

رابطه هوش اخلاقی و جرات ورزی با استرس در بانوان هیئت‌های مذهبی شهر تهران

زینب سادات میرغضنفری^۱، دکترمهشید ایزدی^۲

۱. گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره یازدهم، پاییز ۱۴۰۰، صفحات ۱۶۴-۱۵۵

چکیده

بنا بر آموزه‌های دین اسلام؛ اخلاق؛ یکی از عوامل مؤثر در کاهش استرس و ایجاد آرامش است؛ همچنین شخص دارای توانایی جرات‌ورزی، با ارزیابی موقعیت تصمیم می‌گیرد که چگونه بدون اضطراب یا احساس گناه عمل کند. آگاهی از استرس و اضطراب در افراد سبب مدیریت و کاهش اضطراب می‌شود. در این پژوهش محقق به دنبال پاسخگویی به این سؤال اساسی است که آیا میان هوش اخلاقی و جرات ورزی با استرس در زنان هیئت‌های مذهبی شهر تهران رابطه معناداری وجود دارد؟ پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است و به روش توصیفی-همبستگی انجام شده است. جامعه پژوهش بانوان هیئت‌های مذهبی شهر تهران در سال ۱۳۹۹ و نمونه آماری شامل ۱۹۵ نفر می‌باشد. روش نمونه‌گیری با استفاده از جدول کرجسی مورگان و به روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش برای هر سه متغیر پرسشنامه می‌باشد که هر سه ابزارهایی استاندارد و دارای روایی و پایایی می‌باشند. داده‌ها از طریق آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید و با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردیدند. یافته‌ها نشان داد که هوش اخلاقی و مولفه‌های آن با استرس رابطه منفی و معنادار دارند. جرات ورزی و مؤلفه‌های آن نیز با استرس رابطه مثبت و معنادار دارند.

واژه‌های کلیدی: هوش اخلاقی، جرات ورزی، استرس، بانوان هیئت‌های مذهبی.

مقدمه

یکی از مسائل مهم تربیتی در عصر حاضر، تأکید بر رشد اخلاقی افراد است (رهاوی و فلاح و پاپوش، ۱۳۹۵). اخلاق به مثابه نوعی جهت‌یاب برای تنظیم و کنترل رفتارهای انسان است (آراسته و جاهد، ۱۳۹۰). اخلاق به عنوان مجموعه‌ای از اصول که اغلب منشوری برای راهنمایی و هدایت به کار می‌رود تعریف شده است (مجبی و ریحانی همدانی، ۱۳۹۶). در روان شناسی نوین، به‌ویژه در روان شناسی سلامت، جرات ورزی، بنیان‌های دستیابی به رفتار سالم در نظر گرفته شده است (آراسته، ۱۳۹۵). هوش اخلاقی به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر عملکرد افراد و انجام رفتارهای فرا وظیفه‌ای که دارد، می‌تواند نقش مؤثری در زندگی افراد داشته باشد (آذر و نامور، ۱۳۹۶). هوش اخلاقی، (هوش حیاتی) برای همه انسان‌ها است، بدین ترتیب کسی که دغدغه اصلاح امور دیگران را داشته باشد، کسی است که از خود رفتار اجتماعی مطلوب ارائه می‌دهد (علیزاده، ۱۳۹۵). هوش اخلاقی نیز برای حل مشکلات و مسائل مربوط به معنای زندگی و ارزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. هوش اخلاقی از روابط شناختی و فیزیکی فرد با محیط پیرامون خود فراتر رفته و وارد حیطه شهودی و متعالی^۱ دیدگاه فرد به زندگی خود می‌گردد. این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب فرد می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند (مشایخی دولت‌آبادی و محمدی، ۱۳۹۷). اهمیت هوش اخلاقی و معنویت در انسان در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روان شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روانشناسی از یکسو و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای معنوی او قد علم کنند و اهمیت بیشتری بیابند (وست، ۱۹۹۸؛ شهیدی، ۱۳۸۳). یکی دیگر از آثار هوش اخلاقی، افزایش معنویت^۲ در افراد است (فرجی، ۱۳۹۸). جامعه مورد بررسی در این پژوهش بانوان هیئت‌های مذهبی می‌باشد؛ ذکر این نکته لازم است که بین هوش اخلاقی و هویت دینی^۳ ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد (تقوی، ۱۳۹۷). تقیدات مذهبی افراد میزان سلامت روان و شادی را در آن‌ها افزایش می‌دهد (عبدالخالک و لاستر، ۲۰۱۷). هوش اخلاقی سبب ارتقای سطح بهزیستی روانی^۴ و سازگاری اجتماعی می‌شود (حاجبی، ۱۳۹۷). افزایش توانمندی افراد در شکل‌دهی مهارت‌های ارتباطی^۵ در جامعه نیز تأثیر مثبت و معناداری روی هوش اخلاقی دارد (اکبری داغی، ۱۳۹۷). همچنین به میزانی که افراد در اخلاقیات رشد پیدا کنند، سبب افزایش حس نوع‌دوستی^۶ در آن‌ها می‌شود (برزو، ۱۳۹۷). افزایش هوش اخلاقی و مشارکت اجتماعی در افراد باهم رابطه مثبت و معناداری دارد (محمدی، ۱۳۹۷). همچنین هوش اخلاقی با افزایش مهارت‌های ارتباطی زوجین رابطه مستقیم و معنادار دارد (بهمنی، ۱۳۹۷). همین رفتار اخلاقی والدین سبب شکل‌گیری هویت اخلاقی در فرزندان و ارتقای سطح هوش اخلاقی در آن‌ها می‌شود (رسولی، ۱۳۹۱). جرات ورزی مهارت مقابله با ناکامی^۷ را در افراد افزایش می‌دهد (طاهری، ۱۳۹۷). جرات ورزی با

