

The effect of spiritual intelligence on quality of sleep and attention of skilled volleyball players

SodabehGhadami Norabadi¹, RokhsarehBadami^{*2}, Rasool Nazari³

1-MA in Sport Psychology, Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

2-Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan)Branch, Isfahan, Iran

3-Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan)Branch, Isfahan, Iran

Abstract

Spiritual intelligence is something more than mental ability and connects an individual to beyond. The aim of this study was to assess the effect of spiritual intelligence on sleep quality and attention of skilled volleyball players. Therefore 116 (76 female, 40 male) volleyball players of Mobarakeh county in Isfahan who had participated in regional competitions were selected. Abdollahzadeh's Spiritual Intelligence Questionnaire, Pittsburgh Sleep Quality, and Mari shook Test were used to measure the data. Results of path analysis showed that spiritual intelligence affects both sleep quality and attention. Moreover, the quality of sleep mediated the effect of spiritual intelligence on attention, and the results showed the appropriateness of structural equation model fit.

Keywords: spiritual intelligence, sleep quality, attention, volleyball players

* rokhsareh.badami@gmail.com

تأثیر هوش معنوی بر کیفیت خواب و توجه والیبالیست‌های ماهر

سودابه قدمی نورآبادی^۱، رخساره بادامی^{۲*}، رسول نظری^۳

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۲- دانشیار گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۳- دانشیار گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

چکیده

هوش معنوی، چیزی بیش از توانایی ذهنی است و فرد را به فراسوی او مرتبط می‌کند. هدف از این پژوهش، تعیین اثر هوش معنوی بر کیفیت خواب و توجه والیبالیست‌های ماهر است. این مطالعه، توصیفی و از نوع همبستگی است. نمونه آماری پژوهش، ۱۱۶ (۷۶ دختر، ۴۰ پسر) والیبالیست شهرستان مبارکه اصفهان بودند که در مسابقات منطقه‌ای شرکت داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه هوش معنوی عبدالله‌زاده و همکاران، پرسش‌نامه کیفیت خواب پیتزبورگ و آزمون توجه ماریشوک و به منظور تحلیل داده‌ها از تحلیل مسیر استفاده شد. یافته‌ها نشان داد هوش معنوی بر کیفیت خواب و توجه، تأثیر دارد و کیفیت خواب، تأثیر هوش معنوی را بر توجه میانجی‌گری می‌کند. هم‌چنین نتایج به‌دست‌آمده، نشان‌دهنده مناسب بودن برازش الگوی معادلات ساختاری بود.

واژه‌های کلیدی: هوش معنوی، کیفیت خواب، توجه، بازیکنان والیبال

مقدمه

توجه به عنوان یک پیش‌نیاز شناختی برای اجرای موفقیت‌آمیز در ورزش حیاتی است. پژوهشگران مشاهده کرده‌اند که نداشتن توجه و تمرکز دلیل اجرای ضعیف گروهی از ورزشکاران است. دوندۀ دوی صد متری که به خاطر خستگی تمرکز کافی روی شلیک تپانچه ندارد، بازیکن بسکتبالی که در خط پرتاب آزاد به خاطر صدای تماشاگران گیج شده‌است و یا بازیکن منطقه دفاع فوتبال که به خاطر پیچیدگی عملکرد حریف تمرکز خود را از دست داده‌است، همگی نمونه‌هایی از اجرای ناموفق ورزشکاران به دلیل عدم تخصیص توجه است (سینگر، هاسن بلاس و جانل، ۲۰۰۱).

«توجه» به تسلط ذهن بر یک چیز، از بین چند چیز ممکن و همزمان یا به عبارت دیگر به یک فکر از زنجیره‌ای از افکار گفته می‌شود (اشمیت و لی، ۱۹۹۹). از آنجایی که توجه یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های اثرگذار بر اجرا و یادگیری انسان است (مگیل، ۱۹۹۸/ ۱۳۸۴ ترجمه واعظ‌موسوی و شجاعی) مورد تأکید پژوهشگران قرار گرفته است. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که توجه دارای همبسته‌های متعددی نظیر انگیزش، اعتماد به نفس، اضطراب، خستگی (واعظ-موسوی و مسیبی، ۱۳۸۶) و کیفیت خواب (فسنقری، سلطانیان و ابراهیمی، ۱۳۹۳) است که این همبسته‌ها خود نیز با یکدیگر مرتبطند. افرادی که انگیزش و اعتماد به نفس بالاتری دارند، توجه بهتری هم دارند بالعکس خستگی، عدم کنترل باورهای ناکارآمد و اضطراب و همین‌طور اختلالات خواب بر توجه اثر معکوس دارد. به عبارت دیگر افرادی که باورهای ناکارآمد بیش‌تری دارند، اضطراب بیش‌تری را تجربه می‌کنند (ابراهیمی، نشاط دوست، کلانتری، مولوی و

