

پیش‌بینی حالات روان‌شناختی مثبت بر اساس هوش معنوی، عواطف مثبت – منفی و شادکامی

The prediction of positive psychological states based on spiritual intelligence, positive and negative emotions, and happiness

فاطمه رعیت‌علی‌آبادی^۱

Abstract

Aim: The purpose of this study was to predict the positive psychological states based on spiritual intelligence, positive and negative emotions, and happiness

Method: This study was a descriptive-correlational study. The population in this research are all students of Tehran Azad Universities the total of 320, studying in 2017-18. The questionnaires of positive psychological states of (Khoii Nejhad & colleagues, 2011), King Intellectual Intelligence (King, 2008), Oxford happiness scale (Argil, 2001) and also positive and negative emotions questionnaire (Watson & colleagues, 1988) were used. Data analyses were conducted according to descriptive statistics as well as Pearson Correlation and multiple regression analyses.

Results: The findings showed that the spiritual intelligence variable could explain 89 percent of the changes in positive psychological states. Positive and negative emotional changes can explain 95% of changes in psychological states. Positive emotions also have a negative relationship with positive psychological states, positive and negative affinities, and negative emotions with positive psychological states. And the happiness variability can explain 76 percent of the changes in psychological states.

Conclusion: The results showed that there is a significant positive relationship between positive psychological states and spirituality intelligence, positive emotions and happiness have a positive and significant positive effect on positive psychological states. Negative emotions have a positive relationship with positive psychological states in the negative direction.

Keywords: positive psychological states, spiritual intelligence, positive and negative emotions, happiness

چکیده

هدف: هدف از انجام این پژوهش، پیش‌بینی حالات روان‌شناختی مثبت بر اساس هوش معنوی، عواطف مثبت- منفی و شادکامی بود.

روش: این مطالعه از نوع تحقیق توصیفی- همبستگی بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی چندمرحله‌ای و جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد تهران که در سال ۹۷-۱۳۹۶ مشغول تحصیل هستند، تشکیل دادند. نمونه مورد مطالعه این پژوهش ۳۲۰ دانشجوی دانشگاه آزاد بودند. در این پژوهش از پرسشنامه‌های حالات روان‌شناختی مثبت (خوبی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰)، هوش معنوی کینگ (کینگ، ۲۰۰۸)، مقیاس شادکامی آکسفورد (آرگایل، ۲۰۰۱) و پرسش‌نامه عواطف مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل آماری علاوه بر روش‌های آمار توصیفی از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده گردید.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد متغیر هوش معنوی می‌تواند ۸۹ درصد از تغییرات حالات روان‌شناختی مثبت را تبیین کند و متغیر عواطف مثبت و منفی می‌تواند ۹۵ درصد از تغییرات حالات روان‌شناختی را تبیین کند. همچنین عواطف مثبت با حالات روان‌شناختی مثبت رابطه مثبت و معناداری و عواطف منفی با حالات روان‌شناختی مثبت رابطه منفی دارند و متغیر شادکامی می‌تواند ۷۶ درصد از تغییرات حالات روان‌شناختی را تبیین کند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد بین حالات روان‌شناختی مثبت و هوش معنوی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و عواطف مثبت و شادکامی بر حالات روان‌شناختی مثبت تأثیر مثبت و معناداری دارد و عواطف منفی با حالات روان‌شناختی مثبت در جهت منفی رابطه دارند.

واژه‌های کلیدی: حالات روان‌شناختی مثبت، هوش معنوی، عواطف مثبت و منفی، شادکامی

مقدمه

لازمه‌ی رشد و توسعه‌ی هر جامعه، داشتن افرادی سالم و پویا، هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ روانی می‌باشد. برای رسیدن به این هدف پژوهشگران زیادی در عرصه‌های گوناگون علمی تلاش کرده‌اند. از جمله افرادی که در این عرصه، خصوصاً در زمینه‌ی روانی تلاش می‌کنند، روانشناسان می‌باشند. روانشناسی به‌طور سنتی بر کمبودها و ناتوانی‌های روانی تأکید داشته و انعطاف‌پذیری، تدبیرمندی و توان مراجعان را برای بازیابی، به ندرت مد نظر قرار داده است. تا این که این سنت در ایالات متحده توسط سلیگمن و سکیزت میهالی^۱ (۲۰۰۰) دگرگون شد. براساس دیدگاه روان‌شناختی مثبت، نبود یا کمبود هیجانات و حالات مثبت در زندگی ممکن است موجب پیدایش انواع آسیب‌ها و مشکلات روانی شود؛ بنابراین می‌توان هیجانات و توانمندی‌ها را بهترین عامل جلوگیری از آسیب روانی دانست. از آنجا که پیشگیری، تأکید بر ساختن توانمندی‌هاست و نه اصلاح ضعف‌ها، بنابراین توانمندی‌های انسان می‌توانند محافظی در برابر بیماری‌های روانی باشند. امید، کفایت، اجتماعی بودن، احساس کنترل، خوش‌بینی و... نمونه‌هایی از این توانمندی‌ها محسوب می‌شوند (رشید^۲ و سلیگمن، ۲۰۱۰)؛ بنابراین روان‌شناختی مثبت‌گرا این امیدواری روشن را بسیار جدی می‌گیرد که اگر شما خود را در زندگی با خوشی‌هایی ناچیز و بی‌دوام، رضایت‌مندی اندک، فقدان معنی و هدف گرفتار بیابید راهی برای رهایی وجود دارد. این راه شما را به سمت تفرج‌گاه لذت و رضایت‌مندی و از آنجا به سمت سرزمین قابلیت و فضیلت و در نهایت به قله‌های خشنودی و رضایت عینی یک زندگی سرشار از معنی و هدف رهنمون می‌سازد (هافمن، دابیز، سلانو و وکسلر^۳، ۲۰۱۵).

