مدرس دانشگاه پیام‌نور، الشتر، لرستان، ایران
Email: rahmani_samira23@yahoo.com

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مقدمه

سازمان آموزش و پرورش نقش مهمی در بهسازی و توسعه زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد. در کنار اهمیت شغل معلمی به عنوان مهم ترین مؤلفه های تعلیم و تربیت، تدریس و معلمی به دلیل ماهیت و انتظارات زیادی که از معلم می رود، کار پرتنش و پرفشاری است و ممکن است بر سطح سلامت روان و بهزیستی معلم ها تأثیرگذار باشد. بهزیستی روان شناختی^۱ به ادراک فرد از میزان هماهنگی بین خود از یک سو و پیامدهای عملکردش از سوی دیگر اشاره دارد و به عنوان یک ارزیابی مداوم و نسبتاً پایدار از رضایت درونی در طول عمر یک فرد مطرح می شود (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت آبادی، ۱۳۹۰). بهزیستی روان شناختی شامل تجربه عواطف خوشایند، سطوح پایین خلق منفی و رضایت بالا از زندگی است (کلارگ و گوسن، ۲۰۰۹). سیساک، وارنیک، وارنیک، آپتر، بالاز و همکاران (۲۰۱۴) معتقدند که داشتن بهزیستی روان شناختی بالا، رضایت از جو عمومی کلاس و توانایی درک مشکلات روانی دانش آموزان توسط معلم منجر به افزایش آمادگی آن ها برای کمک به مشکلات روحی و روانی دانش آموزان می شود. همچنین میزان بالایی از بهزیستی روان شناختی معلمان منجر به افزایش کیفیت زندگی کاری در آن ها می شود (ایلگان، اودو سنگیز، آتا و آکرام، ۲۰۱۵).

در این زمینه ممکن است که برخی از ویژگی های شخصیتی معلمان، بر بهزیستی روان شناختی و از این طریق بر سطح کیفیت آموزشی آن ها به صورت مثبت یا منفی تأثیرگذار باشد. یکی از این ویژگی ها هوش معنوی است. کینگ (۲۰۰۹) هوش معنوی را به عنوان مجموعه ای از ظرفیت های ذهنی می داند که مبتنی بر جنبه های غیرمادی و متعالی هستی از قبیل شناختن خویشتن، تفکر وجودی عمیق تر و گسترش معنا است. لزوم توجه به رشد هوش معنوی در محیط کار منجر به یافتن پاسخ چرایی انجام کار توسط افراد می شود، معلمان و کارکنان دارای هوش معنوی بالا با تمام وجودشان در سازمان کار می کنند؛ و کار را بیش از آن که یک شغل بدانند، به عنوان یک مأموریت، فرض می کنند و در نتیجه عملکرد مفیدتری خواهند داشت. کاشدان و نزلک (۲۰۱۲) معتقدند که تجربه معنویت روزانه و هوش معنوی منجر به یافتن معنی زندگی، عزت نفس و عاطفه مثبت می شود و با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبتی دارد (صاحب الزمانی، فراهانی، عباسی و طالبی، ۲۰۱۴؛ عباسی بهلولی، کریمی مطلق، دهقان پور، زینالین فرد و رنجبرنایی، ۲۰۱۵). در واقع کارکنانی که از هوش معنویی بالایی برخوردارند میزان استرس و فرسودگی شغلی کم تر و کیفیت زندگی کاری بالاتری را گزارش می کنند (صادقی، زمانی و نوروزپور، ۲۰۱۵).

1. psychological well being

یکی دیگر از مهم‌ترین متغیرهای تأثیرگذار بر بهزیستی و سلامت روان، سبک‌های مساله‌گشایی^۱ است. سبک‌های مساله‌گشایی اشاره به فرآیندی شناختی-رفتاری دارد که طیفی از پاسخ‌های بدیل و بالقوه را برای مقابله با شرایط مشکل‌زا فراهم می‌سازد و امکان انتخاب بهترین و مؤثرترین پاسخ‌ها را افزایش می‌دهد (ناتقیان، شیرین‌زاده و قادری، ۲۰۰۸). این مفهوم راهبرد مقابله‌ای مهمی است که می‌تواند فرد را قادر سازد تا موقعیت‌های مشکل‌آفرین روزمره و تأثیر هیجانی آن‌ها را به‌خوبی کنترل کند و از این طریق، تنیدگی روان‌شناختی را کاهش دهد، یا به حداقل برساند و یا پیشگیری کند (علیلو، اسمعیلی، واحدی و رضایی، ۱۳۸۸). افرادی که حس مثبتی از خود در مساله‌گشایی دارند در مهارت‌های مساله‌گشایی موفق‌ترند (دینکول‌اوزگار، تمل و یلماز، ۲۰۱۲) و سبک‌های مساله‌گشایی کارآمد و خلاقانه، نقش مهمی در کاهش تنیدگی و در نتیجه تأمین سلامت روان و بهزیستی شخصی ایفا می‌کنند. در مقابل سبک‌های غیرسازنده مساله‌گشایی تهدیدی جدی علیه بهزیستی شخصی، در ماندگی و افزایش ادراک اجتنابی نسبت به موقعیت‌های مساله‌دار هستند (کاندرمیر و گر، ۲۰۰۹؛ آقاییوسفی و شریف، ۱۳۹۰).

همچنین یکی دیگر از سازه‌های شخصیتی که نقش مهمی در سازش‌یافتگی افراد ایفا می‌کند، کمال‌گرایی^۲ است (دانش، نیکومنش، سلیمی‌نیا، سابقی و شمشیری، ۱۳۹۳). از نظر لی، اسکپ سالیوان و کمپ (۲۰۱۲؛ نقل از زرگر، مردانی و مهرابی‌زاده‌هنرمند، ۱۳۹۱) بین کمال‌گرایی مثبت و منفی تمایز وجود دارد. کمال‌گرایی مثبت به‌عنوان تلاش برای معیارهای معقول و واقعی؛ و کمال‌گرایی منفی، تمایل به تلاش برای کسب معیارهای بسیار بالا تعریف شده است که با ترس از شکست و تمرکز بر مایوس کردن دیگران همراه است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه مثبت و معنادار کمال‌گرایی مثبت با بهزیستی روان‌شناختی (گرانمایه‌پور و بشارت، ۲۰۱۰) و رابطه منفی و معنادار کمال‌گرایی منفی با بهزیستی روان‌شناختی است (پولادی ری شهری، حسینی، افشارپور و بهرام‌خانی، ۱۳۹۰).

در زمینه تأثیر کمال‌گرایی در محیط کاری نیز می‌توان گفت که افراد دارای کمال‌گرایی منفی، تحمل ابهام پایین‌تری را دارند که این امر منجر به کاهش رضایت از کار در آن‌ها می‌شود (استوبر و دامیان، ۲۰۱۳). این افراد نگرانی و نشخوار بیشتری در مورد کار دارند که کار کردن را برای آن‌ها سخت می‌کند و نمی‌توانند به متوقف کردن این افکار و استراحت بعد از کار بپردازند و در نتیجه این امر بر کار، زندگی، سلامت و بهزیستی‌شان تأثیری منفی می‌گذارد (فلکسمان، منارد، بوند و کینمان، ۲۰۱۲). در حالی که کمال‌گرایی مثبت منجر به افزایش کیفیت زندگی کاری در بین

-
1. problem solving style
 2. perfectionism

کارکنان می‌شود (صادقی تبار، ۲۰۱۴)؛ چرا که با سطوح بالای خودکارآمدی، سطوح بالای هیجان-های مثبت و سطوح پایین هیجان‌های منفی همراه است (بولینا، ۲۰۱۴).

