



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی
مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی
با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



پیش بینی تفکر مثبت بر اساس ذهن آگاهی و هوش معنوی بزرگسالان

عطیه طیرانی اصفهانی^۱، گلی عابدینی (نویسنده مسئول)^۲، ساره زمانی^۳

^۱دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Email: tayeranibahar@gmail.com

^۲دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Email: goliabedini@yahoo.com

^۳استادیار گروه روانشناسی، واحد یادگار امام خمینی (ره) شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Email: zamani_sb@yahoo.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش بینی تفکر مثبت بر اساس ذهن آگاهی و هوش معنوی بزرگسالان بود. پژوهش حاضر از نظر ماهیت و روش یک پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی - رگرسیون می باشد. همچنین در این پژوهش داده ها از نوع کمی و از نظر زمانی در حیطه تحقیقات مقطعی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، بزرگسالان شهر تهران، منطقه ۳، در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که تعداد آنها ۴۲۰ نفر است و با توجه به جدول مورگان نمونه ای به حجم ۲۰۱ نفر انتخاب شد، که برای جلوگیری از افت نمونه تعداد ۲۱۰ نفر انتخاب شدند. نمونه ای به حجم ۲۱۰ نفر، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های تفکر مثبت، پرسشنامه ذهن آگاهی و پرسشنامه هوش معنوی کینگ استفاده گردید. نتایج به دست آمده توسط نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج یافته ها نشان داد که ذهن آگاهی و هوش معنوی بزرگسالان می توانند تفکر مثبت را پیش بینی کنند. بدین معنا که هر چه فرد از هوش معنوی و ذهن آگاهی بالاتری برخوردار باشد از مثبت اندیشی بیش تری نیز برخوردار است.

واژه های کلیدی: تفکر مثبت، ذهن آگاهی، هوش معنوی.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مقدمه

مثبت اندیشی، یعنی نگاه به رویدادها با این معرفت که اگرچه خوب و بد با هم در دنیا وجود دارد، ولی ما بهتر است بر خوبی تاکید کنیم (ر.ک: آوریل و گلا دیانا، ۱۹۵۲). زیربنای نظری روانشناسی مثبت نگر، در کارهای سلیگمن ریشه دارد (فروغی، ۱۳۹۱، ص ۵۸). در روان شناسی مثبت نگر اعتقاد بر این است که اکنون در روانشناسی هنگام آن رسیده است که به جای تاکید به عواطف منفی، عواطف مثبت در نظر گرفته شود و به جای تاکید به نقاط ضعف انسان، به توانمندی های او توجه شود (سلیگمن و چک سنت میهای، ۲۰۰۰). به طور کلی برای مثبت اندیشی دو مزیت گسترده مطرح شده است: یکی اینکه مثبت اندیشی احتمال نتیجه خوب را افزایش میدهد؛ دیگر آنکه افراد را برای زیبا دیدن مجموعه هستی از منظر نیک گریستن، باعث استفاده از تمام ظرفیت های مثبت و امیدوار کننده در زندگی می شود و فرد را برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن آماده می کند و سبب می شود وی به مثبت نگری روی آورد و امید به زندگی اش افزایش یابد (آوریل و گلا دیانا، ۱۹۵۲، ص ۳۲). تفکر مثبت و افکار مثبت داشتن یا هر ترکیبی از نگرش مثبت، افکار، عقاید یا رفتار مثبت، از جمله خصوصیات انسان محسوب می شود؛ که در طی یک دهه اخیر، جایگاه ویژه ای در حوزه روانشناسی به خود اختصاص داده است (سلیگمن، ۲۰۰۰). در واقع مثبت اندیشی نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی است. به عبارتی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش خو سردی در مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید و به اقدام مناسب بپردازد (پورسردار، پورسردار، پناهنده، سنگری و عبدی زرین، ۱۳۹۱). از نظر پیترسون (۲۰۰۰) خوش بینی یا تفکر مثبت به جهت گیری اشاره دارد که در آن معمولاً پیامد های مثبت مورد انتظارند این پیامدها به عنوان عاملی ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می شود. تفکر مثبت یک نگرش ذهنی است که باعث پیش بینی نتایج مثبت می شود و نه تنها باعث ارتقای رشد فردی و تقویت ذهنیت، باور و زبان می شود، بلکه عاملی بسیار مهم در سازگاری روانی افراد است (چانگ، شو، وانگ و چن، ۲۰۲۰).