تصویری که روان‌شناسان مثبت‌گرا از طبیعت انسان به دست می‌دهند، خوش‌بینانه و امیدبخش است؛ زیرا آن‌ها به قابلیت گسترش، پرورش و شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن آن به آنچه در توان آدمی است باور دارند (شولتز و شولتز^۴، ۲۰۰۵). در روان‌شناختی مثبت نگر اعتقاد بر این است که می‌توان از ویژگی‌های مثبت آدمی برای درمان علائم

روان‌شناختی آنان سود جست سلیگمن (۲۰۰۰). در این حوزه روان‌شناسی، توجه و تمرکز معطوف به شناختن و پروراندن ابعادی خاص مثل هیجان‌های مثبت است که باعث رشد فردی و اجتماعی می‌شود (سلیگمن، ۲۰۰۰). محققان دریافته‌اند که سلامتی و شادی اغلب با غلبه هیجان‌های مثبت بر هیجان‌های منفی همراه است (دینر^۵، ۲۰۱۲)؛ بنابراین هدف اصلی روان‌شناختی مثبت، فهمیدن و آسان‌سازی شادمانی و سلامت ذهنی است. سلیگمن هیجانات مثبت را در سه مقوله طبقه‌بندی می‌کند: آن‌هایی که به گذشته مربوط هستند و آن‌هایی که با حال و آینده ارتباط دارند. عواطف مثبت مربوط به آینده شامل خوش‌بینی، امید، ایمان، باور و اعتماد هستند. رضایت خاطر، خرسندی، کامیابی و حس سرافرازی نیز عواطف اصلی مربوط به گذشته‌اند. عواطف مثبت مربوط به زمان حاضر، دو طبقه‌ی متمایز لذت‌های آنی و رضایت‌مندی‌های پایدار را تشکیل می‌دهند. لذت‌ها، شامل لذت‌های جسمانی و لذت‌های عالی‌تر می‌باشند که از تجربه‌های حسی مثبت حاصل می‌شوند. عوامل زیادی در بهبود حالات هیجانات روان‌شناختی مثبت، تأثیرگذار می‌باشند. یکی از عواملی که ممکن است در این زمینه مؤثر باشد و هدف ما از این پژوهش میزان تأثیرگذاری آن می‌باشد، هوش معنوی^۶ است. هوش معنوی شامل داشتن حس معنا و مأموریت نسبت به زندگی و ارزش‌ها و بیانگر سلامت روان افراد می‌شود (کینگ^۷، ۲۰۰۸). معنویت سبب افزایش رضایت از زندگی در افراد می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند که به نتایج خوبی در زمان‌های پر تنیدگی دست یابند. معنویت با ایجاد حسی از معنا و هدف در زندگی، آرامش هیجانی، مهار شخصی و صمیمیت با دیگران، موجبات رضایت از زندگی را فراهم می‌آورد (کرن^۸، ۲۰۰۸). با توجه به ویژگی‌های افرادی که دارای هوش معنوی بالا و به تبع آن از بهزیستی برخوردارند، شاید بتوان رابطه‌ی معنا دار بین هوش معنوی و حالات روان‌شناختی مثبت در نظر گرفت. اهمیت و ضرورت طرح موضوع معنویت به‌ویژه هوش معنوی از جهات مختلف در عصر جدید احساس می‌شود. یکی از این ضرورت‌ها در عرصه‌ی انسان‌شناسی توجه به بعد معنوی انسان از دیدگاه