در مجموع و براساس این اصل که معلمان رکن اصلی آموزش و پرورش محسوب می‌شوند و نقش مهمی در تربیت نسل آینده کشور ایفا می‌کنند، برای ایفای درست نقش اصلی خود باید از توانایی‌ها و مهارت‌ها و ویژگی‌های مثبت شخصیتی و روان‌شناختی لازم برخوردار باشند تا بتوانند زمینه لازم را برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و هدایت آن‌ها به سمت پیشرفت فراهم کنند، لذا این مطالعه با هدف تعیین میران بهزیستی روان‌شناختی معلمان بر اساس هوش معنوی، سبک‌های مساله‌گشایی و کمال‌گرایی آن‌ها انجام شد تا به دو سؤال زیر پاسخ دهد

۱. آیا هوش معنوی، سبک‌های مساله‌گشایی مثبت و منفی و کمال‌گرایی مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی هستند؟

۲. کدام‌یک از متغیرهای هوش معنوی، سبک‌های مساله‌گشایی مثبت و منفی و کمال‌گرایی مثبت و منفی سهم بیش‌تری در پیش‌بینی واریانس بهزیستی روان‌شناختی دارند؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی معلمان شهرستان الشتر در مقطع دبیرستان به تعداد ۳۵۰ نفر در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود. با توجه به این‌که در پژوهش‌های از نوع همبستگی، حداقل حجم نمونه ۵۰ نفر برای بیان چگونگی رابطه ضرورت دارد (دلور، ۱۳۸۷)، نمونه پژوهش از بین این معلمان با حجم ۱۰۰ نفر به تعداد ۵۰ معلم زن از مدارس نور، ولایت فقیه، راضیه، آفرینش و سمیه و ۵۰ معلم مرد از مدارس امام (ره)، امیرکبیر، امام جعفرصادق (ع)، چمران و باهنر به‌روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و از هر مدرسه‌ای ۱۰ معلم انتخاب شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال در مقطع دبیرستان، سلامت جسمی و روانی و تأهل بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری تحلیل شد.

ابزار پژوهش

۱. **مقیاس هوش معنوی گینک**. این مقیاس توسط کینگ (۲۰۰۸) تهیه شد و شامل ۲۴ ماده و چهار خرده‌مقیاس تفکر انتقادی وجودی سوال‌های ۱، ۳، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱؛ معناسازی شخصی سوال‌های ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳؛ آگاهی متعالی سوال‌های ۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۰، ۲۲؛ و گسترش خودآگاهی سوال‌های ۴، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۴ است. نمره‌گذاری آن به‌صورت طیف پنج درجه‌ای لیکرتی

از ۰ = کاملاً مخالفم تا ۴ = کاملاً موافقم و سؤال ۶ معکوس است. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده هوش معنوی و یا وجود چنین ظرفیتی است. کینگ و دسیکو (۲۰۰۹) ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون را ۰/۹۲ و ضریب آلفای زیرمقیاس‌های آن را برای تفکر انتقادی وجودی ۰/۷۸، معناسازی شخصی ۰/۷۸، آگاهی متعالی ۰/۸۷ و گسترش خودآگاهی ۰/۹۱ گزارش دادند. در پژوهش چاری، ملک، ذبیحی‌دان و کشت‌کاران (۱۳۸۹) پایایی مقیاس هوش معنوی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۸، ۰/۷۴ و ۰/۸۲ گزارش شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۶۳، ۰/۶۱ و برای کل مقیاس ۰/۸۸ به دست آمد.

۲. مقیاس سبک‌های مساله‌گشایی کسیدی و لانگ. این مقیاس توسط کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) با هدف ارزیابی نحوه واکنش افراد در برابر مسائل و موقعیت‌های خاص ساخته شد و دارای ۲۵ ماده و ۶ خرده‌مقیاس سبک خلاق سوال‌های ۱۲-۹، اعتماد سوال‌های ۱۶-۱۳ و گرایش سوال‌های ۲۱ و ۲۴ به‌عنوان سبک‌های مساله‌گشایی مثبت و درماندگی سوال‌های ۴-۱، کنترل سوال‌های ۸-۵ و اجتناب سوال‌های ۲۰-۱۷ به‌عنوان سبک‌های مساله‌گشایی منفی است و هریک از این خرده‌مقیاس‌ها دربرگیرنده چهار ماده است. شیوه نمره‌گذاری به‌صورت صفر و یک و برای گزینه نمی‌دانم ۰/۵ در نظر گرفته شده است. دامنه نمره‌ها در هریک از خرده‌مقیاس‌ها بین صفر تا ۸ خواهد بود. اعتبار درونی عوامل فوق به ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۶۶، ۰/۷۱، ۰/۵۲، ۰/۶۵ و ۰/۶۴ است (کسیدی و برنساید، ۱۹۹۶). در پژوهش شاکری، عبدالله‌زاده، محمدخانی و نوری (۱۳۹۳) اعتبار درونی ۰/۷۷ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی به‌روشن آلفای کرونباخ برای سبک‌های مساله‌گشایی مثبت ۰/۶۵ و برای سبک‌های مساله‌گشایی منفی ۰/۵۰ به دست آمد.

۳. مقیاس کمال‌گرایی تری-شورت. این مقیاس توسط تری-شورت، اونز، اسلد و دوی (۱۹۹۵) تدوین شده و شامل دو خرده‌مقیاس هریک شامل ۲۰ سؤال است. کمال‌گرایی مثبت سوال‌های ۲، ۳، ۶، ۹، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۴۰ و کمال‌گرایی منفی سوال‌های ۱، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۳۱، ۳۳، ۳۶، ۳۸، ۳۹ بر مبنای طیف پنج درجه‌ای لیکرتی از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم و دامنه نمره‌ها بین ۲۰ تا ۱۰۰ است. نقطه برش این آزمون برای افراد دارای اختلال در خرده‌مقیاس کمال‌گرایی منفی ۶۹ و بالاتر است. برنز و فدوا (۲۰۰۵) آلفای کرونباخ را برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۵ و برای کمال‌گرایی منفی ۰/۸۶؛ و میکایلی، رحمانی و نریمانی (۱۳۹۱) نیز پایایی را به‌روشن آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین روایی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی آن با نمره کل مقیاس

سلامت عمومی ۰/۴۶- و ۰/۴۸ و با عزت نفس ۰/۴۴ و ۰/۵۲- به دست آمد (علی‌زاده صحرایی، خسروی و بشارت، ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۳ و برای کمال‌گرایی منفی ۰/۸۵ به دست آمد.

۴. **مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف.** مقیاس بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف^۱ در سال ۱۹۹۸ ساخته شد و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این مقیاس دارای شش خرده مقیاس خودمختاری سوال‌های ۵۰، ۴۴، ۳۸، ۳۲، ۲۶، ۲۰، ۲، ۱۴، ۸؛ تسلط بر محیط سوال‌های ۵۱، ۴۵، ۳۹، ۳۳، ۲۷، ۲۱، ۱۵، ۹، ۳؛ رشد شخصی سوال‌های ۵۲، ۴۶، ۴۰، ۳۴، ۲۸، ۲۲، ۱۶، ۱۰، ۴؛ ارتباط مثبت با دیگران سوال‌های ۴۹، ۴۳، ۳۷، ۳۱، ۲۵، ۱۹، ۱۳، ۷، ۱؛ هدف‌مندی در زندگی سوال‌های ۵۳، ۴۷، ۴۱، ۳۵، ۲۹، ۲۳، ۱۷، ۱۱، ۵ و پذیرش خود سوال‌های ۵۴، ۴۸، ۴۲، ۳۶، ۳۰، ۲۴، ۱۸، ۱۲، ۶ است که در طیف شش درجه‌ای لیکرتی از کاملاً موافقم = ۶ تا کاملاً مخالفم = ۱ نمره‌گذاری می‌شود. دایرندوک (۲۰۰۵) همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن‌ها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ یافت. بیانی، محمدکوچکی و بیاتی (۱۳۸۷) ضریب پایایی به روش بازآزمایی را ۰/۸۲ و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدف‌مند و رشد شخصی را به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۴۴، ۰/۳۶، ۰/۶۲، ۰/۵۱، ۰/۶۰، ۰/۴۸ و برای کل مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد.