اسدالهی، ۱۳۸۶). اضطراب یکی از مهم‌ترین عوامل مختل‌کنندۀ خواب است (لما و همکاران، ۲۰۱۲). اختلالات خواب به نوبۀ خود منجر به خواب‌آلودگی در طول روز و کاهش عملکرد شناختی (تغییر در ادراک^۱، توجه^۲، حافظه^۳) و حرکتی می‌شود (آندراد، بویلاکو، کومبرا، پریا و برانت، ۲۰۱۶، برانت، بویلاکو و آندراد، ۲۰۱۷). یافته‌های مطالعه جرایا، جرایا، چتوری، سوسی و چماری (۲۰۱۲) نشان داده‌است که محرومیت از خواب اثر قابل توجهی بر زمان واکنش و توجه دروازه‌بانان هندبال دارد. فسنقری و همکاران (۱۳۹۳) هم بیان کردند که محرومیت از خواب بر توجه ورزشکاران تأثیرگذار است و موجب کاهش عملکرد شناختی ورزشکاران و در نهایت تنزل عملکرد ورزشی آنها می‌شود. جو، یون، کو، کیم و هانگ (۲۰۱۲) گزارش کرده‌اند که کمبود خواب، حافظه و توجه را کاهش داده و بر میزان هورمون‌های استرس (کورتیزول، اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین) تأثیر می‌گذارد. دینگز (۲۰۰۱) نیز اذعان داشته‌است که کمبود خواب باعث اختلال در هموستاز و عملکرد آنابولیک مغز می‌شود. پژوهشگران نشان داده‌اند که فعالیت مناطقی از مغز همچون قشر پری‌فرونتال و تالاموس تحت تأثیر کیفیت خواب است (توماس و همکاران، ۲۰۰۰). قشر پری‌فرونتال شامل اتصال مناطق ادراکی، حرکتی و لیمبیک (کناری) است و با میزان توجه ارتباط دارد. تالاموس نیز با گوش‌به‌زنگی و انگیزش مرتبط است. میزان توجه با تغییر سطح انگیزش تغییر می‌کند (ولکو و همکاران، ۱۹۹۵).

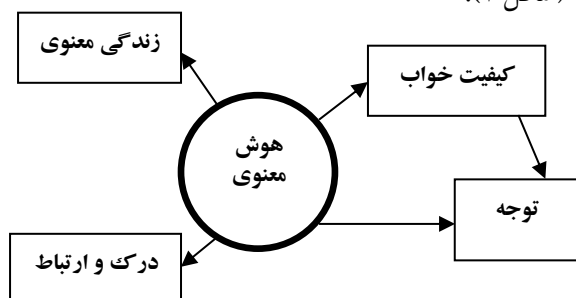
یکی از متغیرهای دیگری که ممکن است بر "توجه" اثر بگذارد، هوش معنوی است. پژوهش‌های

¹ Perception² Attention³ Memory

استرس، اضطراب، افسردگی و متعاقباً بهبود سلامت روان می‌شود.

با مرور پژوهش‌های گذشته که به تعدادی از آن‌ها در پاراگراف‌های قبل اشاره شد می‌توان به این نتیجه رسید که از یک‌سوی هوش معنوی باعث بهبود کنترل استرس (بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۲) و اضطراب (خرمی‌راد و همکاران، ۱۳۹۲) می‌شود و از سوی دیگر، کنترل اضطراب باعث افزایش آرامش و بهبود کیفیت خواب می‌شود (رومین، روبی، دیموک، هاسون و پیلینگ، ۲۰۱۶) و بهبود کیفیت خواب هم باعث بهتر شدن توجه می‌شود.

با عنایت به مطالب مذکور و با توجه به کامل شدن مبانی نظری جداگانه بین متغیرهای پژوهش، الگوی یکپارچه و مفهومی پژوهش به صورت ذیل ترسیم شد (شکل ۱).



شکل ۱. الگوی نظری پژوهش در باب رابطه هوش معنوی با کیفیت خواب و توجه

در الگوی معرفی شده در شکل (۱)، چنین فرض شده که هوش معنوی پیش از این که به طور غیر مستقیم با توجه ارتباط برقرار سازد، ابتدا موجب بهبود کیفیت خواب می‌شود و به طور غیر مستقیم موجب افزایش توجه می‌شود.