5. Diener
6. Spritual intelligence
7. King
8. Kern

1. Seligman & Csikszentmihalyi
2. Rashid
3. Huffman, DuBois, Celano, Wexler
4. Schultz & Schultz

دانشمندان، به‌ویژه کارشناسان سازمان جهانی بهداشت است که اخیراً انسان را موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف می‌کند (حشمتی، ۱۳۹۲). ضرورت دیگر طرح این موضوع، ظهور دوباره‌ی کشش معنوی و نیز جستجوی درک روشن‌تری از معنویت و کاربرد آن در زندگی روزانه است. هوش معنوی نقش بسیار مهمی در رشد شخصیت و برقراری تعادل، شکل‌گیری هویت، کسب معلومات و شکوفایی خلاقیت‌ها دارد و بستر مناسبی جهت رشد اخلاقی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی افراد دارد (ساغروانی، ۱۳۹۱). از طرف دیگر، بخشش و عواطف مثبت از محورهای اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌باشند که با ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی، روابط میان‌فردی و بین‌فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و موجب رفتارهای بین‌شخصی بهتر، از جمله استراتژی‌هایی هستند که در کاهش تعارضات خانوادگی مؤثرند (سافریا^۱، ۲۰۱۴). فریدیکسون و برانیکان^۲ (۲۰۰۵)، معتقد است که در عواطف منفی، همچون خشم و اضطراب، ذهن فرد، فقط به تولید واکنش دفاعی در برابر موضوعات ایجادکننده‌ی این عواطف محدود می‌شود، در صورتی که عواطف مثبت، سبب می‌شود که ذهن فرد روی محرک‌ها باز باشد و این مسئله به‌نوبه‌ی خود فرصت‌هایی را برای توجه گسترده‌تر به محیط ایجاد کرده و خود موجب افزایش عواطف مثبت می‌شود. همه‌ی ما به‌طور فطری در جستجوی حالات مطلوب و خوشایند هستیم و صفاتی چون شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتمادبه‌نفس و خودکم‌بینی و... ریشه در احساسات دارند. احساسات نیز به‌نوبه‌ی خود شخصیت افراد را شکل می‌دهد؛ زیرا احساسات، محرکی برای تعامل ما با محیط پیرامونمان است و اگر از تعادل مناسبی برخوردار باشد، باعث تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی در مشکلات زندگی می‌شود. حالات روان‌شناختی مثبت تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد دارای حالات مطلوب و مثبت، نگرش خوش‌بینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به‌جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده‌ی بهینه از این رویدادها دارند (کشاورز، مولوی و کلانتری، ۱۳۹۰)؛ بنابراین می‌توان هیجان‌ات و توانمندی‌ها را

بهترین عامل جلوگیری از آسیب روانی دانست. از آنجا که پیشگیری، تأکید بر ساختن توانمندی‌هاست و نه اصلاح ضعف‌ها، بنابراین توانمندی‌های انسان می‌توانند محافظی در برابر بیماری‌های روانی باشند. امید، کفایت، اجتماعی بودن، احساس کنترل، خوش‌بینی و... نمونه‌هایی از این توانمندی‌ها محسوب می‌شوند (رشید و سلیمان، ۲۰۱۰). همچنین شادمانی که هدف مشترک افراد است و همه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، عبارت است از ارزشیابی افراد از خودشان و زندگی‌شان (باس^۳، ۲۰۰۰). در چند دهه‌ی اخیر، شادکامی، خوش‌بینی، امید^۴ و رضایت از زندگی^۵، علاقه‌ی بسیاری از محققان را به خود معطوف کرده است (مایرز^۶، ۲۰۰۰). همچنین شادکامی یکی از محورهای روان‌شناختی مثبت‌نگر است که با ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی، روابط میان‌فردی و بین‌فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب رفتارهای بین‌شخصی بهتر، زندگی خانوادگی بهتر، روابط اجتماعی گسترده و ارضاء‌کننده‌تر می‌شود و به همین جهت، عوامل تقویت‌کننده و تهدیدکننده‌ی آن همواره مورد بررسی بوده است. (آرگایل^۷، ۲۰۰۱). به نظر سلیمان (۲۰۰۲)، شادی پایدار ناشی از شناسایی و به‌کارگیری توانمندی‌ها و استعداد‌های بنیادی انسان در روابط شخصی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی است. حتی بزرگ‌ترین اشتباهات و خردکننده‌ترین رفتارهای ما تا حدی از تمایل ما به شاد کردن خودمان سرچشمه می‌گیرد هر کسی شادی را هم چون یک ضرورت یا حداقل عامل سازنده‌ای در زندگی می‌شناسد؛ اما حقیقتاً شادی چیست؟ آیا همه به یک نحو آن را تعریف کرده و تجربه می‌نمایند؟ چرا برخی از افراد بدون در نظر گرفتن موقعیتشان شادتر از دیگران‌اند؟ (آرگایل، ۲۰۰۱). پژوهش‌ها نشان دادند که افراد شاد روابط رضایت‌مندانه‌ی بالایی دارند، هم‌چنین این افراد در زندگی روزمره خود هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتری دارند، برون‌گراتر و اجتماعی‌تر بوده، علائم نوروتیک (اضطراب و افسردگی)، کمتری نشان داده و

