

اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان

سازمان بورس اوراق بهادار

Effectiveness of the Positive Intelligence Training on Spiritual Functioning and Psychological Well-Being among employees of Securities and Exchange Organization of Iran

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۲/۰۱، تاریخ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۹۸/۰۹/۰۱، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۲۵

Sh.Makvandhosseini., (Ph.D.),
S.Z.Maddahkarani., (Ph.D student),
A.A.Aminbeidokhti., (Ph.D.), P.Sabbahi.,
(Ph.D.), & M.Najafi., (Ph.D)

شاهرخ مکوند حسینی^۱، سیده زهرا مداح کرانی^۲، علی -
اکبر امین بیدختی^۳، پرویز صباحی^۴ و محمود نجفی^۵
چکیده

Abstract

Aim: This study aimed to examine the effectiveness of positive intelligence training on the spiritual functioning and psychological well-being of employees of the Securities and Exchange Organization of Iran. **Methods:** In a randomized controlled trial design with a pre-test, post-test, and control group among all employees of the Securities and Exchange Organization in Tehran, 30 employees were selected and randomly divided into experimental and control groups (n=15). Two groups were asked to fill the Daily Spiritual Experience Scale (DSES) and Ryff's Psychological Well-Being (RPWQ). Participants in the experimental group received 6 sessions of 120 minutes group training of positive intelligence, while the control group just received simple meetings with the therapist and were enrolled in the waiting list of training for ethical reasons. Participants of both groups were completed DSES and RPWQ again after the interventions. Data were analyzed using multivariate analysis of variance (MANCOVA). **Results:** The results showed a significant difference between the two groups in DSES and RPWB mean scores after the positive intelligence treatment. **Conclusion:** It could be concluded that the positive intelligence training could successfully improve the spiritual functioning and psychological well-being of employees of the Securities and Exchange Organization, so it would be useful for employees of this organization.

Keywords: Positive Intelligence, Spirituality, Psychological Well-Being, Employees, Securities and Exchange Organization

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار بود. با بهره گیری از یک طرح کنترل شده تصادفی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه از میان جامعه آماری پژوهش شامل تمامی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار شهر تهران تعداد ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (n=15) قرار گرفتند. هر دو گروه ابتدا پرسشنامه‌های تجارب معنوی روزانه (DSES) و بهزیستی روانشناختی ریفا (RPWQ) را تکمیل کردند. گروه آزمایش آموزش هوش مثبت را هفته‌ای یک بار در ۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای دریافت کردند، اما گروه کنترل ملاقات ساده با درمانگر داشتند و در لیست انتظار برای دریافت مداخلات آموزشی آینده به جهت ملاحظات اخلاقی قرار گرفتند. سپس در پایان مداخلات آموزشی، بار دیگر آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل توسط پرسشنامه‌های تجارب معنوی روزانه و بهزیستی روانشناختی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) تحلیل گردیدند. نتایج نشان داد بعد از مداخله آموزشی هوش مثبت، بین گروه آزمایش و کنترل در میانگین تجارب معنوی روزانه و بهزیستی روانشناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هوش مثبت موجب بهبود کنشوری معنوی و بهزیستی روانی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار می‌شود و لذا برای کارکنان این سازمان سودمند است.

کلیدواژه‌ها: هوش مثبت، معنویت، بهزیستی روانشناختی، کارکنان، سازمان بورس اوراق بهادار

۱. نویسنده مسئول: دکترای روان‌شناسی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۳. دکتری مدیریت، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۴. دکتری روان‌شناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۵. دکتری روان‌شناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