علی‌رغم منطق نظری روشن برای رابطه با واسطه (کیفیت خواب) بین هوش معنوی با توجه، مطالعات نشان می‌دهند که در حوزه هوش معنوی این روابط چندان مورد عنایت پژوهشگران قرار نگرفته‌است. لذا

اخیر نشان داده‌است، کسانی که هوش معنوی بالاتری دارند، باورهای ناکارآمد کمتری دارند (معلمی، ۱۳۸۹) و بهتر می‌توانند اضطرابشان را کنترل کنند (موسوی-مقدم، هوری، امیدی و ظهیری خواه، ۱۳۹۴، نورزاد قراملکی، میرنسب، غباری بناب و هاشمی، ۱۳۹۰، خرمی‌راد، ارسنگ، احمري، دهقانی، ۱۳۹۲، میشر و واشیست، ۲۰۱۴)، تاب‌آوری بیش‌تری دارند (خدابخشی کولایی، حیدری، خوش‌کنش و حیدری، ۱۳۹۲)، مثبت‌نگرترند (حسن‌زاده، یدالله‌پور، فاضلی کبریا، یمین‌فیروز و قلی‌نیا آهنگر، ۱۳۹۳، امیریان و فضیلت‌پور، ۲۰۱۶)، شادمان‌ترند و عزت نفس بالاتری دارند (امیریان و فضیلت‌پور، ۲۰۱۶). از آنجایی که عزت نفس و میزان کنترل اضطراب از همبسته‌های مهم توجه هستند (واعظ‌موسوی و مسیبی، ۱۳۸۶) این احتمال هست که هوش معنوی نیز بر توجه اثر بگذارد.

هوش معنوی^۱، به توانایی به کارگیری معنویت در جهت حل مسائل روزمره و فرایند دستیابی به هدف اطلاق می‌شود (ایمونز، ۲۰۰۰). افرادی که دارای هوش معنوی بالاتری هستند در زمان بحران با توکل به یک نیروی بالا و ورا، قدرت تحلیل بهتری دارند و فشار روانی را بهتر تحمل می‌کنند (غباری-بناب، سلیمی، سلیمانی و نوری‌مقدم، ۱۳۸۶). این هوش به فرد دیدی کلی در مورد زندگی می‌دهد و زیربنای باورهای فرد است (مک‌شری، دراپر و کندریک، ۲۰۰۲). از دیدگاه وگان هوش معنوی مکانیسمی است که کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشیده و بر درک انسان‌ها از وقایعی مثل سلامتی یا بیماری و وقایع غم-انگیز اثر می‌گذارد (وگان، ۲۰۰۲). گال و همکاران (۲۰۰۵) اشاره کرده‌اند که هوش معنوی باعث کاهش

¹spiritual intelligence

برای به دست آوردن بینشی عمیق‌تر در این ارتباط، الگوی ساختاری رابطه هوش معنوی با توجه به در نظر گرفتن نقش میانجی‌گری میزان کیفیت خواب به عنوان هدف اصلی پژوهش در نظر گرفته شد. بنابراین سؤال اصلی پژوهش به این صورت بوده است که آیا هوش معنوی از طریق کیفیت خواب بر توجه تأثیر دارد؟ فرضیه‌های پژوهش نیز به شرح ذیل بوده است.

فرضیه اول: هوش معنوی بر کیفیت خواب تأثیر مستقیم دارد.

فرضیه دوم: کیفیت خواب بر توجه تأثیر مستقیم دارد.

فرضیه سوم: هوش معنوی بر توجه به طور غیر مستقیم از طریق کیفیت خواب تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. شرکت کنندگان این پژوهش را ۱۱۶ نفر (۷۶ دختر، ۴۰ پسر) از والیالیست‌های شهرستان مبارکه اصفهان (۸۹ نفر دختر، ۴۳ نفر پسر) با دامنه سنی ۱۸-۲۲ سال تشکیل می‌دادند که به صورت دردسترس از بین والیالیست‌های شرکت کننده در مسابقات منطقه‌ای انتخاب شدند. شرکت کنندگان به پرسش‌نامه‌های پژوهش و آزمون توجه ماریشوک (به نقل از بهرامی، میناسیان و چلونگریان، ۱۳۹۲) پاسخ دادند.

ابزار سنجش: ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از پرسش‌نامه هوش معنوی^۱، پرسش‌نامه کیفیت خواب پیتزبورگ^۲ و آزمون توجه ماریشوک که در ذیل به آن‌ها اشاره شده است.

پرسش‌نامه هوش معنوی در سال ۱۳۸۷ توسط عبدالله-زاده، کشمیری و عرب‌عامری ساخته و روی دانشجویان هنجار شده است. روایی محتوایی این پرسش‌نامه توسط متخصصان تأیید شده است و روایی سازه آن نیز با استفاده از تحلیل عامل سنجیده و دو عاملی گزارش شده است. عامل اول "درک و ارتباط با سرچشمه هستی" با ۱۲ گویه و عامل دوم "زندگی معنوی با اتکاء به هسته درونی" با ۱۷ گویه به دست آمده است. پایایی آزمون نیز به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. این آزمون بر اساس طیف پنج درجه-ای لیکرت (گزینه کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، تا حدودی = ۳، موافقم = ۴، کاملاً موافقم = ۵) نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۲۹ تا ۱۴۵ می‌باشد.