تفکر مثبت یک فرآیند شناختی است که به افراد کمک میکند تصاویر امیدوار کننده ای از آینده داشته باشند. اثرات مثبت اندیشی شامل احساسات مثبت، عواطف، ویژگیهای رفتاری و کمک به حل مسئله است. داشتن افکار مثبت همچنین به بازبانی روانشناختی از احساسات تجربیات منفی کمک می کند و بر ادراک و توانایی افراد برای مقابله با یک تجربه ی تهدید کننده تاثیر می گذارد (اندرسون و بخت، ۲۰۱۹). مثبت اندیشی ضمن تاثیر گذاری روی فرآیندهای ذهنی و روانی متعدد، ممکن است تحت تاثیر فرآیندهای ذهنی زیادی بوده و با آنها در ارتباط باشد. از جمله فرآیندهای روانشناختی که ممکن است با تفکر مثبت در ارتباط باشد، ذهن آگاهی است (هنریکسون، ریچاردسون و شاک، ۲۰۲۰).

ذهن آگاهی، هشیاری غیر قضاوتی، غیر قابل توصیف و مبتنی بر زمان حال، نسبت به تجربه ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد. همچنین این مفهوم اعتراف به تجربه یاد شده و پذیرش آن را نیز شامل می شود (جانوسکی و لوکجان، ۲۰۱۲). در تعریفی دیگر، ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه و جهت گیری های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیر قضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می کند (پوتک، ۲۰۱۲). همچنین، ذهن آگاهی به واضح دیدن و پذیرش هیجان ها و پدیده های فیزیکی همان طور که اتفاق می افتند، کمک می کند (بئر، ۲۰۱۱). ذهن آگاهی نه تنها علائم روان شناختی و جسمی اضطراب را با آرمیدگی بهبود می بخشد، بلکه با استفاده از دیدگاه جدید، با ایجاد تمرکز بر منبع استرس، کاهش اضطراب، بهبود مقاومت در مقابل استرس و افزایش مهارتهای مقابله به فرد کمک می کند (کابات زین، ۲۰۱۳؛ نژاد احمدی و مرادی، ۱۳۹۳). ذهن آگاهی ریشه در عهد باستان دارد و آن را هم در فرهنگ های شرقی (مثل بودائی) و هم در فرهنگ های غربی می توان یافت (جای والش، ایسندرس، کریستنسن و ریل کاهن، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی از درمان های شناختی- رفتاری مشتق شده و از مؤلفه های موج سوم مدل های درمانی روان شناختی به شمار می رود (مک کارنی، شولز و گری، ۲۰۱۲).

مطالعات نشان دادند که ذهن آگاهی پتانسیلی برای تنظیم استرس و بهبود عملکرد شناختی، عاطفی و بین فردی است و از آنجایی که تفکر مثبت هم یکی از کارکردهای شناختی است، می توان نتیجه گرفت ذهن آگاهی با تفکر مثبت در ارتباط است (هنریکسون، ریچاردسون و شاک، ۲۰۲۰) و به نوعی، ذهن آگاهی راهبردی برای رها سازی افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت است (وندرا، تاکانو،



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



لابارکوی، واند نیبیل و همکاران، ۲۰۱۷). در پژوهش هایی که از ذهن آگاهی استفاده می شود، تاکید بر تعامل بین فرآیندهای بدنی، شناختی و هیجانی است (میچالیک، برگ و هایدنریچ، ۲۰۱۲).