1 Intuitive and transcendent

2 Spirituality

3 Religious identity

4 Psychological well-being

5 Communication skills

6 A sense of altruism

7 Failure

پرخاشگری^۱ تفاوت دارد و خود جرات ورزی سبب کاهش پرخاشگری در افراد می شود (طاهری، ۱۳۹۷). استرس با خود آسیب های جسمانی^۲ به همراه دارد (گاسر، ۲۰۱۶). استرس مازور^۳ می تواند برای فرد آسیب های جسمی زیادی را به همراه آورد (وجیانی بارا، ۲۰۱۵). یافته های پژوهش های همسو با نتایج این پژوهش عبارت اند از: هوش اخلاقی با موفقیت شغلی رابطه مثبت و معناداری دارد (یوسفی، ۱۳۹۸)، بین هوش اخلاقی و تسهیم دانش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (فروزش، ۱۳۹۸)، هوش اخلاقی به طور معناداری قادر به پیش بینی تعهد سازمانی صلاحیت های حرفه ای معلمان می باشد (ثانی منور، ۱۳۹۸)، بین هوش اخلاقی با تصمیم گیری اخلاقی خبرنگاران ورزشی ارتباط معناداری وجود دارد (فرجی، ۱۳۹۸)، بین ابعاد هوش اخلاقی با جهت گیری یادگیری محور رابطه معناداری وجود دارد (برزویان، ۱۳۹۸)، بین هوش اخلاقی با عملکرد سازمانی کارکنان رابطه معناداری وجود دارد (باقرزاده، ۱۳۹۷)، بین هوش معنوی و هوش اخلاقی و رضایت شغلی با رفتار شهروندی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (نقدی، ۱۳۹۷)، بین هوش اخلاقی، هوش معنوی و بخشش بین فردی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (بدری گرگری، ۱۳۹۷)، بین ویژگی های شخصیتی و مؤلفه های هوش اخلاقی رابطه مثبت معنادار وجود دارد (زاهد، ۱۳۹۷)، بین مهارت های ارتباطی و هوش اخلاقی با مسئولیت پذیری کارکنان اداره آموزش و پرورش رابطه معناداری وجود دارد (اکبری داغی، ۱۳۹۷)، بین ابعاد هوش اخلاقی و ابعاد هویت دینی رابطه وجود دارد (تقوی، ۱۳۹۷)، بین بهزیستی روان شناختی و سازگاری اجتماعی با هوش اخلاقی رابطه معناداری وجود دارد (نجف دخت حاجبی، ۱۳۹۷)، بین هوش اخلاقی با رضایت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و هوش اخلاقی پیش بینی کننده رضایت تحصیلی می باشد (آقاملائی، ۱۳۹۷)، هوش اخلاقی و ابعاد آن با مشارکت پذیری رابطه مثبت و معنی داری دارد (محمدی، ۱۳۹۷)، بین ابعاد بازاریابی رابطه مند و هوش اخلاقی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (ویسه، ۱۳۹۶)، بین هوش معنوی و نشاط اجتماعی و نیز هوش اخلاقی و نشاط اجتماعی و همچنین بین هوش معنوی و هوش اخلاقی و نشاط اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد (جعفرزاده، ۱۳۹۶)، بین رفتار اخلاقی مادران با هوش اخلاقی و هویت اخلاقی فرزندان دختر رابطه معنی دار وجود داشت. همچنین بین هوش اخلاقی و هویت اخلاقی فرزندان رابطه ی مثبت و معنی دار وجود دارد (اسعدی، ۱۳۹۵)، بررسی نقش متغیر میانجی هوش اخلاقی (آلتان، ۲۰۱۷)، تفکر مثبت بر نگرانی و اضطراب افراد دارای اختلالات اضطرابی عمومی اثر معناداری داشته است و باعث کاهش نگرانی و اضطراب آن ها شده است (اگلسون، ۲۰۱۶)، بین هوش اخلاقی با رهبری اخلاقی و دلبستگی شغلی ارتباط وجود دارد (الایی لاجایی و الوواگ بمیگا، ۲۰۱۵)، بین تفکر مثبت و ویژگی های فردی ارتباط معناداری وجود دارد (تسوتسوی وفوجی وارا، ۲۰۱۵)، عزت نفس، خودکارآمدی و جرات ورزی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معنی داری دارد (تاج بخش، ۱۳۹۷)، بین شیوه های مقابله با ناکامی و جرات ورزی با خلاقیت شغلی آموزگاران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (سداوی، ۱۳۹۷)، نشخوار خشم با میزان راهبردهای مقابله ای دانشجویان دختر دارای رابطه مستقیم و معنادار می باشد، ضمن اینکه متغیر جرات ورزی با نشخوار خشم دانشجویان هیچ ارتباطی ندارد (طاهری،