پرسش‌نامه کیفیت در مؤسسه روان‌پزشکی پترزبورگ ساخته شد (به نقل از شهبازی و همکاران، ۱۳۹۴). این پرسش‌نامه در اصل دارای ۹ گویه است اما چون سؤال ۵ خودش شامل ۱۰ گویه فرعی است، بنابراین کل پرسش‌نامه دارای ۱۹ ماده است که در یک طیف لیکرت چهار درجه‌ای از صفر تا سه نمره-گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه دارای ۷ زیرمقیاس است که عبارتند از کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، مدت زمان خواب، میزان بازدهی خواب، اختلالات خواب، استفاده از داروهای خواب‌آور و اختلالات عملکردی روزانه. جمع کل نمرات مقیاس بین صفر تا ۲۱ است. نمره ۰-۵ به معنی کیفیت خواب خوب، ۶-۱۰ دارای کیفیت خواب نسبتاً پایین و ۱۱-۱۵ دارای کیفیت خواب پایین و ۱۶-۲۱ خیلی پایین می‌باشد. همسانی و ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در تحقیقات خارجی، برای هفت مؤلفه آن ۰/۸۳ بوده است که نشان از بالابودن اعتبار آن دارد. در داخل کشور، این پرسش‌نامه ابتدا به وسیله محققین به-

¹Spiritual Intelligence Questionnaire

²Pittsburgh Sleep Quality

جدول سیاه و قرمز به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۶ است که این میزان نشان‌دهنده درجه بالایی از روایی و پایایی آزمون است (به نقل از بهرامی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین بهرامی و همکاران (۱۳۹۲) روایی و پایایی این آزمون را برای ورزشکاران ایرانی مناسب گزارش کردند.

روش اجرا و تحلیل: روش جمع‌آوری داده‌ها، شامل جمع‌آوری پاسخ‌های ارائه‌شده به پرسش‌نامه‌های پژوهش بود. بدین صورت که محقق پس از توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش، از ورزشکاران درخواست کرد که پرسشنامه‌ها را مطالعه و نظر خود را با علامت‌زدن یکی از گزینه‌ها بیان کنند و بعد از آن از ورزشکاران درخواست شد که در مکانی خلوت و ساکت به مدت ۵ دقیقه آزمون توجه را انجام دهند (نوشتن اعداد و حروف داخل مربع‌های قرمز از ۱ تا ۲۵ و مربع‌های مشکی از ۲۴ تا ۱). سپس ۵ دقیقه استراحت داده شد و ورزشکاران در مکانی شلوغ و پر از هیاهو به آزمون توجه به مدت ۵ دقیقه پاسخ دادند. از نمره توجه بدون محرک مزاحم و توجه با محرک مزاحم، میانگین گرفته شد و به عنوان نمره توجه در نظر گرفته شد. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد.

یافته‌ها

از ۱۱۶ نفر شرکت‌کننده پژوهش، ۴۰ نفر یا به عبارتی ۳۴/۵ درصد را پسران و تعداد ۷۶ نفر معادل ۶۵/۵ درصد مابقی را دختران تشکیل می‌دادند. دامنه سنی شرکت‌کنندگان ۱۸-۲۲ سال بود و سابقه شرکت در مسابقات منطقه‌ای والیبال را داشتند. الگوی پیشنهادی اولیه (شکل ۱ را نگاه کنید) با استفاده از الگوسازی معادله ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. یک الگوی مناسب از لحاظ شاخص‌های برازش باید دارای خي دو

فارسی ترجمه و مجدداً به منظور تأیید صحت آن به- انگلیسی برگردانده شده‌است و روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفته و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ تا ۰/۸۲ گزارش شده‌است (به نقل از شهبازی و همکاران، ۱۳۹۴).

آزمون توجه ماریشوک: یکی از آزمون‌هایی است که ماریشوک (۱۹۹۵)، به نقل از بهرامی، میناسیان، چلونگریان، (۱۳۹۲) روان‌شناس ورزش روسی به منظور انتخاب ورزشکاران تیم‌های مختلف برای شرکت در المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا استفاده کرد (به نقل از بهرامی و همکاران، ۱۳۹۲). آزمون شامل جدولی ۷×۷ است که خانه‌های آن از دو رنگ سیاه (تیره) و قرمز تشکیل شده‌اند. در هر یک از مربع‌های قرمز جدول اعداد از ۱ تا ۲۵ در کنار یکی از حروف الفبا قرار دارند و در خانه‌های سیاه جدول اعداد از ۱ تا ۲۴ در کنار حروف الفبا قرار دارند و در دو مرحله اجرا می‌شود. در مرحله اول شرکت‌کنندگان باید در موقعیت عادی (بدون محرک مزاحم) اعداد و حروف را از مربع‌های قرمز جدول به ترتیب از یک تا ۲۵ و سپس اعداد و حروف خانه‌های سیاه جدول را از مربع‌های ۲۴ تا یک به ترتیب مرتب نماید. در مرحله دوم محرک‌های مزاحم و محل شنوایی و بینایی مانند سر و صدا در محیط وارد می‌شود تا حواس شرکت‌کننده پرت شود و شرکت‌کننده مجدداً در این وضعیت آزمون را تکرار می‌کند. زمان آزمون در هر مرحله ۵ دقیقه است و بین هر مرحله شرکت‌کنندگان ۵ دقیقه استراحت میکنند. در حین آزمون، باقیمانده زمان به شرکت‌کننده از طرف آزمونگر گفته می‌شود و ۳۰ ثانیه پایانی هر مرحله به شرکت‌کننده یادآوری می‌شود. این آزمون در سال ۱۹۹۵ در روسیه هنجاریابی گردید و روایی و پایایی آن تأیید شد. روایی و پایایی آزمون توجه بر اساس