شیوه اجرا. جهت اجرای پژوهش و گردآوری داده‌ها، نخست با مسئولان آموزش و پرورش هماهنگی لازم صورت گرفت. پس از کسب اطلاعات لازم مبنی بر تعداد مدارس دخترانه و پسرانه و تعداد معلمان در سطح دبیرستان و پس از تشریح هدف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آن‌ها مقیاس‌های پژوهش به صورت فردی اجرا شد.

یافته‌ها

سن معلمان زن ۸ درصد زیر سن ۳۰ سال، ۳۲ درصد بین سنین ۳۰-۴۰ سال و ۱۰ درصد بین سنین ۴۰-۵۰ سال بود. ۷ درصد معلمان زن فوق‌دیپلم، ۳۰ درصد لیسانس و ۹ درصد فوق‌لیسانس بودند. سن معلمان مرد نیز ۲ درصد زیر سن ۳۰ سال، ۲۸ درصد بین سنین ۳۰-۴۰ سال، ۱۶ درصد بین سنین ۴۰-۵۰ سال و ۴ درصد بالای ۵۰ سال سن بود. ۱۳ درصد معلمان مرد فوق‌دیپلم، ۲۶ درصد لیسانس و ۱۱ درصد فوق‌لیسانس بودند.

1. Riff

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار هوش معنوی، مساله‌گشایی، کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی

متغیرها	معلم زن N=۵۰		معلم مرد N=۵۰		نمره کل		کشیدگی
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
تفکر انتقادی وجودی	۲۶/۷۲	۴/۱۹	۲۸/۸۰	۳/۹۵	۲۷/۷۶	۴/۱۹	-۰/۸۷
معناسازی شخصی	۱۹/۸۰	۲/۶۵	۱۹/۹۴	۲/۹۹	۱۹/۸۷	۲/۸۱	-۰/۵۱
آگاهی متعالی	۲۴/۵۲	۴/۲۱	۲۶/۳۶	۲/۸۷	۲۵/۴۴	۳/۷۰	-۰/۹۲
گسترش خودآگاهی	۱۶/۰۰	۳/۱۴	۱۷/۱۴	۲/۵۷	۱۶/۵۷	۲/۹۱	-۰/۵۵
هوش معنوی	۸۷/۰۴	۱۲/۵۷	۹۲/۲۴	۱۰/۱۴	۸۹/۲۴	۱۱/۶۶	-۰/۸۳
مساله‌گشایی منفی	۴/۹۶	۱/۵۴	۳/۹۶	۱/۳۴	۴/۴۶	۱/۵۲	-۰/۴۵
مساله‌گشایی مثبت	۱۰/۰۱	۱/۷۵	۱۰/۵۰	۱/۵۱	۱۰/۲۵	۱/۶۴	-۱/۱۷
کمال‌گرایی منفی	۶۲/۶۶	۱۲/۲۲	۶۹/۴۲	۱۲/۰۱	۷۷/۲۵	۱۰/۰۷	-۰/۳۳
کمال‌گرایی مثبت	۷۵/۴۰	۱۰/۶۸	۷۹/۱۰	۹/۱۶	۶۶/۰۴	۱۲/۵۳	-۰/۱۴
بهزیستی روان‌شناختی	۲۱۴/۰۶۹	۲۰/۰۱	۲۱۵/۵۰	۲۴/۳۹	۲۱۴/۵۶	۲۲/۲۰	-۰/۴۰

جدول ۱ آماره‌های توصیفی نمره‌های معلمان زن و مرد را در متغیرهای پژوهش و مولفه‌های آن‌ها نشان می‌دهد. مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش که به ترتیب در بازه ۰، ۲ و -۲ قرار دارد، نشان می‌دهد که این متغیرها از توزیع طبیعی برخوردارند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	خودمختاری	مقیاس تسلط بر	رشد شخصی	رابطه مثبت با دیگران	هدف مندی	پیشرفت فرد	روان‌شناختی بهزیستی
تفکر انتقادی وجوی	۰/۰۱۳	۰/۴۹۴**	۰/۲۳۱*	۰/۲۸۲**	۰/۱۰۷	۰/۲۱۰*	۰/۳۴۸**
معناسازی شخصی	-۰/۰۴۸	۰/۴۸۹**	۰/۲۴۷*	۰/۳۴۱**	۰/۱۵۲	۰/۱۹۲	۰/۳۴۵**
آگاهی متعالی	۰/۱۹۳	۰/۴۶۱**	۰/۰۶۴	۰/۲۰۹*	۰/۰۳۵	۰/۲۳۶*	۰/۲۷۹**
گسترش خودآگاهی	۰/۰۱۰	۰/۲۶۸**	۰/۱۳۰	-۰/۰۳۶	-۰/۱۷۷	۰/۰۱۲	-۰/۰۰۸
هوش معنوی	۰/۰۵۷	۰/۵۰۹**	۰/۱۳۱	۰/۲۴۱*	۰/۰۴۲	۰/۲۰۰*	۰/۲۹۵**
مساله‌گشایی مثبت	۰/۱۱۳	۰/۳۸۱**	۰/۲۵۰*	۰/۳۳۱**	۰/۳۶۹**	۰/۱۱۴	۰/۳۹۸**
مساله‌گشایی منفی	-۰/۱۰۶	-۰/۰۸۸	۰/۰۵۶	-۰/۰۶۸	۰/۰۰۲	۰/۲۰۷*	-۰/۱۱۶
کمال‌گرایی مثبت	۰/۰۲۴	۰/۳۰۹**	۰/۱۴۶	۰/۰۶۸	۰/۰۹۸	۰/۳۲۸**	۰/۲۶۵**
کمال‌گرایی منفی	۰/۱۳۴	-۰/۱۱۰	-۰/۲۲۰*	-۰/۱۴۵	۰/۱۲۱	۰/۰۰۴	-۰/۱۱۸

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول ۲ به جز گسترش خودآگاهی تمامی خرده مقیاس‌های هوش معنوی، و نیز سبک‌های مساله‌گشایی مثبت ($P < 0.01$) و کمال‌گرایی مثبت ($P < 0.008$) رابطه مثبتی با بهزیستی روان‌شناختی دارند؛ اما کمال‌گرایی منفی ($P < 0.243$) و سبک‌های مساله‌گشایی منفی ($P < 0.251$) با بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ای ندارند.