¹ Aggression

² Physical injuries

³ Major stress

(۱۳۹۷)، بین ابعاد جرات ورزشی و تفکر انتقادی رابطه معناداری و مثبت وجود دارد (فرید، ۱۳۹۷)، بین شوخ طبعی والدین با جرات ورزشی فرزندان رابطه معناداری وجود دارد (کیخایی، ۱۳۹۷)، استرس مازور می تواند آسیب های جسمی زیادی را برای فرد به بار آورد (بنفی و جیانی باررا، ۲۰۱۵)، بررسی نقش استرس در جنگ ایران و عراق و راه های مقابله با این استرس (العامری، ۲۰۱۵)، استرس در زندگی ماشینی امروز اجتناب ناپذیر است و تأثیرگذار است (اسکاچینگرهارتموت، ۲۰۱۶)، پایان دادن به تأثیرات استرس یا کاهش آسیب های جسمانی ناشی از استرس است (زاگریسون، ۲۰۱۶)، همسو می باشد. با توجه به اهمیتی که در مورد هوش اخلاقی و جرات ورزشی گفته شد و با توجه به آثار و پیامدهای مثبت این دو ویژگی در سلامتی زنان که هرچه میزان استرس کمتری را تجربه کنند، کودکانی خود کارآمدتر خواهند داشت. هدف پژوهشگر در این پژوهش بررسی این سؤال است که آیا هوش اخلاقی و جرات ورزشی با استرس مرتبط هستند؟ آیا زنانی که هوش اخلاقی و جرات ورزشی بیشتری دارند، میزان استرس کمتری را تجربه می کنند یا خیر؟ اگر هوش اخلاقی و جرات ورزشی در زنان نشان دهنده استرس کمتری است بنابراین می توان با افزایش هوش اخلاقی و جرات ورزشی استرس را در زنان کاهش داد و این نتیجه ای ارزشمند برای سلامت روان^۱ زنان می باشد.