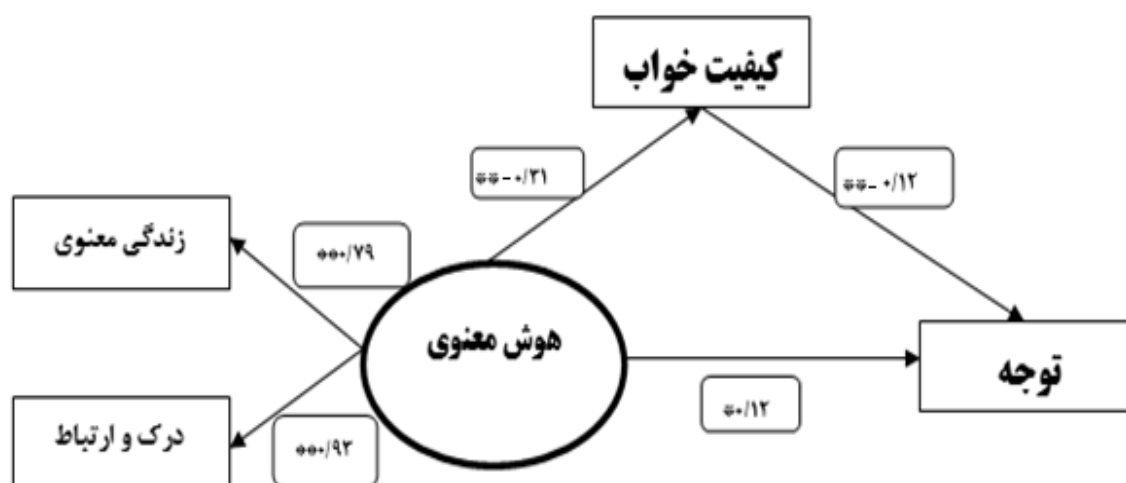
غیر معنادار، نسبت خی دو به درجه آزادی کمتر از ۳، شاخص نیکویی برازش و برازش تطبیقی بیش‌تر از ۰/۹۵، شاخص برازش افزایشی بزرگ‌تر از ۰/۹، ریشه میانگین مجذورات باقی‌مانده کوچک‌تر از ۰/۰۵ و تقریب ریشه میانگین مجذورات خطا کوچک‌تر از ۰/۰۸ باشد (میزر، گامست و گوارینو، ۲۰۰۶ به نقل از گل‌پرور و میرزایی، ۱۳۹۵). در جدول (۱) نتایج الگوسازی معادله ساختاری آمده‌است.

جدول ۱. بررسی شاخص‌های مناسب بودن مدل

نام شاخص	مقدار استاندارد	مقدار شاخص	نتیجه‌گیری
آماره خی دو	-	۶۱/۱۵	-
درجه آزادی	-	۴۱	-
نسبت کای دو به درجه آزادی	-	۱/۴۹	برازش مدل مناسب است
سطح معناداری	بیشتر از ۰/۰۵	۰/۲۲۴	برازش مدل مناسب است
جی. اف. آی	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۰	برازش مدل مناسب است
آ. جی. اف. آی	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۰	برازش مدل مناسب است
ان. اف. آی	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲	برازش مدل مناسب است
سی. اف. آی	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۴	برازش مدل مناسب است
آر. ام. اس. ای. ای	کمتر از ۰/۱	۰/۰۵۵	برازش مدل مناسب است

شدن تحلیل مسیر^۱ می‌باشد. در شکل (۲) الگوی نهایی پژوهش آمده‌است.