جدول ۳. رگرسیون چندمتغیری بهزیستی روان‌شناختی براساس متغیرهای پژوهش به روش ورود

الگو	مؤثر بودن مؤثر بودن	مؤثر بودن مؤثر بودن	مؤثر بودن مؤثر بودن	F	درجه آزادی	مؤثر بودن مؤثر بودن	مؤثر بودن مؤثر بودن
رگرسیون	۱۶۳۸۶/۷۸	۳۲۷۷/۳۶	۵	۹/۴۹۸**	۵	۳۲۷۷/۳۶	۱۶۳۸۶/۷۸
باقیمانده	۳۲۴۳۵/۸۶	۳۴۵/۰۶۶	۹۶		۹۶	۳۴۵/۰۶۶	۳۲۴۳۵/۸۶
کل	۵۶۶۲۸/۷۵		۹۹		۹۹		۵۶۶۲۸/۷۵

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول ۳ آزمون دوربین واتسون نشان از استقلال متغیرهای پیش‌بین دارد. همچنین یکی دیگر از شروط صحت رگرسیون چندمتغیری عدم هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین است. معیار سنجش این شرط، عامل تورم واریانس^۱ است. چنان‌چه این عامل عددی کم‌تر از ۱۰ داشته باشد، عدم هم‌خطی متغیره تایید می‌شود. با توجه به نتایج عامل تورم واریانس که برای همه متغیرها، کوچک‌تر از ۱۰ است عدم هم‌خطی تایید می‌شود. همچنین در جدول ۳ بر اساس میزان F مشاهده‌شده، متغیرهای کمال‌گرایی منفی، کمال‌گرایی مثبت و سبک‌های مساله‌گشایی مثبت پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی هستند ($P < 0.0001$) و ۳۳/۶ درصد از واریانس مربوط به بهزیستی روان‌شناختی توسط متغیرهای کمال‌گرایی منفی، کمال‌گرایی مثبت و سبک‌های مساله‌گشایی مثبت تبیین می‌شود.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون متغیرهای پژوهش

الگو	ضرایب غیراستاندارد ضرایب استاندارد			t	VIF
	بتا	خطای معیار	ضریب بتا		
ثابت	۱۲۸/۹۹۰	۲۰/۹۳۸	---	۶/۱۶۱**	---
هوش معنوی	۰/۱۷۴	۰/۱۷۷	۰/۰۹۱	۰/۹۸۴	۱/۲۲۱
سبک‌مساله‌گشایی منفی	-۰/۰۹۷	۱/۲۵۸	-۰/۰۰۷	-۰/۰۷۷	۱/۰۶۱
سبک‌مساله‌گشایی مثبت	۴/۸۷	۱/۱۱۸	۰/۳۶۱	۴/۰۹۸**	۱/۰۹۸
کمال‌گرایی منفی	-۰/۷۸۴	۰/۲۰۲	-۰/۴۴۲	-۳/۸۷۶**	۱/۸۴۳
کمال‌گرایی مثبت	۰/۹۳۵	۰/۲۵۹	۰/۴۲۴	۳/۶۰۹**	۱/۹۵۵

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۴ نشان می‌دهد متغیرهای کمال‌گرایی منفی، کمال‌گرایی مثبت و سبک‌های مساله‌گشایی مثبت می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند ($P < 0.0001$). در پاسخ روش تحلیل رگرسیون چندمتغیری گام به گام نیز نشان داد سبک مساله‌گشایی مثبت ۱۵ درصد، کمال‌گرایی منفی ۳ درصد و کمال‌گرایی مثبت ۹ درصد از واریانس نمره‌های بهزیستی روان‌شناختی معلمان را تبیین می‌کنند.

1. variance inflation factor (VIF)

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار است. این یافته همسو با یافته‌های صاحب‌الزمانی و همکاران (۲۰۱۴) و عباسی بهلولی و همکاران (۲۰۱۵) است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که هوش معنوی بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که کاربست آن‌ها موجب افزایش انطباق‌پذیری و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی افراد میشود (تری، نوکلانین و اوپانی، ۲۰۰۶) و با خوش‌بینی بیشتری همراه است (عباسی بهلولی و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع هوش معنوی به‌عنوان یک تجربه شخصی موجب کمک به دیگران، دوست داشتن و رضایت از زندگی می‌شود و با امیددهی و معنابخشی به زندگی و ترغیب افراد به صبر بر مشکلات، می‌تواند تفسیر و نگرش مثبتی را به‌وجود آورد که این‌گونه تفاسیر منجر به افزایش رفتارهای سازگارانه و بهبود کیفیت زندگی و سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شود. همچنین هر معلم دارای سطح بالایی از هوش معنوی دستورالعملی برای زندگی دارد که از طریق آن می‌تواند به خودشکوفایی در حیطه کاری و زندگی دست یابد (ویسوام، ۲۰۱۳) و قادر شود با عشق، دلسوزی و خرد رفتار کند، مسئولیت‌پذیر و در برابر تغییرات و مشکلات محیط کار بردبار و متعهد به وظایف خویش باشد. به‌طورکلی هوش معنوی منجر به افزایش رضایت شغلی و ارتقاء عملکرد شغلی می‌شود (خلیلی حسین‌آبادی، خلیلی‌جولرستانی و درخشان، ۱۳۹۴)؛ چرا که با دارا بودن این ویژگی، افراد به فلسفه و چرایی انجام کار خود پی می‌برند و محیط کار و انجام وظایف را فرصتی برای رشد و بروز توانایی‌ها و ارزش‌های شخصی خود تلقی می‌کنند.

یافته دیگر این پژوهش، وجود همبستگی منفی و عدم رابطه معنی‌دار بین سبک‌های مساله‌گشایی منفی و بهزیستی روان‌شناختی بود. این یافته با یافته‌های چیناو (۲۰۱۰) و آقاییوسفی و شریف (۱۳۹۰) همسو است. به‌نظر می‌رسد سبک‌های مساله‌گشایی منفی به‌عنوان بلافاصله‌ترین پاسخ از بین راه‌حل‌های متعدد، منجر به استقرار و گسترش کنش‌وری مرضی قابل ملاحظه در فرد می‌شود. در هر صورت، به همان اندازه که اتخاذ سبک‌های سازنده حل‌مساله، به استقرار و پیشرفت سلامت و بهزیستی منجر می‌شود، به‌کارگیری سبک‌های غیرسازنده نیز رفته‌رفته، استخوان‌بندی ساختار روانی و جسمانی را درهم می‌شکند و منجر به کاهش قابل ملاحظه‌ای در سطح بهزیستی فرد می‌شود.

هم‌چنین نتایج این پژوهش نشان داد رابطه بین سبک‌های مساله‌گشایی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنی‌دار است که این یافته همخوان با نتایج پژوهش‌های کاندرمیر و گر (۲۰۰۹) و آقاییوسفی و شریف (۱۳۹۰) است. در این زمینه می‌توان بیان کرد که افرادی که از توانایی‌های حل‌مساله بسیاری برخوردارند، بیشتر می‌توانند با استرس و مشکلات زندگی مقابله

کنند. این افراد در مقابله با مشکلات به توانایی‌های خود اعتماد دارند، نگرش مثبتی نسبت به زندگی دارند و تمایل بیشتری برای رویارویی با مشکلات دارند و در موقعیت‌های مساله‌ساز کم‌تر احساس تنهایی می‌کنند و برای حل مشکل موجود از منابع فردی و اجتماعی خود بیشترین سود را می‌برند. مهارت‌های مساله‌گشایی مثبت پیامدهای خوشایندی مانند خودکارآمدی، موثر بودن، خوش‌بینی، امید و عزت‌نفس و حس کنترل را دارد که همه این ویژگی‌ها منجر به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان می‌شود (چینا، ۲۰۱۰).