3. Buss
4. Hope
5. Life satisfacatio
6. Myers
7. Argyle

1. Safaria
2. Fredrickson & Branigan

روش

روش پژوهش حاضر کمی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش متشکل از کلیه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد تهران که در سال ۹۷-۱۳۹۶ مشغول تحصیل هستند، می‌باشد. نمونه این پژوهش شامل ۳۲۰ دانشجوی دانشگاه آزاد بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و اطلاعات مورد نیاز جمع‌آوری شد. در این پژوهش از پرسشنامه‌های حالات روان‌شناختی مثبت (خوبی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰)، هوش معنوی کینگ (کینگ، ۲۰۰۸)، مقیاس شادکامی آکسفورد (آرگایل، ۲۰۰۱) و پرسش‌نامه عواطف مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) استفاده شد.

پرسشنامه‌ی حالات روان‌شناختی مثبت^۳: این

پرسشنامه توسط خوبی‌نژاد، رجایی و نسایی (۱۳۹۰) ساخته شده که شامل ۹۶ سؤال بوده و در مجموع ۱۵ حالت روان‌شناختی مثبت که شامل امیدواری، هدفمندی، احساس کنترل، توکل به خدا، احساس کارآمدی، خوش‌بینی، اجتماعی بودن، بخشش، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی، خلق نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد. بدین صورت که کاملاً مخالفم نمره‌ی یک، مخالفم نمره‌ی دو، بی‌نظر نمره‌ی سه، موافقم نمره‌ی چهار، کاملاً موافقم نمره‌ی پنج را به خود اختصاص خواهند داد. هم‌چنین پایایی کل آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳۷ می‌باشد که بیانگر پایایی بالای این آزمون می‌باشد. روایی این پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این زمینه مورد تأیید قرار گرفته است (فکرتی، ۱۳۹۲).

پرسشنامه‌ی هوش معنوی کینگ (SISRI)^۴: این

پرسشنامه توسط کینگ در سال ۲۰۰۸ طراحی شده است. دارای ۲۴ سؤال و ۴ زیر مقیاس تفکر وجودی، آگاهی، تولید معنای شخصی و بسط حالت هشباری می‌باشد. پاسخ به هریک از سؤالات به شیوه‌ی لیکرتی ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. هرکدام از سؤالات یک آیتم را می‌سند و مجموع نمرات چند سؤال مربوط به هر آیتم، نمره‌ی هر آیتم را

در شاخص‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی نمرات کمتری می‌گیرند (باس، ۲۰۰۰).

هم‌چنین تحقیقات در قلمرو رابطه‌ی بین معنویت و هیجان‌ات مثبت مانند رضایت از زندگی عمدتاً به این نتیجه رسیده‌اند که بین هیجان‌ات مثبت و معنویت رابطه‌ی مثبت وجود دارد. چرا که ایمان به روح یا هر چیز مقدس، به‌عنوان یک نیرو، از آن جهت که حمایت کلی، هدفمندی، احساس پذیرفته بودن و امید را در فرد به دنبال دارند به افزایش رضایت فرد از وضعیت وجود خود منجر می‌شود (عابدی و سرخی، ۱۳۹۳). پژوهش‌ها نشان دادند که افراد شاد روابط رضایت‌مندانه‌ی بالایی دارند، هم‌چنین این افراد در زندگی روزمره خود هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتری دارند، برون‌گراتر و اجتماعی‌تر بوده، علائم نوروتیک (اضطراب و افسردگی)، کمتری نشان داده و در شاخص‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی نمرات کمتری می‌گیرند (توسانت، اون و چیدل^۱، ۲۰۱۲).

پژوهشی که توسط، بین عبدالم...^۲ (۲۰۱۴)، برای پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس بخشش و پذیرش و قدردانی، در دانشکده روان‌شناسی و مشاوره در شهر مالایا در کشور اندونزی در بین ۱۶۲ دانشجو انجام گرفت. نتایج به‌دست‌آمده فرضیه‌ی آنان را تأیید کرده و نشان‌دهنده این بود که در ۵۶ درصد دانشجویان تأثیر دارد و قدردانی بالاترین متغیر تأثیرگذار شناخته شد، سپس بخشش و بعد از آن‌ها پذیرش بود. رجبی (۱۳۹۳)، در پژوهش خود تحت عنوان "رابطه‌ی بین هوش معنوی و هوش هیجانی با شادکامی"، نشان داد، هوش معنوی و هوش هیجانی هر دو با شادکامی ارتباط مثبت معنادار داشتند. هوش هیجانی و هوش معنوی هم‌چنین با یکدیگر همبستگی مثبت معناداری نشان دادند. با توجه به بررسی پژوهش‌های انجام‌شده و اینکه تا حالا مقاله‌ای به طور منسجم به پیش‌بینی حالات روان‌شناختی مثبت براساس سه متغیر مهم هوش معنوی، عواطف مثبت و منفی و شادکامی نپرداخته است؛ بنابراین هدف کلی این پژوهش پیش‌بینی حالات روان‌شناختی مثبت براساس هوش معنوی، عواطف مثبت و منفی و شادکامی می‌باشد.