بر اساس جدول (۲) خروجی لیزرل مدل از برازش و تناسب خوبی برخوردار است که حاکی از تأیید



شکل ۲. الگوی ساختاری نهایی پژوهش

^۱ . Path analysis

خواب (به‌عنوان مثال لما و همکاران، ۲۰۱۲) و مطالعاتی که حاکی از اثر هوش معنوی بر کاهش اضطراب و استرس (به‌عنوان مثال، میشر و واشیست، ۲۰۱۴) و افزایش مثبت‌اندیشی و شادی (امیریان و فضیلت‌پور، ۲۰۱۶) است، این‌گونه استنباط کردند که برخورداری از هوش معنوی بالا با ایجاد مثبت‌اندیشی (حسن‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳)، احساس شادی (امیریان و فضیلت‌پور، ۲۰۱۶) و افزایش توکل به خدا و امید (غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۶) اضطراب و استرس را کاهش داده (میشر و واشیست، ۲۰۱۴) و با کاهش اضطراب و استرس، کیفیت خواب بهبود می‌یابد.

یافته دیگر این مطالعه نشان داد که کیفیت خواب بر میزان توجه اثر دارد. این یافته با یافته مطالعات جرایا و همکاران (۲۰۱۲) مبنی بر اثر محرومیت از خواب بر زمان واکنش و توجه دروازه‌بانان، فسنقری و همکاران (۱۳۹۳) مبنی بر اثر محرومیت از خواب بر توجه، عملکرد شناختی و ورزشی ورزشکاران و همین‌طور، جو و همکاران (۲۰۱۲) مبنی بر اثر کمبود خواب بر توجه و میزان هورمون‌های استرس (کورتیزول، اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین) همخوان است. یافته‌های این مطالعات نشان داده‌است که کمیت خواب بر میزان توجه تأثیر می‌گذارد. یکی از دلایل احتمالی تأثیر خواب بر میزان توجه، به تغییر میزان فعالیت قشر پری‌فرونتال و تالاموسکه هر دو بخشی از شبکه واسطه‌ای هشیاری، توجه و فرایندهای شناختی مرتبه بالا هستند، نسبت داده شده‌است (توماس و همکاران، ۲۰۰۰).

بر مبنای نتایج مربوط به فرضیه سوم پژوهش نیز مشخص گردید که کیفیت خواب تأثیرات غیر مستقیم هوش معنوی بر توجه را میانجی‌گری می‌کند. این یافته با احتمال زیاد دارای این تلویح نظری است که برای

چنان‌که در شکل (۲) مشاهده می‌شود، هوش معنوی بر کیفیت خواب دارای تأثیر معنادار است ($\beta = -0.31$, $P < 0.001$). از آن‌جایی که در پرسش‌نامه پیتزبورگ، امتیاز بالاتر نشان‌دهنده کیفیت خواب کمتر است، می‌توان این‌گونه اذعان کرد که هوش معنوی، کیفیت خواب را افزایش می‌دهد. لذا، فرضیه اول پژوهش مبنی بر تأثیر معنادار هوش معنوی بر کیفیت خواب تأیید می‌شود. در ادامه کیفیت خواب بر توجه دارای تأثیر منفی مستقیم معنادار بوده است ($\beta = -0.12$, $P < 0.001$). از آن‌جایی که در پرسش‌نامه پیتزبورگ، امتیاز بالاتر نشان‌دهنده کیفیت خواب کمتر است، می‌توان این‌گونه اذعان کرد که خواب با کیفیت‌تر باعث توجه بهتر می‌شود و فرضیه دوم هم تأیید شد. همین‌طور، یافته‌ها نشان داد که هوش معنوی بر توجه از طریق کیفیت خواب دارای تأثیر غیر مستقیم است ($\beta = 0.12$, $P < 0.001$). بنابراین فرضیه سوم پژوهش مبنی بر این‌که هوش معنوی بر توجه به‌طور غیر مستقیم از طریق کیفیت خواب تأثیر دارد، مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث

این پژوهش با هدف بررسی الگوی ساختاری بین هوش معنوی با کیفیت خواب و توجه اجرا گردید. شواهدی از رابطه با واسطه (از طریق کیفیت خواب) هوش معنوی با توجه به دست آمد.

اولین یافته پژوهش نشان داد که هوش معنوی بر کیفیت خواب تأثیر دارد. بر اساس جستجوهای انجام شده در موتورهای جستجو، مطالعه‌ای که اثر هوش معنوی بر کیفیت خواب سنجیده شده باشد، یافت نشد. اما مؤلفان با توجه به یافته‌های مطالعاتی که حاکی از اثر اضطراب و استرس بر کاهش کمیت و کیفیت