از سوی دیگر در این پژوهش بین کمال‌گرایی منفی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری یافت نشد که این یافته مغایر با یافته‌های پژوهش‌های ری‌شهری و همکاران (۱۳۹۰)؛ و بولیم (۲۰۱۴) است. با توجه به این‌که حرفه معلمی یکی از مشاغل بسیار مهم است و جایگاه والایی در بین مشاغل و جامعه دارد و این‌که نهاد آموزش و پرورش، باید نسل آینده را با ارزش‌های اجتماعی آشنا و مبانی سازگاری اجتماعی را به آن‌ها بیاموزد و در تحکیم مبانی اخلاقی فردی و اجتماعی کوشش کند، نیز آن‌ها را به فرهنگ جامعه خود آشنا سازد و با ایجاد مهارت‌های هنری، علمی و فنی یکایک‌شان را برای عضویت مؤثر، مفید و سازنده در جامعه آماده کند، بدین منظور لازم است معلمان تا از حداکثر توانایی‌های‌شان برای رسیدن به این اهداف مهم استفاده کنند. در نتیجه معیارهای بالای آن‌ها برای عملکرد مطلوب تعدیل می‌شود و تأثیر منفی بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها نمی‌گذارد.

از دیگر یافته‌های این پژوهش وجود رابطه مثبت و معنادار بین کمال‌گرایی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی بود که این یافته همسو با نتایج گران‌مایه‌پور و بشارت (۲۰۱۰) و بولیم (۲۰۱۴) است. کمال‌گرایی مثبت، انتظاراتی عقلانی و واقع‌گرایانه با توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد ایجاد و این واقع‌بینی با محدودسازی انتظارات در دو زمینه شخصی و بین‌شخصی به‌فرد کمک می‌کند تا معیارهای سخت و هدف‌های تحقق‌نیافتنی را بر خود و دیگران تحمیل نکند و در سایه این واقعیت روان‌شناختی با کاهش ترس از شکست و افزایش رضایت شخصی، عزت‌نفس خود را تقویت کند. در واقع افرادی که کمال‌گرایی سازگار دارند در مقایسه با افرادی که دارای کمال‌گرایی ناسازگارانه هستند یا افراد غیرکمال‌گرا، حرمت خود و اعتماد به خود بالاتری دارند، از لحاظ علمی سرآمد و به‌طورکلی دارای شرایط عاطفی و سازگاری بهتری هستند.

علاوه بر این، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که کمال‌گرایی منفی، کمال‌گرایی مثبت و سبک‌های مساله‌گشایی مثبت ۳۳/۶ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین می‌کنند که در این میان کمال‌گرایی منفی بهترین پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی بود. امروزکان، کاراکاس، آتا و آبرک (۲۰۱۱) بیان می‌کنند کمال‌گرا کسی است که مجموعه‌ای از استانداردهای سخت، غیرواقعی و بالا ایجاد می‌کند و هنگام ارزیابی از عملکرد خود

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان بر اساس ...

درگیر تفکر همه یا هیچ می‌شود. این افراد برای کنارآمدن با اثر فشارهای روانی زندگی مشکل دارند و ممکن است سبک زندگی سفت و سخت‌شان، آن‌ها را از سازش یافتن با تغییرات پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی باز دارد. در واقع کمال‌گرایی منفی یک منبع دائمی استرس است زیرا که این افراد همیشه خود را ملزم به بی‌نقض بودن می‌دانند و همچنین دارا بودن سبک تفکر خودانتقادی مداوم فرایندی است که از طریق آن کمال‌گرایی منفی منجر به سطوح بالایی از آشفته‌گی روانی می‌شود (جیمز، ورپلنکن و ریمز، ۲۰۱۵).

در مجموع می‌توان گفت که هوش معنوی بالا و کمال‌گرایی مثبت منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی و خودکارآمدی معلمان می‌شود. در نتیجه معلمان با بهزیستی و خودکارآمدی بالا، اهداف سطح بالاتری را برای تدریس‌شان در نظر می‌گیرند و از این نظر دانش‌آموزان را به یادگیری‌های عمیق‌تر و سطح بالاتر دانش سوق می‌دهند. با توجه به نقش هوش معنوی و سبک‌های مساله‌گشایی و کمال‌گرایی مثبت در افزایش بهزیستی روان‌شناختی معلمان، پیشنهاد می‌شود که سازمان آموزش و پرورش در گزینش و جذب معلمان، این ویژگی‌های شخصیتی را به‌عنوان ملاک در نظر گیرد و با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه تقویت منابع سبک‌های مساله‌گشایی مثبت، زمینه آماده‌سازی معلمان را برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های چالش‌آمیز مهیا کند و نیز با برگزاری همایش و سخنرانی‌های مختلف علمی در زمینه نقش مهم هوش معنوی و کمال‌گرایی مثبت، با افزایش کیفیت زندگی کاری و خودکارآمدی، بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را ارتقا دهد. همچنین با توجه به اهمیت سازه هوش معنوی، پیشنهاد می‌شود رابطه هوش معنوی با سایر متغیرهای روان‌شناختی بررسی شود. با توجه به این‌که داده‌ها در معلمان مقطع دبیرستان و از یکی از شهرهای خرم‌آباد جمع‌آوری شده بود، مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر عدم امکان تعمیم‌پذیری یافته‌ها است و در تعمیم آن به سایر مناطق و سایر مقاطع تحصیلی باید احتیاط کرد. بنابراین برای تعمیم بهتر نتایج، پیشنهاد می‌شود جامعه آماری گسترده‌تر و با حیطه کاری متنوع‌تر مطالعه شود.

منابع

- آقابوسفی، علی‌رضا، و شریف، نسیم. (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های حل‌مساله و بهزیستی شخصی در دانشجویان، *مجله اندیشه و رفتار*، ۲۶(۲)، ۷۰-۸۸.
- بهادری‌خسروشاهی، جعفر، و هاشمی‌نصرت‌آبادی، تورج. (۱۳۹۱). رابطه امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه تبریز. *اندیشه و رفتار*، ۲۶(۲)، ۴۱-۵۰.
- بیانی، علی‌اصغر، محمدکوچکی، عاشور، و بیاتی، علی. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲): ۱۴۶-۱۵۱.

پولادی ری شهری، علی، حسینی، زینب، افشارپور، شاهین. و بهرام‌خانی، محمود. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی در پرستاران. *اولین کنگره بین‌المللی و چهارمین کنگره ملی آموزش بهداشت و ارتقای سلامتی*، دانشگاه تبریز، ۳۹-۳۳. چاری، حسین، ملک، وحید رضا، ذبیحی‌دان، سحر. و کشتکاران، کتایون. (۱۳۸۹). پیش‌بینی شادی براساس مؤلفه‌های هوش معنوی، خلاصه اولین همایش کشوری عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی، تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران. ۸۸-۸۰.

خلیلی حسین‌آبادی، سیدحسین، خلیلی جولرستانی، سیداحمد، و درخشان، مختار. (۱۳۹۴). تاثیر هوش معنوی در ارتقاء عملکرد شغلی کارکنان پلیس. *مجله بصیرت و تربیت اسلامی*، ۱۲(۳۳): ۱۶۱-۱۸۳.

دانش، عصمت، نیکومنش، نرسانگا، سلیمی‌نیا، نرگس، سابقی، لیلا، و شمشیری، مینا. (۱۳۹۳). رابطه صفات شخصیتی مادران با کمال‌گرایی دختران نوجوان آن‌ها. *مجله روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۴): ۶۳-۷۸. پی‌اپی (۳۲): ۶۳-۷۸.

دلاور، علی. (۱۳۸۷). *روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. انتشارات ویرایش: تهران. زرگر، یداله، مردانی، مریم، و مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز. (۱۳۹۱). اثربخشی مداخله شناختی-رفتاری بر کمال‌گرایی و احساس گناه در دانشجویان. *روان‌شناسی کاربردی*، ۶(۴): ۷۱-۸۵. شاکری، محمد، عبدالله‌زاده، بیانه، محمدخانی، شهرام، و نوری، ربابه. (۱۳۹۳). مقایسه بین عوامل شخصیتی، سبک‌های حل مساله و میزان استرس تجربه شده میان افراد وابسته به مواد و افراد بهنجار. *مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی*، ۶(۲): ۳۲۷-۳۲۹.