روش پژوهش

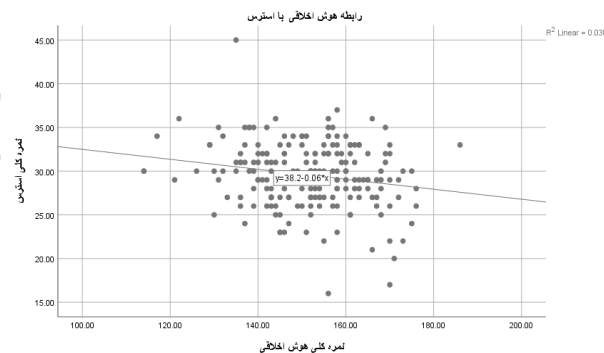
پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش زنان شرکت کننده در هیئت های مذهبی شهر تهران در سال ۱۳۹۹ است. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی مورگان ۱۹۵ نفر می باشد. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه است؛ پرسشنامه هوش اخلاقی ۴۰ سؤالی لنینیک و کیل و جوردن برای سنجش هوش اخلاقی، پرسشنامه ۲۲ سؤالی جرات ورزشی گمبریل و ریچی برای سنجش جرات ورزشی، پرسشنامه ۱۴ سؤالی استرس اورلی و گیردانو برای سنجش استرس به کار گرفته شده است. پرسشنامه ها بین جامعه بانوانی که به هیئت های مذهبی در شهر تهران، حداقل هفته ای یک بار می روند، در سال ۱۳۹۹ توزیع گردید. بررسی داده های دریافتی از طریق نرم افزار spss و آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید.

¹ Mental health

یافته‌ها

۱. جدول همبستگی هوش اخلاقی با استرس

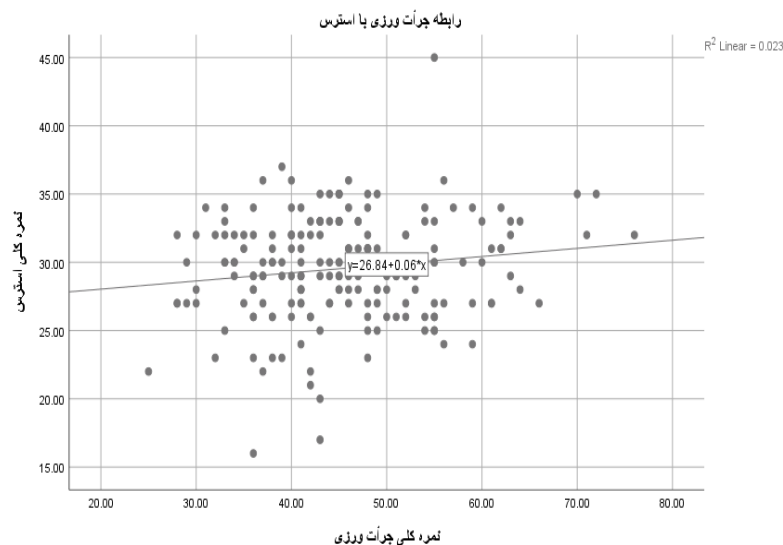
متغیر	همبستگی	معناداری
عمل کردن مبتنی بر اصول، ارزش‌ها و باورها	-۰/۱۲	۰/۰۷
راستگویی	-۰/۱۷	۰/۰۱
استقامت و پافشاری برای حق	-۰/۱۱	۰/۰۱۱
وفای به عهد	-۰/۱۸	۰/۰۱
مسئولیت‌پذیری برای تصمیمات شخصی	-۰/۲۰	۰/۰۰۲
اقرار به اشتباهات و شکست‌ها	-۰/۰۸	۰/۲۳
قبول مسئولیت برای خدمت به دیگران	-۰/۱۶	۰/۰۱
فعالانه علاقمند بودن به دیگران	-۰/۱۲	۰/۰۸
توانایی در بخشش اشتباهات خود	-۰/۱۱	۰/۰۹
توانایی در بخشش اشتباهات دیگران	۰/۳۳	۰/۰۶
نمره کلی هوش اخلاقی	-۰/۱۹	۰/۰۰۶



۱. نمودار نمره هوش اخلاقی با استرس

۲. جدول همبستگی جرات ورزی با استرس

متغیر	همبستگی	معناداری
رد کردن تقاضا، بیان محدودیت‌های خود، پیش قدم در آغاز یک برخورد اجتماعی	۰/۱۷	۰/۰۹
بیان احساسات مثبت	۰/۱۶	۰/۰۲
کنار آمدن و قبول انتقاد	۰/۱۵	۰/۰۲
قبول تفاوت داشتن با دیگران	۰/۱۲	۰/۷۰
ابراز وجود موقعیت‌هایی که باید کمک کرد	۰/۳۲	۰/۰۷
نمره کلی جرات ورزی	۰/۰۵	۰/۰۲