مقدمه

عصری را که در آن زندگی می‌کنیم، عصر پیچیدگی و تغییر نامیده‌اند. معنویت^۱ در سازمان، پدیده نوظهوری است که بسیاری از صاحب‌نظران مدیریت و سازمان و نیز مدیران را، در سطوح مختلف به خود جلب کرده است. بر این اساس، بسیاری از آنان معنویت را به‌عنوان منبعی پایدار برای سازمان‌ها دانسته‌اند که می‌تواند به آنان در زمان‌های پرتلاطم و آشوب‌زده، یاری رساند (جرالد^۲، ۱۹۹۹). مسائلی از قبیل بی‌معنا شدن زندگی، احساس خلاء اخلاقی، اسارت بشر در دست تکنولوژی، تماس غرب با مذاهب مشرق زمین، موجب آگاهی و روی‌آورد روزافزون انسان معاصر به دین و معنویت شده است. هر روزه بر تعداد یافته‌های پژوهشی در زمینه‌های مختلف علمی به ویژه پزشکی، روانشناسی و جامعه‌شناسی که با گزاره‌های دینی همسو هستند یا حداقل تناقضی با دین ندارند، افزوده می‌شود. این یافته‌ها که در سه دهه قبل اندک بودند، در سال‌های اخیر با یک شتاب ناگهانی در حال افزایش هستند. به‌عنوان مثال، پس از نیمه اول قرن بیستم در خصوص ارتباط بین دین و سلامتی چیزی حدود ۲۰۰ پژوهش وجود داشت که در دهه آخر این قرن، ناگهان به بیش از ۵۰۰۰ پژوهش رسید که مؤید ارتباط مثبت دین و سلامتی است. امروزه، این مطلب با سرعت بیشتری در حال افزایش است، به نحوی که شاید بتوان از آن به یک نهضت علمی تعبیر کرد (کینگ^۳، ۲۰۰۸).

تکامل تاریخی در حوزه مدیریت و سازمان، به لحاظ تئوری و عملی، تحت تأثیر نیرویی قدرتمند قرار گرفته است؛ نیرویی که اگر به درستی هدایت و اداره شود، به نظر می‌رسد که توانایی لازم برای منجر شدن به ژرف‌ترین همکاری‌ها، نه تنها در زمینه‌های حرفه‌ای، بلکه برای انسانیت را دارا باشد. این نیروی عظیم و ژرف، چیزی جز «معنویت» نیست؛ به گونه‌ای که اداره و هدایت آن در سازمان، مهمترین فعالیت آینده مدیریت خواهد بود (میتروف و دنتون^۴، ۱۹۹۹). سوینتن^۵ و همکاران (۲۰۱۵) معنویت را تلاش‌های شخص برای تدوین معنای شخصی برای زندگی خود تعریف می‌کنند و آن را شامل مجموعه ارزش‌ها و عقاید شخص در مورد خود و جهان و مراقبت از بهداشت روانی خود و دیگران می‌دانند. در مجموع می‌توان معنویت را تمایل به جستجوی هدف نهایی در زندگی و زیستن براساس این هدف تعریف کرد (مهرداد و همکاران، ۱۳۹۴). امروزه به نظر می‌رسد که کارکنان در هر کجا که فعالیت می‌کنند چیزی فراتر از

1. spirituality

2. Gerald

3. King

4. Mitroff

5. Swinton

اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار

پاداش‌های مادی در کار جستجو می‌کنند. آنان در جستجوی کاری با معنا، امیدبخش و خواستار متعادل ساختن زندگی‌شان هستند. سازمان‌ها با کارکنان رشد یافته و بالنده‌ای رو به رو هستند که در پی یافتن کاری با معنا و هدفمند و پرورش محیط‌های کاری با چنین ویژگی‌هایی هستند. تجربه معنویت در کار، با افزایش خلاقیت، صداقت، اعتماد و تعهد در کار همراه با بالارفتن احساس تکامل شخصی کارکنان پیوند می‌خورد (رستگار و وارث، ۱۳۹۱). بسیاری از محققان، معنویت را به‌عنوان منبعی پایدار برای سازمان‌ها دانسته‌اند که می‌تواند به آنها در تحقق کارایی و اثربخشی یاری رسانده و با زمینه‌سازی رشد و پیشرفت سازمان، به مزایا و منافع متعددی برای آن سازمان منجر شود، به گونه‌ای که بر اساس مطالعات متعدد انجام شده، تشویق معنویت در محیط کار می‌تواند به مزایا و منافع از قبیل افزایش صداقت و اعتماد، تعهد سازمانی، کاهش میل به خروج، افزایش رضایت شغلی، افزایش خلاقیت، بهبود رفتار شهروندی سازمانی و انگیزش در کار منجر شود (صنوبر و رحیمی اقدم، ۱۳۹۳).