در واپسین سال های سده بیست، شواهد روانشناسی، عصب شناسی، انسان شناسی و علوم شناختی نشان داد که هوش سومی هم وجود دارد که از آن با نام هوش معنوی یاد می شود. این اصطلاح را زوهار و مارشال، زوجی دانش پژوه و استادان دانشگاه آکسفورد، با در هم آمیزی روانشناسی، فیزیک، فلسفه و مذهب ساختند و آن را در کتاب هوش معنوی: هوش بنیادی (زوهار و مارشال، ۲۰۰۰) آوردند. زوهار و مارشال (۲۰۰۰)، به نقل از گودرزی، سهرابی، فرخی و جمهری (۱۳۸۹) هوش معنوی را هوشی تعریف کرده اند که به کمک آن، فرد آماده می شود تا مشکلات مربوط به معنا و ارزش را حل کند، هوشی که با آن، فرد می تواند اعمال و زندگی اش را در یک بافت گسترده تر، غنی تر و معنادار تر قرار دهد. با استفاده از هوش معنوی می توان میل و قابلیت فرد را برای رسیدن به مقصود و ارزش رشد داد. هوش معنوی به فرد اجازه می دهد که رویاروی این قابلیت ها باشد و برای رسیدن به آن سخت تلاش کند. هوش معنوی زیر بنای باورهای فرد و نقشی است که این باورها و ارزش ها در کنش هایی که فرد انجام می دهد و به زندگی خود شکل می دهد ایفا می کند. به سخن دیگر، هوش معنوی به دلیل پیوندش با معنا، ارزش و پرورش تخیل، می تواند به انسان توان تغییر و تحول بدهد. فردی با هوش معنوی بالا دارای انعطاف، خود آگاهی، ظرفیتی برای روبرو شدن با دشواری ها و سختی ها و فراتر از آن رفتن، ظرفیتی برای الهام و شهود، نگرش کل نگر به جهان هستی، در جست و جوی پاسخ برای پرسش های بنیادی زندگی و نقد سنت ها و آداب و رسوم است (امونس، ۲۰۰۰). مفهوم هوش معنوی شامل دیدن زندگی به عنوان یک سیستم به هم پیوسته است که منجر به شناسایی و سازماندهی مهارت ها و قابلیت های فرد می شود به گونه ای که سازگاری و تسلط بالا را تسهیل می کند (حیدری، مشکین یزد، سودمند، ۲۰۱۷). این هوش دارای ابعاد مختلفی از جمله تفکر عمومی و بعد اعتقادی، توانایی برخورد و تعامل با مشکلات، خودآگاهی، عشق و محبت و برخورد با مسائل اخلاقی است.

پژوهش ها نشان داده اند که بین معنویت و هدف زندگی، رضایت از زندگی و سلامت، همبستگی وجود دارد. المرو همکارانش در بررسی تحقیقات انجام گرفته در مورد اثرات معنویت بر سلامت فرد، دریافتند که معنویت با بیماری کمتر و طول عمر بیشتر همراه است. شواهد نشان میدهد که تمرین های معنوی، افزایش دهنده ی آگاهی و بینش نسبت به سطوح چندگانه هوشیاری هستند و بر عملکرد افراد تاثیر مثبتی دارند. پژوهش کشوری (۱۳۸۸) با عنوان « بررسی رابطه هوش معنوی، مثبت اندیشی و سلامت روانی کارکنان اداره آموزش و پرورش » نشان داد که بین هوش معنوی و مثبت اندیشی رابطه معنی دار وجود دارد و بین هوش معنوی، مثبت اندیشی و سلامت روان همبستگی مثبت دیده می شود.

در پژوهشی که توسط کاکاوند و همکاران (۱۴۰۰) با هدف ارزیابی برازش رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت با میانجی گری تنظیم هیجانی و شفقت خود در دانشجویان انجام گرفت، مشخص گردید که بین دو متغیر ذهن آگاهی و تفکر مثبت با میانجی گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. همچنین، مطالعه فاضلی کبریا و همکاران (۱۳۹۳) با عنوان « رابطه هوش معنوی با مثبت اندیشی در دانشجویان » نشان داد که هوش معنوی بر میزان مثبت اندیشی دانشجویان تاثیر گذار بوده است. علاوه بر این نتایج تحقیق شیرازی و همکاران (۱۳۹۶) در زمینه تاثیر هوش معنوی بر مثبت اندیشی دانشجویان بیان داشت که هوش معنوی بر مثبت اندیشی مؤثر بوده و همچنین زندگی معنوی دانشجویان بر مثبت اندیشی آن ها تاثیر گذار است و مؤلفه درک و ارتباط با سرچشمه هستی نیز پیش بینی کننده مثبت اندیشی نیست. خانی (۱۴۰۰) نیز اثر بخشی ذهن آگاهی بر مثبت اندیشی و افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان را مورد بررسی قرار داد. یافته های او نشان داد که اجرای درمان ذهن آگاهی مثبت محور و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری می تواند سبب افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان شود. پژوهشی که توسط کی پینگ یانگ او شیو یینگ مائو ب (۲۰۰۷) با عنوان « بررسی هوش معنوی پرستاران انجام گرفت؛ نشان داد که بررسی مشخصات معنوی پرستاران، به ویژه برای کسانی که به نظر می رسد با مسائل معنوی نا آشنا هستند، نقطه شروعی در سفر به ارائه مراقبت معنوی است. یافته های تحقیق سونال آگاروال و پی سی میشر (۲۰۱۶) که رابطه ذهن آگاهی و هوش معنوی را در میان کارکنان بانک مورد مطالعه قرار دادند، مشخص