۲. نمودار جرات ورزی با استرس

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که بین هوش اخلاقی و استرس رابطه معنی‌دار منفی و معکوس وجود دارد. این رابطه بین استرس و هوش اخلاقی گویای آن است که افزایش هوش اخلاقی با کاهش استرس همراه است. این یافته از نقش اساسی هوش اخلاقی در کنترل استرس حمایت می‌کند. همچنین بین مؤلفه‌های هوش اخلاقی با استرس در زنان هیئت‌های مذهبی رابطه منفی و معکوس وجود دارد؛ زیرا فردی که هوش اخلاقی بالاتری دارد، قدرت کنترل موقعیت‌های سخت و دشوار را در شرایط گوناگون زندگی دارا است، از عهده برخورد با چالش‌های زندگی برمی‌آید، مشکلات را هموار می‌کند و شرایط را برای خود قابل تحمل می‌سازد؛ در نتیجه استرس کمتری را تجربه می‌کند. از بین مؤلفه‌های هوش اخلاقی، توانایی در بخشش اشتباهات دیگران بیشترین ارتباط را با استرس نشان داد. هوش اخلاقی به فرد دید کلی در مورد زندگی و همه تجارب و رویدادها می‌دهد و او را قادر می‌سازد به چارچوب‌بندی و تفسیر مجدد تجارب خود پرداخته، شناخت و معرفت خویش را عمق بخشد (اسفندیار پور و عباسپور، ۱۳۹۱)؛ اما بین جرات ورزی و استرس

و بین مؤلفه‌های جرات ورزی و استرس ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. جرات ورزی شامل کنش‌ها و رفتارهایی است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خویش عمل کند و بدون هیچ اضطرابی روی پای خود بایستد (آج، ۱۳۹۵؛ بندورا، ۱۹۷۷).

رفتار جرات ورزانه با خودپنداره مثبت، عزت‌نفس، تسلط، خودبستگی و اعتمادبه‌نفس همبستگی دارد و رفتارهای غیر جرات، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت با ترس‌ها، هراس‌ها و اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگری‌های درونی دارند. (رحیمی، ۱۳۸۵) چرا رفتار جرات ورزانه در بانوان هیئت‌های مذهبی سبب استرس می‌شود؟ آیا اساساً داشتن استرس، امری منفی می‌باشد؟ نظریه تحلیل تبادل‌ی بیان می‌کند جرات‌ورزی، احترام به خود و به دیگران است. احترام به خود شامل خودآگاهی از اینکه «کسی» هستیم و احترام به دیگران، آگاهی از اینکه دیگران وجود دارند می‌شود (کافی و نوری و صالحی، ۱۳۹۸). تنها جایگاه سالم، رسیدن به پیام «من خوب هستم، شما خوب هستید» است (هریس، ۱۹۹۵). پس زمانی که جرات ورزی بانوان مذهبی در جهت رسیدن به پیام (من خوب هستم، شما خوب هستید) باشد، رفتار همراه با جرات ورزی و در غیر این صورت غیر جرات ورزانه می‌باشد. در مقایسه با همبستگی هوش اخلاقی و استرس بین جرات ورزی و استرس رابطه ضعیف‌تری برقرار است. هوش اخلاقی به‌عنوان توانایی کاربرد اصول اخلاقی جهانی، در اهداف و مراودات یک فرد از روی قاعده می‌باشد. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) (به نقل از رستمی و احدی و چراغعلی، ۱۳۹۲) اعتقاد دارند که تفسیر وقایع استرس‌زا بیشتر از خود وقایع اهمیت دارند. با توجه به نظریه لازاروس و فولکمن چنین استنباط می‌شود که هرچه مؤلفه‌های هوش اخلاقی قوی تر عمل کنند، تفسیر فرد از عوامل استرس‌زا ارتقا میابد؛ در نتیجه میزان استرس در فرد کاهش پیدا می‌کند. رفتار جرات با خود پنداره مثبت، عزت‌نفس، خودبستگی و اعتمادبه‌نفس، همگرایی و همبستگی دارد. رفتارهای غیر جرات بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت و بالایی با ترس‌ها، هراس‌ها، اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگری‌های درونی دارند (سازمان آموزش بهداشت، ۲۰۰۶). با توجه به مؤلفه‌های جرات ورزی که با ویژگی‌های رفتار جرات ورزانه همپوشانی دارند، افزایش رفتارهای جرات ورزانه باید سبب کاهش استرس منفی شود. بانوان هیئت‌های مذهبی برای انجام رفتار جرات ورزانه استرس بالایی را تحمل می‌کنند اما استرس متحمل تنها آسیب‌رسان نیست بلکه سبب ارتقای عملکرد مفید و افزایش جرات ورزی در ایشان می‌گردد. توانایی ارزیابی شرایط، توانایی تسلط بر موقعیت را افزایش می‌دهد و این مهارت قدرت پیش‌بینی و کنترل استرس را در فرد افزایش می‌دهد؛ به‌بیان دیگر، هوش، مجموعه استعدادهایی است که با آن‌ها شناخت پیدا می‌کنیم، شناخت‌ها را به یاد می‌سپاریم، عناصر تشکیل‌دهنده فرهنگ را به کار می‌بریم تا مسائل زندگی روزانه را حل کنیم و با محیط ثابت و محیط در حال تغییر سازگار شویم (گنجی، ۱۳۸۲).