منابع

- تأثیر هوش معنوی بر توجه، کیفیت خواب ضروری است که با حضور مستقیم آن فرد توجه بیشتری خواهد داشت. چنین توانی به کارکردهای شناختی و رفتاری هوش معنوی که منجر به غلبه بر موانع موجود در مسیر توجه می‌شود، بر می‌گردد. به نظر می‌رسد که هوش معنوی با سه اثربخشی عمده یعنی "ادراک استرس کمتر" به دلیل کنترل باورهای ناکارآمد و مثبت‌اندیشی (حسن‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳)، "به کاربردن راهبردهای کارآمدتر برای مقابله با استرس" (موسوی‌مقدم و همکاران، ۱۳۹۴، نورزاد و همکاران، ۱۳۹۰) و "افزایش تاب‌آوری" (خدابخشی‌کولایی و همکاران، ۱۳۹۲) و آرامش (رومین و همکاران، ۲۰۱۶) نقش مهمی در کاهش اختلال خواب و اضطراب (خرمی‌راد و همکاران، ۱۳۹۲) ایفا می‌نماید. به عبارت دیگر، نقش میانجی‌گری کیفیت خواب در رابطه بین هوش معنوی و توجه را می‌توان این گونه بیان کرد که افراد دارای هوش معنوی بالا به علت توکل به یک قدرت بالا از آرامش بیشتری برخوردارند و استرس کمتری را تجربه می‌کنند و کمتر دچار اختلال خواب می‌شوند. با افزایش کیفیت خواب نیز توجه فرد افزایش می‌یابد (فسنقری و همکاران، ۱۳۹۳).
- در مجموع یافته‌های این پژوهش شواهدی را برای افزایش هوش معنوی والیالیست‌ها فراهم آورد. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود که مربیان برنامه‌هایی برای افزایش هوش معنوی والیالیست‌ها با استفاده از آموزش‌های عملی و کاربردی داشته باشند. لازم به ذکر است که در تفسیر یافته‌های این پژوهش با توجه به محدود بودن گروه نمونه به والیالیست‌های رقابت‌کننده در مسابقات منطقه‌ای باید احتیاط لازم صورت گیرد و بر این اساس به پژوهشگران علاقمند پیشنهاد می‌شود که به بررسی اثر احتمالی منطقه جغرافیایی و فرهنگ بر هوش معنوی بپردازند.
- ابراهیمی، ا.، نشاط‌دوست ح. ط.، کلانتری، م.، مولوی، ح.، اسدالهی، ق. (۱۳۸۶). سهم مقیاس نگرش‌های ناکارآمد و خرده مقیاس‌های سلامت عمومی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، ۹ (۴)، ۵۸-۵۲.
- بیرامی، م.، موحدی، ی.، موحدی، م. (۱۳۹۲). نقش هوش معنوی در پیش‌بینی استرس ادراک شده، اضطراب و افسردگی دانشجویان علوم پزشکی لرستان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل*، ۱۶ (۱)، ۵۶-۶۲.
- بهرامی‌ع، میناسیان و، چلونگریان ن. (۱۳۹۲). هنجاریابی آزمون توجه در گروهی از ورزشکاران دختر و پسر ایرانی. *مجله رفتار حرکتی*، ۱۲، ۳۲-۱۳.
- حسن‌زاده، ر.، یدالله‌پور، م. ه.، فاضلی‌کبریا، م.، یمین‌فیروز، م.، قلی‌نیا آهنگر، ه. (۱۳۹۳). رابطه هوش معنوی با مثبت‌اندیشی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل. *دین و سلامت*، ۲ (۱)، ۴۸-۴۲.
- خدابخشی‌کولایی آ.، حیدری، ص.، خوش‌کنش، ا.، حیدری، م. (۱۳۹۲). ارتباط هوش معنوی با تاب‌آوری در برابر استرس و ترجیح روش زایمان در بین زنان باردار. *مجله زنان مامایی و نازایی ایران*، ۱۶ (۵۸)، ۱۵-۸.
- خرمی‌راد، ا.، ارسنگ، ش.، احمری، ه.، دهقانی، ح. (۱۳۹۲). *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳ (۴)، ۳۳۰-۳۱۹.
- شهبازی، م.، ثنایی‌فر، ف.، ظهیری، م. (۱۳۹۴). *سنجش عوامل روان‌شناختی و رشد حرکتی در علوم ورزشی (راهنمای جامع پرسشنامه‌های عمومی، ورزشی و آزمون‌های رشد حرکتی)*، تهران: بامداد کتاب.

تعلیم و تربیت دوم و سوم آذر، مشهد: دانشگاه فردوسی.

واعظ موسوی، س.م.ک، مسیبی، ف. (۱۳۸۶). روان شناسی ورزش، تهران: سمت.

Andrade, A., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pereira, F. S., & Brandt, R. (2016). Sleep Quality, Mood and Performance: A Study of Elite Brazilian Volleyball Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(4), 601-605.

Amirian, ME. & Fazilat-Pour, M. (2016). Simple and Multivariate Relationships Between Spiritual Intelligence with General Health and Happiness, *Journal of Religion and Health*, 55 (4), 1275-1288.

Brandt R., Bevilacqua G.G., Andrade A. (2017) Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 31 (4), 1033-1039.

Dinges, D. F. (2001). Stress, Fatigue, and Behavioral Energy. *Nutrition Reviews*, 59 (1), S30-S32.

Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3-26.

Gall T, Charbonneau C, Clarke NH, Grant K, Joesph A, Shouldice L. (2005). Understanding the Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health. *Canadian Psychology*, 46(2), 88-104.

Jarraya, M., Jarraya, S., Chtourou, H., Suissi, N., & Chmari, K. (2012). The effect of partial sleep deprivation on the reaction time and the attentional capacities of the handball goal keeper. *Biological Rhythm Research*, 44 (3), 503-510.

Joo, E. Y., Yoon, C. W., Koo, D. L., Kim, D., & Hong, S. B. (2012). Adverse Effects of 24 Hours of Sleep Deprivation on Cognition and Stress Hormones. *Journal of Clinical Neurology (Seoul, Korea)*, 8(2), 146-150.

Lemma S, Patel SV, Tarekegn YA, Tadesse MG, Berhane Y, Gelaye B, Williams MA. (2012). The Epidemiology of Sleep Quality,

عبداللهزاده، ح.، کشمیری، م.، عرب‌عامری، ف. (۱۳۸۷)، ساخت و هنجاریابی پرسش‌نامه هوش معنوی، تهران: نشر روان‌سنجی.

غباری‌بناب، ب، سلیمی، م، سلیمانی، ل، نوری-مقدم، ث. (۱۳۸۶). هوش معنوی. فصلنامه ندیشه نوین دینی، ۱۰: ۱۴۷-۱۲۵.

فسنقری، م، سلطانیان، م، ابراهیمی، م. (۱۳۹۳). تأثیر محرومیت از خواب بر توجه انتخابی و مداوم در دانشجویان دختر. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸، ۱۱۸-۱۰۳.

گل‌پرور، م، میرزایی، ز. (۱۳۹۵). الگوی ساختاری تأثیر سرمایه روان‌شناختی بر موفقیت مسیر شغلی با توجه به نقش میانجی تعهد و رضایت. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۲)، ۸۱-۹۴.

معلمی، ص. (۱۳۸۹). بررسی رابطه سلامت روان، هوش معنوی و افکار ناکارآمد در دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۲(۴۸)، ۷۰۹-۷۰۲.

مگیل، ر.ا. (۱۳۸۴). یادگیری حرکتی: مفاهیم و کاربردها، ترجمه س.م.ک. واعظ‌موسوی، و م شجاعی. تهران: انتشارات سمت. (انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۸).

موسوی مقدم، س.ر.، هوری س.، امیدی ع.، ظهیری‌خواه ن. (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه، فصلنامه علوم پزشکی، ۲۵ (۱)، ۵۹-۶۴.

نورزاد قراملکی، ف.، میرنسب، م. م.، غباری‌بناب، ب.، هاشمی، ت. (۱۳۹۰)، رابطه هوش معنوی با شیوه‌های مقابله مذهبی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه تبریز، *اولین همایش ملی علوم شناختی در*

- Schmidt, R.A., & Lee, T.D. (1999). Motor control and learning. *Champaign. IL: Human Kinetics*.
- Singer, N., Hausenblas, H.A., & Janelle, C.M. (2001). *Handbook of sport Psychology*, (2th ed). John Wiley & sons.
- Thomas, M., Sing, H., Balwinski, S., Belenky, G., Holcomb, H., Mayberg, M.,.... (2000). Neural basis of alertness and cognitive performance impairments during sleepiness. I. Effects of 24 h of sleep deprivation on waking human regional brain activity. *Journal of Sleep Research*, 9(4), 335-352.
- Vaughan, F. (2002). what is spiritual intelligence? *Journal of humanistic psychology*, 42, (2), 16-33.
- Volkow, N., Wang, G., Hitzemann, R., Fowler, J., Pappas, N., Lowrimore, P., Burr, G., Pascani, K., Overall, J., & Wolf, A. (1995). Depression of thalamic metabolism by lorazepam is associated with sleepiness, *Neuropsychopharmacology*, 12, 123- 132.
- Sleep Patterns, Consumption of Caffeinated Beverages, and Khat Use among Ethiopian College Students. *Sleep Disorder*, Available in <https://www.hindawi.com/journals/sd/2012/583510/> Article ID 583510, 11 pages, doi: 10.1155/2012/583510
- McSherry W, Draper P, Kendrick D. (2002). The construct validity of a rating scale designed to assess spirituality and spiritual care. *International Journal Nursing Studies*, 39(7), 723-34.
- Mishra P, & Vashist K. (2014). A review study of spiritual intelligence, stress and well-being of adolescents in 21st century, *International Journal of Research in Applied Natural and Social Sciences*, 2(4), 11-24.
- Romyn, G., Robey E., Dimmock J.A., Halson S.L., & Peeling P. (2016). Sleep, anxiety and electronic device use by athletes in the training and competition environments, *European journal of sport science*, 16 (3), 301-308.