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



شد که بین ذهن آگاهی و معنویت رابطه مثبت و معنادار آماری وجود دارد. لذا بارور نمودن ذهن آگاهی و هوش معنوی بزرگسالان که پیش بینی کننده تفکر مثبت هستند می تواند مهم باشد، چرا که ذهن آگاهی و هوش معنوی این قابلیت را دارند که به انسان در راهیابی به ژرفنای ماهیت انسان که یکی از مهمترین دغدغه ها و نیازهای اساسی انسان عصر حاضر است کمک می کنند. انسان تا نداند کیست و مقصود از آفرینش او چیست، نمی تواند جایگاه بلند خود را در دستگاه عظیم آفرینش باز یابد. این عدم شناخت موجب می شود تا انسان جهان را مجموعه ای سر در گم و پوچ ببیند. در دنیایی که جنگ و خونریزی، فساد و تباهی رو به افزایش است، چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت اندیشی و تغییر و تحول درونی نمی تواند بشر امروز را از نابسامانی برهاند. با توجه به مطالب گفته شده پژوهشگر به دنبال این سؤال است که آیا ذهن آگاهی و هوش معنوی می توانند پیش بینی کننده تفکر مثبت بزرگسالان باشند؟

فرضیه اصلی:

ذهن آگاهی و هوش معنوی بزرگسالان می توانند تفکر مثبت را پیش بینی کنند.

فرضیه های فرعی:

- ۱- ذهن آگاهی می تواند تفکر مثبت را پیش بینی کند.
- ۲- هوش معنوی می تواند تفکر مثبت را پیش بینی کند.

روش شناسی تحقیق:

پژوهش حاضر از نظر هدف در حیطه تحقیقات بنیادی می باشد. همچنین از مطالعات کتابخانه ای و روش های میدانی نظیر پرسشنامه برای جمع آوری اطلاعات و داده ها استفاده می شود. پژوهش حاضر از نظر ماهیت و روش یک پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی - رگرسیون چندگانه می باشد. همچنین در این پژوهش داده ها از نوع کمی و از نظر زمانی در حیطه تحقیقات مقطعی است.

ابزار گردآوری اطلاعات: (پرسشنامه، مصاحبه، مشاهده، آزمون، فیش، جدول، نمونه برداری، تجهیزات آزمایشگاهی و بانک های اطلاعاتی و شبکه های کامپیوتری و ماهواره ای)

پرسشنامه تفکر مثبت: این پرسشنامه شامل ۳۰ سؤال و ۵ خرده مقیاس است که مولفه اول (کارکرد مثبت روزانه) شامل ۱۰ گویه، مولفه دوم (خودارزیابی مثبت) شامل ۶ گویه، مولفه سوم (ارزیابی دیگران از خویش) شامل ۴ گویه، مولفه چهارم (انتظارات مثبت آینده) شامل ۲ گویه و مولفه پنجم (خوداعتمادی) شامل ۸ گویه است که در یک طیف لیکرت از ۱ هرگز تا ۵ همیشه مورد ارزیابی قرار می دهد. اینگرام و ویسنیکی برای روایی و پایایی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و ضریب بازآزمایی ۰/۹۵ به روش دو نیمه کردن و ضریب همبستگی ۰/۳۳- بین این پرسش نامه و پرسشنامه افسردگی بک و ضریب همبستگی ۰/۳۷ و بین این پرسش نامه و پرسش نامه اضطراب حالت - صفت به عنوان شاخصی از روایی افتراقی و روایی سازه قابل قبولی گزارش کردند.