هوش اخلاقی می‌تواند گستره و ژرفای توانمندی‌های فکری و عاطفی را در همه مراحل و ابعاد زندگی نمایان سازد (صالحی و بهرامی و احمدی، ۱۳۹۰). این گستره (که دربرگیرنده مؤلفه‌های هوش اخلاقی است) که ثمره آن نیکی و نیک خلقی می‌باشد می‌تواند منجر به کنترل و مهار استرس شود؛ همچنین جرات‌ورزی که دربرگیرنده‌ی احقاق حق خود، ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خود به روشی مناسب، مستقیم و صادقانه است به‌گونه‌ای که حقوق دیگران را از بین نبریم (محمدیان و لیوارجانی و آزموده، ۱۳۹۷؛ هاوجی، ۲۰۰۵)، دربرگیرنده مؤلفه‌های جرات ورزی هست. آگاهی نسبت به افکار، احساسات و اعتقادات به فرد کمک می‌کند تا مهارت پیش‌بینی و کنترل استرس‌های احتمالی را کسب کند.

نتایج حاکی از آن است که هوش اخلاقی و مولفه های آن با استرس رابطه منفی و معنادار دارد و جرات ورزی و مؤلفه های آن با استرس رابطه مثبت و معنادار دارد. مسئولیت پذیری برای تصمیمات شخصی از بین مؤلفه های هوش اخلاقی دارای ارتباط منفی و معنادار با ابعاد استرس می باشد و قابلیت پیش بینی استرس را دارد و سایر مؤلفه های هوش اخلاقی سهمی در پیش بینی استرس نداشتند. بیان احساسات مثبت از بین مؤلفه های جرات ورزی بیشترین قابلیت پیش بینی استرس را دارد؛ پس از آن مؤلفه های کنار آمدن و قبول انتقاد قابلیت پیش بینی استرس را دارند و سایر مؤلفه ها سهمی در پیش بینی استرس نداشته اند. این مؤلفه ها دارای ارتباط مثبت و معنادار با ابعاد استرس هستند.