علاوه‌براین، شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهند جو سازمان و استرس‌های شغلی می‌تواند بر روی سلامت و بهزیستی روانشناختی^۱ کارکنان تأثیرگذار باشد و در نتیجه باعث ارتقا یا افت کاری آنان شود (هرش^۲ و همکاران، ۲۰۱۶؛ غنی، احقر، رحیمی موقر و مبارکی، ۱۳۹۰). بهزیستی به کارکرد و تجربه روانشناختی بهینه اشاره دارد و به دو بعد ذهنی و روانشناختی تقسیم می‌شود (رایان و دسی^۳، ۲۰۰۱). بهزیستی روانشناختی به‌عنوان یکسری از ویژگی‌های روانشناختی دخیل در کارکرد مثبت انسان مطرح شده است (ساگون و الویرا دکارولی^۴، ۲۰۱۴). ریف^۵ (۲۰۱۴) بهزیستی روانشناختی را به صورت تلاش فرد برای تحقق توانایی‌های بالقوه خود تعریف می‌کند و آن را شامل ابعاد هدف در زندگی، استقلال، رشد فردی، روابط مثبت، تسلط محیطی و پذیرش خود می‌داند. ویسینگ و ون ایدن^۶ (۲۰۰۲) نیز یک عامل بهزیستی روانشناختی کلی را شناسایی کرده‌اند و آن را به‌صورت ترکیبی از کیفیت‌های ویژه، از قبیل احساس انسجام، رضایت از زندگی، تعادل عاطفه و نگرش کلی نسبت به خوش‌خوش‌بینی یا جهت‌گیری مثبت نسبت به زندگی توصیف کرده‌اند. بهزیستی روانشناختی در محیط کار نیز شامل احساس لذت، خوشایندی امور، دستیابی به اهداف، احساس تأمین خواست‌ها و نیازها، داشتن احساس خوب نسبت به خود، تجربه هیجان‌ات مثبت در عین انجام وظایف و مسئولیت‌ها و

1. Psychological well-being

2. Hersch

3. Ryan & Deci

4. Sagone & Elvira De Caroli

5. Ryff

6. Wissing & Van Eeden

احساس رضایت از خود و زندگی است (ابوت^۱ و همکاران، ۲۰۰۸). آمارها نشان می‌دهد استرس و عوارض ناشی از آن همه ساله موجب از بین رفتن صدها روز کاری می‌شود و به‌طور متوسط روزانه یک میلیون نفر به علت اختلالات ناخوشی‌های ناشی از حضور در محل کار از رفتن به آن خودداری می‌کنند. مطالعه دیگری نشان می‌دهد که ۷ درصد از ساعات کاری بر اثر غیبت ناشی از استرس و نارضایتی شغلی کارکنان از دست می‌رود (علوی، جنتی‌فرد، و داوودی، ۱۳۸۸). همه این موارد حاکی اهمیت نقشی است که معنویت در محیط سازمان و بهزیستی روانشناختی کارکنان بر بهره‌وری و عملکرد سازمان دارد، لذا ارئه راهکارهای در جهت افزایش سطح تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان ضروری است.

در همین راستا، نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجان‌های مثبت و متعاقب آن افزایش معنای زندگی و بهزیستی روانشناختی به‌عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند (خدایاری‌فرد، ۱۳۹۳). روان‌درمانی مثبت‌نگر نه‌تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجان‌های مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود. روان‌درمانی مثبت‌نگر نه‌تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تأثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی برای وقوع مجدد آنها باشد (کردمیرزا، ۱۳۸۸). هوش مثبت^۲ (PI) به‌عنوان یکی از مفاهیم مهم رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر با ورود به مطالعات آموزش دانشگاهی توانسته است منجر به تحولات قابل ملاحظه و پژوهش‌های نافذ و مؤثری در زمینه‌های مختلف علوم رفتاری از جمله مطالعات سازمانی شود. هوش مثبت به صورت قدرت نسبی استفاده از توانایی‌های ذهنی تعریف شده است. موفقیت‌های تازه پژوهشی در زمینه علم عصب‌شناسی، علوم سازمانی و روانشناسی مثبت‌نگر، اصول هوش مثبت و همچنین رابطه میان هوش مثبت با شادی و عملکرد بهتر در روابط بین فردی را مورد تأیید قرار داده‌اند (چمین^۳، ۲۰۱۳)، به‌طوری که نشان داده شده است که مدیران دارای هوش‌بهر مثبت بالاتر به احتمال بیشتر گروه‌های شادتری را رهبری می‌کنند (آچر^۴، ۲۰۱۰). در واقع، هوش مثبت می‌تواند از طریق افزایش آگاهی نسبت به نحوه استدلال، روش تفکر و عمل، تبیین دقیق پیش‌فرض‌های ذهنی خود در تعامل با دیگران، بازنگری در فرایند تصویرسازی ذهنی، تجزیه و تحلیل فرآیندها و