پرسشنامه ذهن آگاهی: این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه، مقیاس ذهن آگاهی کنجوکی، مقیاس تجدیدنظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی و پرسشنامه ذهن آگاهی سوتامپتون با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. پنج مولفه آن شامل مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن است. همچنین در مطالعه ای که بر روی



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون- بازآزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و ۰/۸۴ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی بین ۰/۵۵ مربوط به (عامل غیر واکنشی بودن) و ۰/۸۳ مربوط به (عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند، ۱۳۹۰). در شیوه ی نمره گذاری آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می آید که نشان می دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است.

پرسشنامه هوش معنوی: پرسشنامه هوش معنوی کینگ (SISRI) دارای ۲۴ گویه است و چهار خرده مقیاس دارد. هدف پرسشنامه هوش معنوی کینگ، سنجش میزان هوش معنوی از ابعاد مختلف (تفکر وجودی انتقادی، تولید معنای شخصی، بسط حالت هشیاری، آگاهی متعالی) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه هوش هیجانی کینگ بر اساس لیکرت پنج گزینه ای (صفر= کاملاً نادرست، ۱= نادرست، ۲= تا حدودی، ۳= بسیار درست و ۴= کاملاً درست) می باشد. نمره حاصل از این مقیاس میتواند بین ۱ تا ۱۲۰ باشد که نمره بالا، حاکی از بالا بودن میزان هوش معنوی در افراد است. در پژوهش رقیب و همکاران (۱۳۸۹) پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برآورد شد. روایی صوری و محتوایی مقیاس توسط متخصصان روان شناسی مورد تایید قرار گرفت. برای برآورد روایی همگرایی از پرسشنامه ی تجربه ی معنوی غباری بناب به طور همزمان استفاده شده که ضرایب همبستگی این دو پرسشنامه ۰/۶۶ به دست آمده است. برای محاسبه ی روایی سازه مقیاس از تحلیل عامل اکتشافی و تحلیل عامل تاییدی مرتبه ی اول استفاده شد. نتیجه های به دست آمده نشان داد که این مقیاس ابزاری پایا برای سنجش هوش معنوی است و با توجه به روایی و پایایی مناسب، آن را می توان در محیط های آموزشی و پژوهشی مانند دانشگاه استفاده نمود.

جامعه آماری، حجم نمونه، روش نمونه گیری:

جامعه آماری پژوهش حاضر، بزرگسالان شهر تهران، منطقه ۳، در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ هستند که تعداد آنها ۴۲۰ نفر است و با توجه به جدول مورگان نمونه ای به حجم ۲۰۱ نفر انتخاب خواهد شد، که برای جلوگیری از افت نمونه تعداد ۲۱۰ نفر انتخاب می شوند. نمونه ای به حجم ۲۱۰ نفر انتخاب خواهد شد، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس می باشد.

تجزیه و تحلیل داده ها

فرضیه فرعی اول: ذهن آگاهی می تواند تفکر مثبت را پیش بینی کند.

جدول شماره ۱ ضریب همبستگی چندگانه (ضریب رگرسیون)

مدل	R	R ²	R ² تعدیل شده	خطای معیار برآورد
پیش بینی تفکر مثبت	۰/۵۲	۰/۲۷	۰/۲۷	۱۸/۹۸

جدول شماره ۱ مقادیر R، R² و R² تعدیل شده مشاهده می گردد. در این جدول مقدار R² تعدیل شده بسیار مهم بوده و میزان برازندگی مدل را نشان می دهد. مقدار این ضریب بین ۰ تا یک می باشد که هرچه به یک نزدیکتر شود دقت بیشتر مدل را نشان می



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



دهد (ضریب تبیین). همانطور که ملاحظه می گردد این مقدار در تحلیل فوق برای پیش بینی تفکر مثبت برابر با ۰/۲۷ می باشد که نشان می دهد ۲۷ درصد تغییرات تفکر مثبت به متغیر ذهن آگاهی وابسته می باشد.

فرضیه فرعی دوم: هوش معنوی می تواند تفکر مثبت را پیش بینی کند.