3. Positive psychological states questionnaire
4. King's Spiritual Intelligence Questionnaire (SISRI)

1. Toussaint, Owen & Cheadle
2. Bin Abdollah

دانشکده (دانشکده زبان‌های خارجی، دانشکده علوم پایه، دانشکده علوم سیاسی، دانشکده مدیریت، دانشکده اقتصاد و حسابداری، دانشکده هنر و معماری، دانشکده حقوق، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشکده فنی و مهندسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشکده علوم اجتماعی و روانشناسی) تهیه شد. سپس به‌طور تصادفی از میان این دانشکده‌ها، چهار واحد دانشکده (فنی و مهندسی، علوم اجتماعی و روانشناسی، زبان‌های خارجی و تربیت‌بدنی) به قید قرعه انتخاب و از هر یک از این دانشکده‌ها نیز، ۲ کلاس به‌طور تصادفی، انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. همچنین به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته‌ها

در مرحله تحلیل آماری، با توجه به ماهیت مقیاس اندازه‌گیری که از نوع فاصله‌ای است و فرضیه‌های تحقیق برای تحلیل داده‌ها حسب مورد از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه مدل رگرسیونی سبک هوش

معنوی، عواطف مثبت و منفی و شادکامی

متغیر	R	R ₂	تعدیل شده R	خطای استاندارد	دوربین واتسون
هوش معنوی عواطف	۰/۲۹۶	۰/۰۸۹	۰/۰۶۴	۰/۹۵۳۸	۱/۷۵۶
مثبت و منفی	۰/۳۰۶	۰/۰۹۵	۰/۰۷۹	۰/۰۵۵۱۷	۱/۹۲۷
شادکامی	۰/۲۷۶	۰/۰۷۶	۰/۰۶۰	۰/۰۹۶۱۴	۱/۵۴۳

با توجه به ضریب تبیین به‌دست‌آمده متغیر هوش معنوی می‌تواند ۸۹ درصد، عواطف مثبت و منفی ۹۵ درصد و شادکامی ۷۶ درصد از تغییرات حالات روان‌شناختی را تبیین کند. همچنین قرار گرفتن نتیجه آزمون دوربین واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ نیز اجازه استفاده از رگرسیون برای این بررسی را داده است.

مشخص می‌کند. هرچه نمره‌ی کل فرد بیشتر باشد فرد از هوش معنوی بیشتری برخوردار است. کینگ پایایی پرسشنامه را برای هریک از زیر مقیاس‌های تفکر انتقادی ۰/۷۸، تولید معنای شخصی ۰/۷۹، حالت هشیاری ۰/۹۱ و اعتبار کل آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده است. همچنین در خصوص روایی این آزمون گفت اعتبار بازآزمایی آزمون ۰/۸۹ و اعتبار آزمون به روش دونیمه کردن نیز ۰/۹۱ به دست آورد (کینگ، ۲۰۰۸).

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI): توسط آرجیل در سال ۲۰۰۱ ساخته شده این آزمون دارای ۲۹ ماده است. بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کم‌ترین نمره این مقیاس صفر است که مؤید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره‌ی بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. دارای ۷ خرده مقیاس: خودپنداری، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سر ذوق بودن، احساس زیبایی‌شناختی، خودکارآمدی و امیدواری می‌باشد. آرگایل و همکاران پایایی و روایی پرسش‌نامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ و ۰/۴۳ گزارش کرده‌اند.

پرسشنامه عواطف مثبت و منفی (PANAS):

این پرسشنامه توسط واتسون، کلارک و تلگان^۳ در سال ۱۹۸۸ ساخته شده و یک ابزار خود سنجی، دارای ۲۰ گویه است و برای اندازه‌گیری عاطفه مثبت (PA) و عاطفه منفی (NA) طراحی شده است. هر خرده مقیاس ۱۰ گویه دارد، گویه‌ها روی یک مقیاس ۶ درجه‌ای از ۱= بسیار کم تا ۵= بسیار زیاد، از سوی شرکت‌کننده‌ها رتبه‌بندی می‌شوند. آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۸ و عاطفه منفی ۰/۷۱ گزارش شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸).