1. Abbott

2. Positive Intelligence (PI)

3. Chamine

4. Achor

اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار

استنتاج در ذهن به بهبود سلامت روانشناختی و بهسازی مناسبات انسانی کمک کند (کاپلمن و ماهالینگام^۱، ۲۰۱۴). هوش مثبت، یک سازه مرتبه بالاتر در نظر گرفته می‌شود، به این معنی که این چندعامل با هم ترکیب می‌شوند و یک کل هم‌افزا را می‌سازند. بنابراین، انتظار می‌رود که کل سازه نسبت به تک تک متغیرهای تشکیل دهنده آن تأثیر بیشتری بر عملکرد داشته باشد. محققان جهت‌گیری زندگی را تمایل به این مسئله که آمال و آرزوهای مورد انتظار، دست‌یافتنی هستند یا نه تعریف کرده‌اند (استانکویزیس، هویس، کالرا و سیریس^۲، ۲۰۱۴). عبارتی، تلقی خوشبینانه و تلقی بدبینانه دو بعد جهت‌گیری زندگی‌اند که جزء کیفیت‌های اساسی شخصیت به شمار می‌روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آنها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می‌گذارد (موسوی‌نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵). بر این اساس، جهت‌گیری خوشبینی یک انتظار کلی است دایر بر اینکه در آینده، بیشتر رویدادهای خوب اتفاق خواهد افتاد تا رویدادهای بد (کار، ۱۳۸۵). افراد خوشبین، در مواجهه با دشواری‌ها، ضمن انتخاب راهبردهای کنار آمدن مؤثر برای تنظیم حالت‌های شخصی خود، از تلاش دست نمی‌کشند و اهداف ارزشمند خود را دنبال می‌کنند (شی‌یر و کارور^۳، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌ها نیز حاکی از ارتباط مثبت جهت‌گیری زندگی و خوشبینی با بهزیستی روانشناختی (شریفی و سعیدی، ۱۳۹۴؛ بهاداری خسروشاهی و هاشمی نصرت‌آباد، ۱۳۹۱؛ جورج^۴، ۲۰۱۰؛ استراسل، مگی و پلنت^۵، ۱۹۹۹)، معنویت و سلامت معنوی (قاسمی جوبنه، زهراکار، همدمی و کریمی، ۱۳۹۵؛ عاشوری، صفاریان و یوسفی، ۱۳۹۳؛ چن و یان^۶، ۲۰۱۳؛ برگ^۷، ۲۰۱۱) است.

زندگی در زمان حال نیز بعد مهم دیگر است که به‌عنوان مظهر کلید سلامت روانی شناخته شده است (بوید-ویلسون، والکی و مک‌کلور^۸، ۲۰۰۱). ذهن‌آگاهی یا توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری (ون‌وریسویجک، بررسن و شورینک^۹، ۲۰۱۶؛ ویلیامز، تیزدیل، سگال و کابات-زین^{۱۰}، ۲۰۰۷)، ارتباط نزدیکی با این عامل هوش مثبت دارد.

-
1. *Kopelman & Mahalingam*
 2. *Stankevicius, Huys, Kalra & Series*
 3. *Scheier & Carver*
 4. *George*
 5. *Strassle, Mckee & Plant*
 6. *Chen & Yan*
 7. *Berg*
 8. *Boyd-Wilson, Walkey & McClure*
 9. *Van Vreeswijk, Broersen & Schurink*
 10. *Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn*

حالی که کلید شادی و نشاط متمرکز ساختن ذهن بر لحظه حال است افراد عموماً در گذشته یا آینده گرفتار می‌شوند و کمتر در زمان حال هستند (متیوس^۱، ۱۹۸۸؛ ترجمه افضل‌ی‌راد، ۱۳۹۶). تأثیر مثبت حضور ذهن و آگاهی از زمان حال بر سلامت معنوی در برخی تحقیقات نشان داده شده است (نواصر، دریکوند، نوریان و بامداد، ۱۳۹۶؛ قاسمی‌جویونه، زهراکار، همدمی و کریمی، ۱۳۹۵؛ چو^۲، ۲۰۱۶).