جدول شماره ۲ ضریب همبستگی چندگانه (ضریب رگرسیون)

مدل	R	R2	R2 تعدیل شده	خطای معیار برآورد
پیش بینی تفکر مثبت	۰/۴۲	۰/۱۷	۰/۱۷	۲۰/۲۴

بررسی نتایج جدول شماره ۲ نشان می دهد میزان ضریب تبیین هوش معنوی برای پیش بینی تفکر مثبت برابر با ۰/۱۷ می باشد که نشان می دهد ۱۷ درصد تغییرات تفکر مثبت به متغیر هوش معنوی وابسته و توسط آن تبیین می گردد.

بحث و نتیجه گیری:

افراد دارای هوش معنوی، کسانی هستند که می دانند «چرا» انجام می دهند و «چه چیزی» را انجام می دهند، همیشه بر اساس یک رسالت مشابه، عمل می کنند. آنها بر اساس خدمت رسانی به دیگران زندگی کرده و دیگران را سرزنش نمی کنند و همواره مسئولیت بخشش خود و عملکردهایشان را می پذیرند، برای رضایت داشتن از خودشان نیازی به تصدیق دیگران ندارند، از وابستگی به دیگران برای کسب ایمنی رها هستند، چراکه اعتقاد دارند ایمنی از خودشان است نه از بیرون. چنین افرادی، کار را مکانی برای خلاقیت، اعتماد به نفس و یادگیری، جایی که پول و پاداش، ثانویه است می دانند. از دیگر سو، یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم تفکر مثبت یا مثبت اندیشی است. افکاری که برای لحظات زندگی خود انتخاب می کنیم، نتایجی را مشخص می کند که تجربه خواهیم کرد. اگر تصمیم گرفته شود که باید شاد اندیش بود، طبیعتاً شادایی و سلامتی تجربه می شود. این ذهنیت مثبت، انسان مطمئن تری می سازد تا در برابر نفوذهای بیرونی مقاوم باشد. از نظر پژوهشگران مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی، در عبارتهایی امیدوارکننده یا تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علتها ریشه دارد. بر این اساس، تحقیق حاضر به بررسی پیش بینی تفکر مثبت بر اساس ذهن آگاهی و هوش معنوی بزرگسالان پرداخت. در مطالعه حاضر، مشخص شد که ذهن آگاهی و هوش معنوی بزرگسالان می توانند تفکر مثبت را پیش بینی کنند. بدین معنا که هر چه فرد از هوش معنوی و ذهن آگاهی بالاتری برخوردار باشد از مثبت اندیشی بیش تری نیز برخوردار است. در راستای بررسی فرضیات تحقیق، نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون نشان داد که هوش معنوی و ذهن آگاهی بر



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مثبت‌اندیشی مؤثر است، لذا فرضیه‌های این تحقیق مورد تأیید قرار گرفت که با یافته‌های به دست آمده از پژوهش معلمی و همکاران (۲۰۰۹)، رئیسی و همکاران (۲۰۱۳)، کشوری (۲۰۱۰) و اکبری زاده و همکاران (۲۰۱۰) هم‌راستا می‌باشد. همچنین نتایج این تحقیق با تحقیق بهلولی و همکاران (۲۰۱۵)، همسو می‌باشد که آنها نیز بیان داشتند هوش معنوی با مثبت‌اندیشی و سلامت جسمانی افراد ارتباط نزدیکی دارد. نتیجه تحقیق دینر، لوکاس و الیشی (۲۰۰۰) نیز نشان داد که افرادی با سطح معنویت بالاتر، سطح بالاتری از مثبت‌اندیشی و خوشحالی را دارند.