ابتدا به‌طور تصادفی دانشگاه تهران مرکز از بین دانشکده‌های شهر تهران انتخاب و فهرست دانشکده‌های دانشگاه تهران مرکز، متشکل از ۱۱

1. Oxford Happiness Inventory (OHI)
2. Positive and Negative Affective Questionnaire (PANAS)
3. Watson, Clarke, Tlagan

جدول ۲. تحلیل رگرسیون جهت بررسی رابطه بین حالات روان شناختی مثبت با هوش معنوی، عواطف مثبت و منفی و شادکامی

سطح معناداری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات		
.۰/۰۰۱	۶/۳۴۵	.۰/۶۱	۳	۰/۰۱۵۷	رگرسیون	هوش معنوی
			۱۶۸	۱/۵۵۳	باقی مانده	
			۱۶۹	۱/۶۷۱	کل	
.۰/۰۰۱	.۰/۷۹۸	.۰/۰۵۵	۳	۰/۱۴۷	رگرسیون	عواطف مثبت و منفی
			۳۱۵	۱/۵۰۳	باقی مانده	
			۳۱۹	۱/۶۶۱	کل	
.۰/۰۰۱	۵/۷۹۴	.۰/۰۷۵	۳	۰/۳۰۳	رگرسیون	شادکامی
			۳۱۵	۲/۳۴۵	باقی مانده	
			۳۱۹	۲/۴۵۶	کل	

با توجه به نتایج تحلیل واریانس می توان دید که F به دست آمده برای متغیر هوش معنوی (۶/۳۴۵) در سطح $P < ۰/۰۰۵$ برای متغیر حالات روان شناختی معنادار است. همچنین F برای متغیر عواطف مثبت و منفی (۵/۷۹۸) در سطح $P < ۰/۰۰۵$ و برای متغیر شادکامی (۵/۷۹۴) در سطح $P < ۰/۰۰۵$ برای متغیر حالات روان شناختی مثبت و معنادار است.

جدول ۳. ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون در مقیاس های هوش معنوی

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد		خرده مقیاس هوش معنوی
		B	خطای استاندارد	
.۰/۰۰۰	۱۶/۴۷۳	۰/۲۱۶	مقدار ثابت	
.۰/۰۰۱	۴/۴۳۴	۰/۳۷	تفکر انتقادی وجودی	
.۰/۰۰۳	۲/۰۱۵	۰/۰۷۷	تولید معنای شخصی	
.۰/۰۰۱	۳/۵۲۲	۰/۰۲۰	آگاهی متعالی	
.۰/۰۰۱	۳/۳۲۴	۰/۱۳۶	بسط حالت هوشیاری	

با توجه به ضرایب مسیر خرده مقیاس های متغیر هوش معنوی و همچنین آماره های t، سطح معناداری برای تمامی خرده مقیاس ها معنادار می باشد.

جدول ۴. ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون در مقیاس های عواطف مثبت و منفی

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد		خرده مقیاس سبک هیوت
		B	خطای استاندارد	
.۰/۰۰۱	۲۶/۰۵۵	۰/۶۷۹	مقدار ثابت	
.۰/۰۰۱	۶/۴۶۵	۰/۳۰۵	عواطف مثبت	
.۰/۰۰۱	-۴/۲۳۹	-۰/۱۸۷	عواطف منفی	

با توجه به ضریب مسیر ۰/۳۰۵ و همچنین آماره t به مقدار ۶/۴۶۵ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ می توان گفت: در سطح اطمینان ۹۵ درصد عواطف مثبت بر حالات روان شناختی مثبت تأثیر مثبت و معناداری دارد و با توجه به ضریب مسیر عواطف منفی (۰/۱۸۷-) و همچنین آماره t به مقدار (-۴/۲۳۹) و سطح معناداری

(۰/۰۰۱) به این صورت عواطف منفی با حالات روان شناختی مثبت در جهت منفی رابطه دارند تمامی این تغییرات با توجه به مقدار احتمال آزمون رگرسیون معنادار است ($P < ۰/۰۰۵$) بنابراین این فرضیه که حالات روان شناختی مثبت با عواطف مثبت و منفی قابل پیش بینی و تأیید می باشد.

در شهر جاکارتا به منظور نشان دادن ارتباط بین بخشش و قدردانی و شادمانی انجام گرفت، نتایج این‌گونه نشان داد که بیشترین عامل برای شادمانی قدردانی است و بخشش تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای در شادمانی ندارد؛ بنابراین، نتایج این پژوهش نشان‌دهنده‌ی این بود که قدردانی عامل مهمی برای پیش‌بینی شادمانی در بین دانشجویان می‌باشد.

هم‌چنین پژوهشی که توسط، بین عبدا... (۲۰۱۴)، برای پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس بخشش و پذیرش و قدردانی، در دانشکده روان‌شناسی و مشاوره در شهر مالایا در کشور اندونزی در بین ۱۶۲ دانشجوی انجام گرفت. نتایج به‌دست‌آمده فرضیه‌ی آنان را تأیید کرده و نشان‌دهنده این بود که در ۵۶ درصد دانشجویان تأثیر دارد و قدردانی بالاترین متغیر، سپس بخشش و بعد از آن‌ها پذیرش تأثیرگذار شناخته شد.