علی‌زاده صحرایی، ام‌هانی، خسروی، زهره، و بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۶(۱): ۹-۴۲.

علی‌لو، محمد، اسمعیلی، احمد، واحدی، حسین. و رضایی، رسول. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی (اختلال‌های شخصیت) و سبک‌های حل مساله در زندانیان مجرم. *مجله دانشور رفتار*، ۹(۲): ۶۱-۶۹. پی‌اپی (۳۴): ۶۱-۶۹.

میکائیلی، نیلوفر، رحمانی، سمیرا، و نریمانی، محمد. (۱۳۹۱). پیش‌بینی فرسودگی شغلی براساس کمال‌گرایی و رفتار تیپ A در کارکنان آتش‌نشانی خرم‌آباد. *مجله روان‌شناسی صنعتی و سازمانی*، ۳(۳): ۴۵-۵۲. پی‌اپی (۱): ۴۵-۵۲.

Abbasi Behloli, A., Karimi Motlag, M., Dehghanpour Farashag, H., Zaynalian Fard, F., Ranibar Naei, M., & Shojaee, A. (2015). Examine the role of spiritual intelligence on optimism and psychological well-being of teachers in city Taibad of Iran. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(4): 163-170.

- Bulina, R. (2014). Relation between adaptive and maladaptive perfectionism, self-efficacy and subjective well-being. *Journal of Psychology Research*, 4(2): 835-842.
- Eid, M., & Larsen, R. (2008). *The science of subjective wellbeing*. The Guilford press: New York. London.
- Erozkan, A., Karakas, Y., Ata, S., & Ayberk, A. (2011). The relationship between perfectionism and depression in Turkish high school students. *Journal of Social Behavioral and Personality*, 39(4): 451-464.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles; links with perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Individual Differences*, 38(1): 103-113.
- Cassidy, T., & Burnside, E. (1996). Cognitive appraisal, vulnerability and coping: An integrative analysis of appraisal and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 9(1): 261-279.
- Cassidy, T., & Long, C. (1996). Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of a multifunctional measure. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(1): 265-277.
- Chinaveh, M. (2010). Training problem-solving to enhance quality of life, Implication towards divers' learners. *Journal of Procedia-Social and behavior Science*, 7(1): 302-310.
- Clarke, D., & Goosen, T. (2009). The mediating effect of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and depression in a clinical sample of diabetes patients. *Journal of Personality and Individual Differences*, 46(1): 4- 460.
- Dincol Ozgur, S., Temel, S., & Yilmaz, A. (2012). The effect of learning of preservice chemistry teachers on their perceptions of problem solving skills and problem solving achievement. *Journal of Procedia-Social Behavioral Sciences*, 46(1): 1450-1454.
- Direndonck, D. (2005). The construct validity of Riff Scale of psychology well-being and its extension with spiritual well-being. *Journal of Personality and Individual Difference*, 36(1): 629-643.
- Flaxman, P. E., Ménard, J., Bond, F. W., & Kinman, G. (2012). Academics' experiences of a respite from work: Effects of self-critical perfectionism and perseverative cognition on post respite well-being. *Journal of Applied Psychology*, 97(1): 854-865.
- Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying test of rigidity. *Journal of Clinical Psychology*, 23(1): 1-6.
- Ilgan, A., Ozu-cengis, O., Ata, A., & Akram, A. (2015). The relationship between teachers' psychological well-being and their quality of school work life. *Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2): 159-181.
- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Journal of Personality and Individual Differences*, 79(1): 123-128.

- Kandemir, M. A. & Gur, H. (2009). The use of creation problem solving scenarios in mathematics education: views of some prospective teachers. *Journal of Procedia- Social and behavior Science*, 1(1): 1628- 1635.
- Kashdan, T.B., & Nezlek, J.B. (2012). Whether, when and how is spirituality related to wellbeing? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1):1523-1533.
- King, D. B. (2008). *Rethinking Clams of spiritual intelligence definition, model and measure* [Thesis]. Ontario: Trent University.
- King, D. B., DeCicco T. L. (2009). A viable model and self-Report measure of spiritual intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28(1): 68-85.
- Nateghian, S., Shirinzadeh, D.S., & Ghaderi, E. (2008). *The effect problem solving skills training on activity of student, proceeding of The first National Conference on creativity studies, TRIZ and innovation engineering and management*, Tehran: Iran.
- Sadeghi Tabar, M. (2014). Explaining the role of resiliency and perfectionism in the quality of work life of the staff of science and culture University. *Journal of Indian Scientific Research*, 4(6): 883-892.
- Sadeghi, H., Zamani, A., & Norouzpur Mamasani, A. (2015). Study the relationship between spiritual intelligence and emotion intelligence with the quality of work life Izeh principals. *Journal of Scientific Research and Development*, 2(1): 187-190.
- Sahebalzamani, M., Farahani, H., Abasi, R., & Talebi, M. (2014). The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iranian Journal of Nursing and Miswifery Research*, 18(1): 38-41.
- Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., & Bobes, J. (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Journal of Health Education*, 73(4): 382-393.
- Stoeber, J., & Damian, L. E. (2013). *Perfectionism in employees: Work engagement, workaholism, and burnout*. In F. M. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, health, and well-being*. New York: Springer
- Tery-Short, L. A., Owens, R. G., Salde, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Journal Personality and Individual Differences*, 18(1): 663-668.
- Tirri, K. Nokelainen, P., & Ubani, M. (2006). Conceptual definition and validation of the spiritual sensitivity scale. *Journal of Empirical Theology*, 19(1): 37- 62.
- Visvam, S. (2013). Spiritual intelligence, its correlation with teacher effectiveness and academic achievement—a study. *International Journal of Education and Psychological Research*, 2(2): 106-110.

مقیاس سبک‌های مساله‌گشایی

ردیف	نوع	سوال‌ها	
۰/۵	۰	۱	۱. من کارها را بدون هدف انجام می‌دهم و این را در نظر نمی‌گیرم که رفتارم بر موقعیت خاص چه تاثیری می‌گذارد.
۰/۵	۰	۱	۲. احساس درماندگی می‌کنم و قادر نیستم درباره مشکلاتم به هیچ راه‌حلی فکر کنم.
۰/۵	۰	۱	۳. وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوم تنها به خودم فکر می‌کنم.
۰/۵	۰	۱	۴. در مواقعی که با مشکل روبه‌رو می‌شوم زندگی‌م از هم می‌پاشد و احساس ناامیدی می‌کنم.
۰/۵	۰	۱	۵. به خاطر مشکلاتی که دارم خودم را سرزنش می‌کنم.
۰/۵	۰	۱	۶. فکر می‌کنم خودم سبب مشکلاتم هستم.
۰/۵	۰	۱	۷. نسبت به تواناییم برای مقابله مایوسم.
۰/۵	۰	۱	۸. در کل می‌توانم وضعیت‌های دشوار را تحت کنترل داشته باشم.
۰/۵	۰	۱	۹. برای مقابله با مشکلاتم راه‌حل‌های مختلف را در نظر می‌گیرم.
۰/۵	۰	۱	۱۰. برای عمل کردن نقشه می‌کشم و بعد آن را دنبال می‌کنم.
۰/۵	۰	۱	۱۱. با مساله‌های مواجه می‌شوم راه‌حل‌ها را در آن مساله به من الهام می‌شود.
۰/۵	۰	۱	۱۲. برای مقابله با موقعیت، همه راه‌های ممکن را در ذهن مرور می‌کنم.
۰/۵	۰	۱	۱۳. به‌طور کلی در موقعیت‌های مشکل‌دار راه حل را درمی‌یابم و می‌دانم چه می‌کنم.
۰/۵	۰	۱	۱۴. تصمیم‌هایی می‌گیرم و بعدها از بابت آن‌ها خوشحالم.
۰/۵	۰	۱	۱۵. وقتی با موقعیت جدید روبه‌رو می‌شوم اطمینان دارم که می‌توانم با هر مشکلی که پیش‌آید مقابله کنم.
۰/۵	۰	۱	۱۶. شیوه رویارویی‌ام با موقعیت، معمولاً با برنامه‌ام دقیقاً منطبق است.
۰/۵	۰	۱	۱۷. احساس می‌کنم که زمان حلال مشکل است و فقط منتظر می‌مانم.
۰/۵	۰	۱	۱۸. فکر می‌کنم اوضاع روبه‌راه خواهد شد و جای نگرانی نیست.
۰/۵	۰	۱	۱۹. تنها آرزویم این است که همه مشکلات خودبه‌خود و بدون مداخله من رفع شود.
۰/۵	۰	۱	۲۰. سعی می‌کنم مشکلات را نادیده بگیرم و فراموش کنم.
۰/۵	۰	۱	۲۱. اعمال مثبتی انجام می‌دهم.
۰/۵	۰	۱	۲۲. مسائل و مشکلات را هم‌چون چالشی در نظر می‌گیرم که باید بر آن غلبه کرد.
۰/۵	۰	۱	۲۳. فکر می‌کنم مشکلات به‌طور طبیعی، بخشی از زندگی هستند و با آن‌ها مواجه می‌شوم.
۰/۵	۰	۱	۲۴. سعی می‌کنم جنبه مثبت موقعیت را در نظر بگیرم.