با توجه به رابطه معنی دار بین هوش اخلاقی و استرس پیشنهاد می شود، برای افزایش هوش اخلاقی در زنان هیئت های مذهبی آموزش های هدفمند به صورت سخنرانی به صورت آموزه هایی در قالب مؤلفه های هوش اخلاقی با ابعاد استرس انجام شود. این جلسات سخنرانی می توانند به منظور افزایش کیفیت و محتوا، کتب آموزشی ای را در زمینه نامبرده به بانوان معرفی کنند. همچنین با توجه به رابطه معنی دار بین جرات ورزی و استرس علاوه بر طرحی که برای ارتقای هوش اخلاقی به صورت جلسات هدفمند بیان شد می توان در هیئت های مذهبی بانوان اقدام به تشکیل گروه هایی با عنوان حلقه های تزکیه نمود و در این گروه ها کارگروهی به صورت مباحثه در زمینه کتاب هایی با موضوعات مؤلفه های جرات ورزی انجام داد. در این گروه ها علاوه بر انجام مباحثه، زمینه ی پرسش و پاسخ اعضا فراهم می شود و این امر به تثبیت این ویژگی ها در افراد کمک می کند. همچنین می توان فرم هایی را با عنوان فرم تزکیه فراهم نمود و هریک اعضا در طول هفته تلاش کنند مؤلفه ای را که مورد بررسی قرار داده اند در خود تثبیت نمایند. ایجاد حلقه های تزکیه در زمینه ی مؤلفه های هوش اخلاقی نیز قابل اجرا می باشد. در جلسات سخنرانی باید به استرس در قالب آموزه های دینی به صورت ایجاد بستر پرسش و پاسخ و گفتگو پرداخته شود و موضوعات مورد نیاز بانوان مذهبی در زمینه استرس های روزمره ایشان از درون این بحث ها استخراج گردد و به صورت سخنرانی این موضوعات مورد بررسی و راهبردشناسی در زمینه مقابله با استرس قرار گیرند. همچنین پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی تأثیر عوامل دیگر و متغیرهای دیگر نظیر نقش ریشه های خانوادگی در شکل گیری مؤلفه های هوش اخلاقی، یا اکتسابی بودن این ویژگی ها، مورد بررسی قرار گیرد. همچنین تأثیر هنجارهای اجتماعی بر شکل گیری مهارت جرات ورزی بانوان مذهبی مؤلفه ای است که می توان مورد بررسی قرارداد. نقش سلامت روان در استرس های ریشه ای که به دوران کودکی برمی گردد و ظهور آن به صورت استرس تشدید یافته در بزرگسالی می تواند مورد بررسی قرار گیرد. جمع آوری داده ها بر اساس مقیاس های خود گزارش دهی انجام شده که در این روش ممکن است که سلايق شخصی و شیوه های تربیت خانوادگی افراد در پاسخ دهی به پرسشنامه ها تأثیر داشته و از این نظر باید در تعمیم نتایج احتیاط شود. همچنین ممکن است متغیرهای دیگری به طور ناخواسته (مانند میل به کمالگرایی و کامل بودن، استرس، وضعیت سلامت روانی و...) بر متغیرهای مورد نظر محقق تأثیر گذاشته باشند.

منابع

- آج، آرمان؛ ایشانی، فرزاد؛ ادی زاده، محمد؛ بایلری، آق اوپلی؛ جاهدی، حسین؛ ایری، مسعود؛ مرادی، فریده (۱۳۹۵). رابطه جرات ورزی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان. کنفرانس بین المللی پژوهش در مهندسی، علوم و تکنولوژی، ۱۲-۱.
- آذر، خدیجه؛ نامور، یوسف (۱۳۹۶). رابطه هوش اخلاقی با سبک زندگی معلمان. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۲(۴)، ۹-۱.
- آراسته، حمیدرضا؛ جاهد، حسینعلی (۱۳۹۰). رعایت اخلاق در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی: گزینه ای برای بهبود رفتارها. نشاء علم، ۲، ۳۱-۴۰.
- اسفندیارپور، مهدیه؛ عباسپور، اعظم (۱۳۹۱). رده بندی اهداف کمی و کیفی در معماری و شهرسازی اسلامی. همایش ملی معماری و شهرسازی ایرانی - اسلامی، مشهد.
- برزو، ویدا؛ عیسی زادگان، علی (۱۳۹۸). رابطه هوش هیجانی و استدلال اخلاقی با نوع دوستی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه تهران شمال). دومین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته علوم انسانی و اسلامی ایران.
- حجازی، اسد؛ غنی زاده، مهری (۱۳۹۷). تحلیل رابطه هوش اخلاقی با سلامت روان معلمان مدارس. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۳(۲)، ۱۰۷-۹۹.
- خنجری، سیندرلا و اکبری داغی، حمزه (۱۳۹۴). بررسی رابطه ی بین هوش مغزی و مسئولیت پذیری در پرستاران شهر گرگان. اولین کنگره ملی توانمندسازی جامعه در حوزه علوم اجتماعی روانشناسی و علوم تربیتی، تهران.
- رحیمی، غفور (۱۳۸۵). ارزیابی عملکرد و بهبود مستمر سازمان. تدبیر، ۱۷۳، ۴۴-۴۱.
- رستمی، امیرمسعود؛ احدی، حسن؛ چراغعلی گل، هایده (۱۳۹۲). پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس ویژگی های شخصیتی وابستگان مواد محرک. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، ۷(۲۶)، ۱۲۶-۱۱۱.
- رهاوی عز آبادی، رزا؛ فلاح، محمد حسین؛ پاپوش، عباسعلی (۱۳۹۷). ارتباط بین عادات ورزشی و هوش اخلاقی. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۳(۳)، ۱۴۹-۱۴۶.
- شیرافکن، سلطانعلی؛ شهیدی، شهریار (۱۳۸۷). روان درمانی و معنویت. تهران: رشد.
- صالحی، اعظم؛ باغبان، ایران؛ بهرامی، فاطمه؛ احمدی، سید احمد (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱(۱)، ۱۹-۱.
- عسگری ندوشن، عباس؛ افشانی، سید علیرضا؛ عسگری ندوشن، سمیه (۱۳۹۱). آهنگ توسعه و سرعت کاهش باروری در کشورهای رو به توسعه. رفاه اجتماعی، ۱۲(۴۷)، ۸۵-۱۱۰.
- علی زاده، زهرا (۱۳۹۷). ارتباط هوش اخلاقی و هوش هیجانی با رفتار اخلاقی. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۳(۲)، ۱۶۷-۱۷۵.
- فرجی، فردوس (۱۳۹۵). نقش هوش معنوی در تربیت دینی. دومین همایش ملی آسیب شناسی تربیت اخلاقی در نظام آموزشی ایران.
- فروزش، زهره (۱۳۹۸). بررسی تأثیر عوامل فردی بر به اشتراک گذاری دانش در سازمان: فرا تحلیل مطالعات ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی.