بررسی عاطفه‌ی مثبت و منفی به‌عنوان نشانگرهای کنش‌وری مثبت و کنش‌وری منفی از اهمیت بالایی برخوردار است و یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های شادی و رضایت‌مندی از زندگی به‌حساب می‌آید. اغلب افراد هنگام قضاوت در مورد میزان شادی و رضایت‌مندی از زندگی خود، به طراز عواطف منفی و مثبت خود توجه دارند که نشان‌دهنده‌ی غلبه‌ی احساسات مثبت آنان بر احساس‌های منفی است (شیمک، ده‌کریشان، ایشی، زوکوتو و احدی، ۲۰۱۰).

با توجه به آنچه گفته شد، روان‌شناسی مثبت نگر، شادکامی را به‌عنوان یکی از عوامل مهم در سلامت روان افراد معرفی می‌کند. شادکامی به بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب و سایر هیجانات منفی تعریف شده است. هم‌چنین عاطفه مثبت و منفی، از مؤلفه‌های اثرگذار بر نوع روابط انسانی، تعاملات اجتماعی، هیجانات و به‌طور کلی تمامی فعالیت‌های ما در جامعه می‌باشد. در ابتدا ممکن است این‌چنین القا کند که این دو عامل خلقی متضاد و قویاً به نحو منفی همبسته‌اند اما این دو عامل در واقع به‌عنوان ابعاد متمایز و متعامد در تحلیل عاملی ظاهر می‌گردند. عاطفه مثبت نشان می‌دهد که یک شخص تا چه میزان شور و شوق به زندگی دارد و چه میزان احساس فعالیت و هوشیاری می‌کند و عاطفه منفی یک بعد عام ناراحتی

جدول ۵. ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون در مقیاس‌های

شادکامی

خرده مقیاس شادکامی	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	t	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد			
مقدار ثابت	۳/۵۵۴	۰/۱۶۵	۰/۰۰۰	۲۱/۴۸۳	
شادکامی	۰/۱۳۴	۰/۰۳۴	۰/۰۰۳	۳/۰۵۰	۰/۲۲۸

با توجه به ضریب مسیر ۰/۰۲۲۸ و هم‌چنین آماره t به مقدار ۳/۰۵۰ و سطح معناداری ۰/۰۰۳ می‌توان گفت: در سطح اطمینان ۹۵ درصد شادکامی بر حالات روان‌شناختی مثبت تأثیر مثبت و معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد با سطح اطمینان ۹۵ درصد متغیر هوش معنوی می‌تواند ۸۹ درصد از تغییرات حالات روان‌شناختی را تبیین کند و F به‌دست‌آمده برای متغیر هوش معنوی (۶/۳۴۵) در سطح $P < ۰/۰۵$ برای متغیر حالات روان‌شناختی معنادار می‌باشد و سطح معناداری برای تمامی خرده مقیاس‌ها کمتر از ۰/۰۰۵ و نشان‌دهنده رابطه معنادار بین حالات روان‌شناختی مثبت و هوش معنوی می‌باشد.

هم‌چنین متغیر عواطف مثبت و منفی می‌تواند ۹۵ درصد از تغییرات حالات روان‌شناختی را تبیین کند. F به‌دست‌آمده برای متغیر عواطف مثبت و منفی (۵/۷۹۸) در سطح $P < ۰/۰۵$ برای متغیر حالات روان‌شناختی معنادار است و می‌توان گفت: در سطح اطمینان ۹۵ درصد عواطف مثبت بر حالات روان‌شناختی مثبت تأثیر مثبت و معناداری دارد. عواطف منفی با حالات روان‌شناختی مثبت در جهت منفی رابطه دارند.

هم‌چنین با توجه به ضریب تبیین به‌دست‌آمده، متغیر شادکامی می‌تواند ۷۶ درصد از تغییرات حالات روان‌شناختی را تبیین کند F به‌دست‌آمده برای متغیر شادکامی (۵/۷۹۴) در سطح $P < ۰/۰۵$ برای متغیر حالات روان‌شناختی مثبت و معنادار است؛ و می‌توان گفت: در سطح اطمینان ۹۵ درصد شادکامی بر حالات روان‌شناختی مثبت رابطه مثبت و معناداری دارد. در پژوهشی که توسط سافاریا (۲۰۱۴)، در دانشگاه احمد دهلان در کشور اندونزی در بین ۸۱ نفر از دانشجویان دوره لیسانس دانشگاهی

کشاورز، الف، مولوی، ح. و کلانتری، م. (۱۳۹۰). رابطه‌ی بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان، *مجله مطالعات روانشناختی*، دوره ۴، شماره ۴.

کشمیری، م. و عرب احمدی، ف. (۱۳۸۷). *هنجار یابی مقدماتی آزمون هوش معنوی در دانشجویان دانشگاه منابع طبیعی شهر گرگان*، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور بهشهر.

Argyle, M. (2001). *The psychology of Happiness*. (2nd edition). London: Rutledge press, Taylor & Francis group.