از طرفی عامل شادی یا داشتن هیجان‌ات مثبت و تأثیرگذاری مثبت در هوش مثبت بسیار مهم تلقی می‌شود (آرجیل^۳، ۲۰۱۳). شادی حالت ذهنی ارزیابی فرد درباره وضعیت خود و احساس خرسندی از آن می‌باشد (آناند^۴، ۲۰۱۶)، درجه و میزانی است که با آن یک فرد کیفیت کلی زندگی خود را به‌عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می‌دهد (ساراکینو^۵، ۲۰۱۳). شادی علاوه بر این جنبه‌های ذهنی، جنبه‌های عینی نیز دارد که دربردارنده وضعیت و موقعیت واقعی است که فرد در آن قرار دارد (مرکز مطالعات بتهون و جی‌ان‌اچ^۶، ۲۰۱۷). در کل شادی مفهومی پیچیده است که تجربه هیجان‌های مطلوب، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت بالا در زندگی را در بر می‌گیرد (گراهام^۷، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه چگونگی ارتباط شادکامی با بهزیستی روانشناختی و معنویت حاکی از تأثیر مثبت شادکامی بر افزایش سلامت معنوی و بهزیستی روانشناختی است (حیدری، کوروش‌نیا و حسینی، ۱۳۹۴؛ کش و لیومیرسکی^۸، ۲۰۰۶).

نهایتاً باورهای منطقی از عامل‌های هوش مثبت شامل افکار انعطاف‌پذیر، طبیعی و کارآمد که رضایت خاطر ایجاد می‌کند در برابر تفکر غیرمنطقی مطرح است (آدلر و فاکلی^۹، ۲۰۰۵؛ خانی‌جیحونی، حیدرنیا، کاوه و حاجی‌زاده، ۲۰۱۷) معیارهای تفکر غیرمنطقی بسیار بالا یا پایین بوده و با ارزیابی‌های منفی از خود همراه هستند و می‌توانند به اضطراب و آشفتگی منجر شوند (هیلاند، شولین، آدامسون و بودوسک^{۱۰}، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که باورهای غیرمنطقی بالامنجر به ایجاد حالت عاطفی منفی می‌شود و با شادکامی کمتر، اضطراب بیشتر و

-
1. *Mythos*
 2. *Cho*
 3. *Argyle*
 4. *Anand*
 5. *Sarracino*
 6. *The Centre for Bhutan Studies and GNH*
 7. *Graham*
 8. *Tkach & Lyubomirsky*
 9. *Adler & Fagley*
 10. *Hyland, Shevlin, Adamson & Boduszek*

اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار رضایتمندی زندگی کمتر ارتباط دارد (آلن، ال-چیخ و ترنر^۱، ۲۰۱۷). همچنین نتایج پژوهش افشار (۱۳۹۵) نشان دهنده تأثیر منفی باورهای غیرمنطقی بر سلامت معنوی بود. بنابراین، با توجه به این که تا کنون میزان تأثیرگذاری هوش مثبت به‌عنوان یک سازه محوری و مرتبه بالاتر بر متغیرهای روانشناختی در سازمان و به‌طور ویژه بهزیستی روانشناختی و معنویت که پیامدهای مثبت فراوانی از جمله افزایش اعتماد، تعهد سازمانی، بهبود رفتار شهروندی سازمانی، انگیزش در کار و به‌طور کلی بهره‌وری سازمانی دارند، مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند؛ پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار انجام گرفت.

روش

طرح پژوهش کاربندی کنترل شده تصادفی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار شهر تهران در نیمه اول سال ۱۳۹۷ بود که به فراخوان محقق برای شرکت در پژوهش پاسخ دادند. روش انتخاب جامعه بدین صورت که پس از اطلاع‌رسانی در میان کارکنان از طریق نصب آگهی در سازمان، از کارکنانی که برای شرکت در برنامه آموزش هوش مثبت اعلام آمادگی کردند، ثبت نام به عمل آمد. در مرحله بعدی از میان داوطلبان شرکت در دوره آموزش هوش مثبت، به‌طور تصادفی تعداد ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش ($n=15$) و گواه ($n=15$) قرار گرفتند و به پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) و تجارب معنوی روزانه اندروود و ترسی (*DSES*) پاسخ دادند. گروه گواه در انتظار ماند و آموزش هوش مثبت برای گروه آزمایش هفته‌ای یک بار در ۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای به اجرا گذاشته شد، سپس در پایان مداخلات آموزشی، بار دیگر آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و گواه، توسط پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی و تجارب معنوی روزانه مورد ارزیابی قرار گرفتند. در ضمن قبل از اجرای پژوهش به شرکت‌کنندگان اطلاعاتی در مورد پژوهش (تعداد جلسات، طول هر جلسه، شیوه اداره کلاس و...)، تصادفی‌سازی (قرار گرفتن تصادفی آنان در گروه آزمایش و کنترل)، محرمانه بودن اطلاعات و حق خروج از پژوهش در هر زمانی که می‌خواهند، داده شد و موافقت آنها برای شرکت در پژوهش به صورت کتبی اخذ شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