مقیاس کمال‌گرایی

کمال‌مخالفم	مخالفم	تقریباً ندرام	مواقفم	کمال‌مواقفم	سوال‌ها
۱	۲	۳	۴	۵	۱. وقتی کاری را شروع می‌کنم مضطربم از این که شکست بخورم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲. وقتی واقعا کارم را خوب انجام می‌دهم خانواده و دوستان احساس غرور و افتخار می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳. وقتی کارها را بسیار دقیق انجام می‌دهم احساس غرور می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴. غیر ممکن است برای خود معیارها و استانداردهای خیلی بالایی قرار بدهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵. تلاش می‌کنم در تمام زمینه‌ها از عدم تایید دیگران اجتناب نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶. دوست دارم برای عملکرد عالی ای که به دست می‌آورم، مورد تشویق قرار بگیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۷. وقتی کاری را انجام می‌دهم، تا زمانی که آن را کامل نکنم نمی‌توانم راحت باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۸. هرچند احساس می‌کنم بهترین فرد هستم اما این برای افراد دیگر کافی نیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۹. انجام یک کار به‌طور کامل، پاداش در جهت درستی خودمان است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰. مشکل موفق شدن این است که بایستی خیلی سخت کار و تلاش کرد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱. اگر مرتکب اشتباه شوم احساس می‌کنم کاملاً شکست خورده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲. احساس ناراضی می‌کنم، مگر اینکه در جهت استانداردهای بالاتر تلاش نمایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳. می‌دانم که فرد مهربانی هستم اما احساس می‌کنم همیشه نمی‌توانم این چنین باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴. افراد دیگر به خاطر پیشرفت‌هایم، به من توجه می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵. کار را مانند یک بچه خوب انجام می‌دهم اما به نظر نمی‌رسد این برای راضی کردن والدینم کافی باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶. فکر می‌کنم هر فردی که عاشق باشد، برنده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷. افراد دیگر انتظار دارند که به هیچ وجه، از من کمتر کامل نباشند.

۱	۲	۳	۴	۵	۱۸. وقتی در مقابل دیگران قرار می‌گیرم با پیگیری و تلاش برای بهتر بودن برانگیخته می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹. وقتی از فشارها و محدودیت‌ها رها می‌شوم احساس خوبی دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱. معیارها و استانداردهای بالای من مورد تحسین و تمجید دیگران قرار می‌گیرد.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲. اگر از عهده دیگران برنایم می‌ترسم که آن‌ها مانعی برای توجه و احترام به من باشند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳. دوست دارم افراد دیگر با موفق شدن من راضی و خرسند باشند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴. من به واسطه موفقیت‌ها و پیشرفت‌هایم تایید زیادی از دیگران به دست می‌آورم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵. موفقیت‌هایم مرا به سوی پیشرفت‌های بیشتر برمی‌انگیزد.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴. اگر کار را کمتر از عالی انجام دهم احساس گناه یا سرافکندگی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷. حتی اگر کارم را خوب انجام دهم، از عملکردم رضایت ندارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸. معتقدم که کار و تلاش بسیار دقیق و سخت منجر به کمال می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹. من به خاطر موفقیت‌هایم احساس لذت و بزرگی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰. وقتی کاری را به طور کامل انجام می‌دهم عمیقاً احساس رضایت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۱. احساس می‌کنم بایستی کامل باشم تا تایید افراد دیگر را به دست آورم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۲. والدینم مرا برای برتر بودن تشویق و ترغیب می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳. از این نگرانم که اگر اشتباه کنم دیگران چه فکر می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۴. از این که تمام وقت و انرژی‌ها صرف یک کار می‌کنم احساس رضایت دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۵. اگر دیگران تشخیص دهند که چه کوشش‌ها و مهارت‌هایی برای کامل شدن نیاز دارم آن‌ها را انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۶. برای انجام بهتر کارها، بهتر است منتظر باشم که توسط دیگران انجام شوند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۷. من از تلاش زیادی که در جهت دقت و درستی کاری باشد لذت می‌برم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۸. کاری را شروع نمی‌کنم مگر این که خطر آن کم باشد و بتوانم آن را کامل و عالی انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۹. وقتی کارها را انجام می‌دهم دیگران در مورد معیارهای کار من منتقدانه قضاوت خواهند کرد.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۰. دوست دارم با قرار دادن معیارهای خیلی بالا برای خود، مبارزه کنم.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی

کاملاً موافق	موافق	تا حدودی موافق	تا حدودی مخالف	مخالف	کاملاً مخالف	سوال‌ها
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱. اکثر افراد مرا دوست‌داشتنی و با عاطفه و مهربان می‌دانند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲. من از ابراز عقایدم هراسی ندارم حتی زمانی که آن‌ها با عقاید اکثر مردم متضاد هستند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳. در کل احساس می‌کنم من در خدمت موقعیتی هستم که در آن زندگی می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴. من به فعالیت‌هایی که آفاق‌های وسیعی برای من باز می‌کنند علاقمند نیستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵. من در زمان حال زندگی می‌کنم و واقعاً به آینده فکر نمی‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶. وقتی که به داستان زندگی خود نگاه می‌کنم، از هر آنچه در آن پیش‌آمده خشنودم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. حفظ ارتباطات نزدیک و صمیمی برای من سخت و مشقت‌بار بوده است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸. تصمیمات من معمولاً با آنچه که دیگران انجام می‌دهند تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹. نیازها و خواسته‌های روزمره زندگی اغلب مرا خسته می‌کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. من راه‌های تازه‌ای برای انجام دادن کارهایم نمی‌خواهم، زندگی من به همین روش فعلی مطلوب است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. تمایل دارم بر «حال» تمرکز کنم چرا که «آینده» همیشه برای من مشکلاتی را به همراه دارد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. در مجموع، اعتماد به نفس و حس مثبتی درباره‌ی خودم دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. گاهی احساس تنهایی می‌کنم چرا که دوستان صمیمی کمی دارم که می‌توانم نگرانی‌هایم را با آن‌ها درمیان بگذارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. در مورد آنچه که مردم در مورد من فکر می‌کنند، نگرانم می‌کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. با افراد و جامعه اطرافم خیلی خوب همخوانی خوبی ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. داشتن تجربیات جدیدی که چگونگی تصور شما را درباره‌ی خود و جهان اطرافتان به چالش می‌کشد، مهم است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. اغلب فعالیت‌های هر روزی من به نظر تکراری و بی‌اهمیت می‌آید.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. فکر می‌کنم بیشتر افرادی که می‌شناسم از زندگی بهره‌ی بیشتری در مقایسه با من می‌برند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. من از روابط فردی و دو طرفه با اعضای خانواده یا دوستانم لذت می‌برم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. شاد بودن برای خودم، اهمیت بیشتری برای من دارد تا رضایت دیگران.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱. من کاملاً در مدیریت بسیاری از مسئولیت‌های زندگی‌ام موفق هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۲. وقتی خوب فکر می‌کنم، من واقعاً در طی سال‌ها، کمال استفاده از عمرم نبرده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۳. حس خوبی از آنچه که هست، برای بدست آوردن آن در زندگی تلاش می‌کنم، ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۴. من اکثر جنبه‌های شخصیت‌م را دوست دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۵. من افراد زیادی را در اختیار ندارم که هنگام نیاز به گفتگو با آن‌ها، به من گوش کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۶. توسط افرادی با عقاید قوی تحت تأثیر قرار می‌گیرم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۷. اغلب احساس می‌کنم در برابر مسئولیت‌هایم از پا می‌افتم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸. این حس را دارم که فردی رشد یافته‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۹. عادت داشتم برای خودم اهدافی را ترتیب دهم اما الان فکر می‌کنم این وقت تلف کردن است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۰. اشتباهاتی در گذشته داشته‌ام، اما حس می‌کنم که همه چیز برای بهترین حالت فراهم بوده است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۱. به نظرم اکثر افراد تعداد دوستان بیشتری از من دارند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۲. من به عقاید اطمینان دارم حتی اگر آن‌ها بر ضد نظر اکثریت باشد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۳. من معمولاً اقدام مناسبی برای حفاظت از اعتبار و امور شخصی خودم انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۴. من از قرار گرفتن در موقعیت‌های جدیدی که نیاز به تغییر در روش‌های آشنایی قدیمی خودم داشته باشند، لذت نمی‌برم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۵. از طراحی برای آینده و تلاش برای رساندن آن‌ها به واقعیت لذت می‌برم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۶. به طرق مختلف از موقعیت‌هایم در زندگی احساس نارضایتی دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۷. مردم مرا به‌عنوان فردی دهنده و خواهان در اختیار گذاشتن وقت‌م با دیگران می‌شناسند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۸. برایم ابراز عقیده در موارد بحث‌انگیز مشکل است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۹. من در به کارگرفتن وقت‌م استادم، پس می‌توانم هر چیزی را همانطور که لازم است انجام دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۰. برای من زندگی فرآیندی مداوم از یادگیری تغییر و رشد است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۱. فردی فعال در به ثمر رساندن اهدافم هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۲. نگرش من درباره‌ی خودم احتمالاً به اندازه‌ای مثبت نیست که سایرین در مورد خودشان مثبت فکر می‌کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۳. من ارتباطات گرم و مورد اعتماد زیادی را با دیگران تجربه نکرده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۴. اغلب نظرم را درباره‌ی تصمیماتم عوض می‌کنم اگر دوستان یا خانواده‌ام مخالف باشند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۵. ترتیب دادن زندگی‌ام آنگونه که برایم رضایت‌بخش باشد، برایم دشوار است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۶. تلاش برای بهبود یا تغییر زندگی‌ام را خیلی وقت است متوقف کرده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۷. خیلی افراد در زندگی بی‌هدف و سرگردان هستند ولی من یکی از آن‌ها نیستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۸. گذشته پستی و بلندی‌های زیادی داشته، اما در کل نمی‌خواهم آن را تغییر دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۹. می‌دانم که می‌توانم به دوستانم اعتماد کنم و آن‌ها نیز به من اعتماد کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۰. درباره‌ی خودم یا آنچه که برایم اهمیت دارد قضاوت می‌کنم و نه به ارزش‌هایی که دیگران فکر می‌کنند مهم است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۱. من توانسته‌ام خان‌های و سبکی از زندگی که دوست داشته‌ام برای خود بنا کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۲. این گفته حقیقت دارد که شما نمی‌توانید به سگ پیر شیرین‌کاری یاد دهید.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۳. گاهی می‌پرسم آیا همه چیز را که می‌توانستم در زندگی انجام دهم، انجام داده‌ام؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۴. وقتی خودم را با دوستان و آشنایان مقایسه می‌کنم، از همین که هستم احساس خوبی دارم.



مقیاس هوش معنوی

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	مواقفم	کاملاً موافقم	سوال‌ها
۱	۲	۳	۴	۵	۱. اغلب درباره ماهیت هستی، سوال و تفکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲. من جنبه‌هایی از وجود خودم را که فراتر از جسم مادی‌ام است را می‌شناسم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳. من زمانی را بر ای تفکر درباره اهداف و دلایل زندگی صرف می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴. من قادرم در حالت‌های بالاتر از هشیاری یا آگاهی وارد شوم (مثل خلسه و یا حالت‌های روحانی).
۱	۲	۳	۴	۵	۵. من قادرم درباره آن چه بعد از مرگ اتفاق خواهد افتاد عمیقاً فکر کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶. برای من مشکل است که چیزهایی به غیر از اجسام و مواد را حس کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۷. توانایی من در دریافتن معنا و هدف زندگی به من در سازگاری با موقعیت‌های استرس آمیز کمک می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۸. من می‌توانم زمانی که در حالت‌های بالای هشیاری یا آگاهی هستم را کنترل کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۹. من دارای تئوری‌هایی (نظریه‌هایی) درباره چیزهایی مثل زندگی، مرگ و هستی هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰. من از رابطه عمیق تر میان خود و دیگران آگاهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱. من قادرم یک هدف یا دلیل برای زندگی ام تعریف کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲. من قادرم آزادانه بین سطوح هشیاری یا آگاهی حرکت کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳. من به طور فراوان درباره معنای رویدادهای زندگی ام تفکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴. من خودم را به وسیله چیزهای عمیق تر از جسم مادی ام تعریف می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵. من وقتی یک شکست را تجربه می‌کنم قادرم برای آن معنایی بیابم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶. من اغلب اعمال و انتخاب‌هایم را زمانی که در حالت‌های بالاتر از هشیاری هستم واضح تر درک می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷. من اغلب درباره بودن بشر و هدف جهان فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸. من از جنبه‌های غیر مادی زندگی ام آگاهی بالایی دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹. من قادرم تصمیماتی بر طبق اهدافم در زندگی اتخاذ کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰. من خصوصاتی را در افراد شناسایی میکنم که با معناتر از بدن، شخصیت و یا هیجان‌های آن‌هاست (مثل فطرت پاک و یا توانایی‌های خاص).
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱. من به طور عمیق در باره اینکه نیروهایی بزرگتر وجود دارند یا نه فکر می‌کنم (مثل خدا، الهه‌ها، غیب گو یا موجودات داری انرژی زیاد و...).
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲. شناختن جنبه‌های مختلف در زندگی به من کمک می‌کند که احساس مرکزیت کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳. من برای تجارب روزانه قادرم معنا و هدف پیدا کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴. من تکنیک‌هایی را یادگر فته ام (مذهبی یا غیر مذهبی) که به حالت‌های بالاتر از هشیاری وارد شوم.