- قاسمی پور، یدالله؛ عباس پور، سمیه (۱۳۹۳). رابطه شادکامی با ابعاد محتوایی و ساختاری ارزش ها. پژوهشهای روان شناختی، ۱۷(۲)، ۹۴-۱۱۱.
- کافی، سیدموسی؛ ملازاده اسفنجانی، رحیم؛ نوری، مرتضی؛ صالحی، ایرج (۱۳۹۸). اثربخشی گروه درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و پیشگیری از عود افراد سم‌زدایی شده. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۶(۲۳)، ۱۱۱-۱۳۲.
- گنجی، اکبر (۱۳۸۲). سنت و مدرنیته. بازتاب اندیشه، ۳۸، ۳۴-۴۰.
- محبی، محمد مهدی؛ ریحانی همدانی، حسن (۱۳۹۷). تحلیل رابطه هوش اخلاقی و رهبری اخلاقی با دلبستگی شغلی: نقش میانجی گر تناسب فرد - سازمان. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۳ (۴)، ۵۴-۶۱.
- محمدیان، عبدالله؛ لیوارجانی، شعله؛ آزموه، معصومه (۱۳۹۷). مقایسه اضطراب اجتماعی، خود کارآمدی و سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه با سطوح جرات‌ورزی متفاوت. زن و مطالعات خانواده، ۱۱(۴۰)، ۱۰۵-۱۲۲.
- مشایخی دولت آبادی، محمدرضا؛ محمدی، مسعود (۱۳۹۳). تاب‌آوری و هوش معنوی به منزله‌ی متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان شهری و روستایی. روان‌شناسی مدرسه، ۳(۲)، ۲۰۵-۲۲۵.
- مقیمی، طلیعه؛ اراسته، حمیدرضا؛ محمدخانی، کامران (۱۳۹۵). مدل پیشبرد دیپلماسی علم و فناوری در کشور از زاویه مطالعات میان‌رشته‌ای نظام‌های آموزش عالی و سیاست خارجی؛ مورد مطالعه: دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی. فصلنامه مطالعات میان‌رشته‌ای در علوم انسانی، ۸(۴)، ۱۹۵-۲۲۴.
- Abdolkhalk, A., Laster, D. (2017). Relation among Religion, General self-efficacy, mental health and Happiness. Personality and Individual Differences, 109, 12-16
- Egelson, C. (2016). The power of positive thinking: pathological anxiety by substituting thoughts in general anxiety disorders can be said. Behav Res Ther, 78, 13-8.
- Glazer, S., & Gasser, C. E. (2016). Stress management. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & N. Pole (Eds.), APA handbook of clinical psychology: Psychopathology and health (pp. 461-475). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14862-020>
- Harris, J. R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. Psychological Review, 102(3), 458-489. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.3.458>
- Tsutsui, K., Fujiwara, M. (2015). The Relationship between Positive Thinking and Individual Characteristics: Development of the Soccer Positive Thinking Scal. Football Science, 74-83.
- Walinga, J. (2015). Stress in Modern times from the point of view of psychologists.