منابع

- ۱- پورحسین، رضا؛ و جلالی، امینه (۱۳۹۹). ذهن آگاهی و استرس، رویش روانشناسی، ۹(۴)، ۱۴۵-۱۵۸.
- ۲- خانی، سهیلا (۱۴۰۰). اثر بخشی ذهن آگاهی بر مثبت اندیشی و افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان، فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۴(۲۵)، ۳۶۷-۳۷۳.
- ۳- سلوت، حبیبیه؛ آذرکلاه، آنتیا؛ ابوالقاسمی، عباس؛ ندرمحمدی، مهربار (۱۳۹۸). ارتباط حس انسجام، تفکر مثبت و خودافشایی هیجانی با کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان، نشریه علمی روانشناسی سلامت، ۸(۴)، ۲۴-۷.
- ۴- شفیعی، حسن؛ و عسگری، شهناز (۱۳۹۶). پیش بینی کیفیت زندگی سالمندان بر اساس انسجام درونی، ذهن آگاهی و هوش معنوی، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۳(۴)، ۲۹-۴۲.
- ۵- شیرازی، علی؛ بهپور، الهام؛ محمدی شهرودی، حامد (۱۳۹۶). تأثیر هوش معنوی بر مثبت اندیشی دانشجویان، پژوهش نامه مدیریت تحول، ۹(۱۷)، ۷۵-۹۵.
- ۶- صمدی، پروین (۱۳۸۵). هوش معنوی، اندیشه‌های نوین تربیتی، ۲(۳ و ۴)، ۹۹-۱۱۴.
- ۷- ضمیری نژاد، سمیه؛ پیلتن، مریم؛ حق شناس، مرتضی؛ تبرایی، یاسر؛ اکبری، آرش (۱۳۹۲). پیش بینی شادکامی دانشجویان بر اساس هوش معنوی، مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۰(۵)، ۷۷۳-۷۸۱.
- ۸- فاضلی کبریا، مهناز؛ حسن زاده، رمضان؛ یدالله پور، محمد هادی؛ یمین فیروز، موسی؛ قلی نیا آهنگر، همت (۱۳۹۳). رابطه هوش معنوی با مثبت اندیشی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل، دین و سلامت، ۲(۱)، ۴۲-۴۸.
- ۹- قدم پور، عزت اله؛ خلیلی گشنیگانی، زهرا؛ عالی پور، کبری (۱۳۹۹). تأثیر آموزش تفکر مبتنی بر مثبت نگری بر عمل به باورهای دینی و خودکنترلی، روانشناسی دین، ۱۳(۱)، ۵۷-۶۹.
- ۱۰- کاکاوند، علیرضا؛ قدیری، زهرا؛ جلالی، محمدرضا؛ شیرمحمدی، فرهاد (۱۴۰۰). رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی و شفقت خود، مطالعات روان شناختی، ۱۷(۴)، ۱۸۳-۲۰۴.
- ۱۱- مهربابی زاده هنرمند، مهناز؛ کریم زاده نگاری، علی؛ صفایی مقدم، صفا (۱۳۹۶). رابطه هوش معنوی و منبع کنترل درونی با سلامت روان در دانشجویان، پژوهش‌های روان شناختی، ۲۰(۱)، ۶۲-۷۵.
- ۱۲- واحدی، شهرام؛ بدری گرگری، رحیم؛ رشیدزاده، عبدالله (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی اسلامی در تاب آوری و بهزیستی روان شناختی مادران دارای فرزند اوتیسم، فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۳(۲)، ۸۶-۵۹.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی
مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی
با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



- ۱۳- Agarwal, S., Mishra, P. C. (2016). Relationship between mindfulness and spiritual intelligence among bank employees. *Indian Journal of Positive Psychology*. 7(3), 356-358.
- ۱۴- Mehralian, G., Yusefi, A.R., Dastyar, N., Bordbar, S. (2023). Communication competence, self-efficacy, and spiritual intelligence: evidence from nurses. *BMC Nursing*. 99, 1472-6955.
- ۱۵- Modi, V. B., Gayathri, A. S. (2022). A Studi on Religiosity, Spiritual Intelligence, Mindfulness and Ethical Attitude. *Journal of The Asiatic Society of MumBai*. 2, 0766-0972.
- ۱۶- Salem, M. B., Karlin, N. (2023). Dispositional Mindfulness and Positive Mindset in Emerging Adult College Students: The Mediating Role of Decentering. *Sage Journals*. 126(2), 601-619.
- ۱۷- Singh, M. P., Sinha, J. (2013). Impact of Spiritual Intelligence on Quality of Life. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 3(5), 2250-3153.
- ۱۸- Yang, K. P., Mao, X. Y. (2007). A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*. 44(6), 999-1010.