Buss, D.M. (2000). *The evolution of happiness*. *American psychologist*, 55(1): 15-23.

Bin Abdullah, H.S.L. (2014). *Acceptance, Forgiveness, and Gratitude: Predictors of Resilience among University Students*. *Malaysian Online Journal of Counseling*, 18, 13-54.

Diener, E. (2012). *Value-based index for measuring national quality of life*. Social Indicators Research.

Erikson, E.H. (1986). *Child and society*-penguin Books. w.w.norton & co.Inc. New York: Norton

Huffman, J., DuBois, C., Millstein, R., Celano, C., & Wexler, e. (2015). *Positive Psychological Interventions for Patients with Type 2 Diabetes: Rationale, Theoretical Model, and Intervention Development*. *Journal of Diabetes Research*. Volume. Article-ID428349, -18.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). *Positive emotions broaden the scope of attention and thought- action repertoires*. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.

King, B. D. (2008). *Extracting intelligence from spirituality, a new model of human ability*. Trent University, Peterborough, Canada, 43, 23-29.

Kern, B. S. (2008). *Life satisfaction, Religiosity, Spirituality and Relationship with Parents in Adolescent and Young Adults*. Submitted thesis in partial fulfilment of the equipment's for the degree of doctor of philosophy, Colombia University.

Myers, D.G. (2000). *The Funds, friends and faith of happy people*. *American psychologist*, 55, 56- 670.

درونی و اشتغال ناخوشایند را نشان می‌دهد و حالات خلقی ناخوشایند مانند خشم، نفرت، بیزاری و گناه را شامل می‌شود. از محدودیت‌های این پژوهش این است که صرفاً از پرسش‌نامه برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است و از روش مصاحبه استفاده نشده است؛ بنابراین عواملی مثل کم‌دقتی آزمودنی، عدم شناخت از ویژگی‌های خود و خستگی و سایر موارد ممکن است صحت پاسخ‌ها را محدود کرده باشد و با توجه به این که حالات روان‌شناختی مثبت بر اساس هوش معنوی، عواطف مثبت- منفی و شادکامی تأثیر دارد بنابراین پیشنهاد می‌شود کلاس‌های آموزشی برای دانشجویان در این باره برگزار گردد و از طرح‌های کیفی مانند مصاحبه برای بررسی عمیق‌تر دانشجویان استفاده شود و مقایسه عواطف مثبت و منفی در انواع بد رفتاری‌ها مانند خیانت در رابطه، خیانت در مسائل مالی مورد تحقیق قرار گیرد.

منابع

حشمتی، ف. (۱۳۹۲). *نقش واسطه‌ای هوش معنوی در ارتباط سبک دلبستگی و رضایت از زندگی در کارکنان مرکز بهداشت شهرستان شیراز*، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد علوم تربیتی و روانشناسی. واحد مرودشت.

رجبی، ص. (۱۳۹۳). *رابطه‌ی بین هوش معنوی و هوش هیجانی با شادکامی*، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی. دانشگاه تربیت معلم تهران.

ساغروانی، س. (۱۳۹۱). *هوش معنوی بعد نائشناخته‌ی بشر*. مشهد: انتشارات آهنگ قلم.

شامخی، ز. (۱۳۹۱). *رابطه‌ی هوش معنوی و خلاقیت با اثربخشی مدیران مدارس ابتدایی ناحیه‌ی ۴ شیراز*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. دانشکده‌ی علوم تربیتی. گرایش مدیریت آموزشی.

شولتز، د. و شولتز، س. (۱۳۹۲). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه‌ی سید محمدی، ی. تهران. نشر ویرایش (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۵).

عابدی، ف. و سرخی، ز. (۱۳۹۳). *رابطه‌ی بین هوش معنوی و صفات شخصیت در بین افراد ۵۰-۱۹ ساله شهر ساری*، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور بهشهر.

- Rashid, T., & Seligman, M. N. P. (2010). *Positive psychology, a treatment manual*. New York; Oxford University press.
- Schimmack, U., Rad hakrishnan, P., Oishi, S., DzoKoto, V., & Ahadi, S. (2010). *Culture, percuss models of life-satisfaction*. *Journal of personality and social Psycholog*, 10, 231-239.
- Safaria, T. (2014). *Forgiveness, Gratitude, and Happiness among College Students*. *International Journal of Public Health Science*. Vol.3, No.4, Dec.2014, pp.241-245
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, N. (2000), *Positive psychology; an introduction*, *American psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. (2000). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York; Pocket Books.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize -Your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.
- Toussaint, L.L., Owen, A.D., & Cheadle, A. (2012). *Forgive to live: Forgiveness, Health, and Longevity*. *Journal of Behavioral Medicine*. 35, pp375-386.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1988). *Mood and the mundance relations between daily life events and self- reported mood*. *Journal of personality and social Psychlogy* 12, 324-356.