– **مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹):** مقیاس بهزیستی روانشناختی در سال ۱۹۸۹ توسط ریف ساخته شده است. این آزمون ۸۴ ماده و ۶ عامل را در بر می‌گیرد. فرم

اصلی این پرسشنامه از 120 ماده تشکیل می‌شود، ولی در مطالعات بعدی فرم‌های کوتاه‌تر 84 ماده‌ای، 54 ماده‌ای و 18 ماده‌ای نیز تهیه شده است. ریف (1989) معتقد است قابلیت نسخه 89 ماده‌ای مقیاس برای تعیین وضعیت بهزیستی روانشناختی از سایر نسخه‌ها بیشتر است. در این نسخه 14 ماده برای سنجش هر عامل، اختصاص یافته است. آزمودنی‌ها در مقیاسی 6 درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) به سؤال‌ها پاسخ می‌دهند. چهل و هفت سؤال مستقیم و سی و هفت سؤال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در مقیاس بهزیستی روانشناختی به ترتیب 84 و 504 خواهد بود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روانشناختی بالاتر در هر یک از شش خرده مقیاس است. برای بررسی روایی ابزار و سنجش رابطه‌ی آن با سنجه‌هایی که صفات شخصیتی را می‌سنجیدند و در ضمن شاخص بهزیستی روانشناختی نیز به شمار می‌رفتند، مانند مقیاس تعادل عاطفی¹ برادبورن²، رضایت زندگی نیوگارتن³ و حرمت خود⁴ روزنبرگ⁵ استفاده شد. نتایج همبستگی آزمون ریف با هر یک از مقیاس‌های فوق قابل قبول بود. بنابراین ابزار فوق از نظر سازه‌ای روا محسوب شد (ریف، 1989). آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف برای پذیرش خود (0/93)، ارتباط مؤثر با دیگران (0/91)، خودمختاری (0/86)، تسلط بر محیط (0/90)، هدفمندی در زندگی (0/90) و رشد شخصی (0/87) گزارش شده است (ریف، 1989). در ایران طی پژوهشی که با نمونه‌ای دانشجویی انجام شده است، همسانی درونی با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ سنجدیده شد. نتایج حاصل برای تسلط بر محیط 0/69، رشد شخصی 0/74، ارتباط مثبت با دیگران 0/65، هدفمندی در زندگی 0/73، پذیرش خود 0/65، خودمختاری 0/60 و نمره کلی 0/90 بود (میکاییلی، 1389).

– پرسشنامه تجارب معنوی روزانه اندروود و ترسی (DSES): مقیاس تجارب معنوی روزانه DSES توسط اندروود و ترسی⁶ (2002) تهیه شده و برای سنجش ادراک فرد از یک نیروی برتر در زندگی روزمره و ادراک او از تعاملش این وجود مافوق جهان مادی به کار می‌رود. در تحلیلی این مقیاس را شامل زیر مقیاس‌های ذیل می‌دانند: احساس حضور خداوند- ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران. اما آنچه رایج است این مقیاس تک عاملی بوده و تنها سوال 16 جداگانه تحلیل می‌شود و آزمودنی باید در یک مقیاس 6

1. *Affect Balance Scale*
2. *Bradburn*
3. *Neugarten*
4. *Self-esteem*
5. *Rosenberg*
6. *Underwood & Teresi*

اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار

درجه‌ای لیکرت (از اغلب اوقات (۶) تا هرگز (۱)) میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارت مشخص کند. روایی این مقیاس توسط مرکز پزشکی لاک^۱ در شیکاگو تایید شده است. تجربه درونی احساسات و آگاهی معنوی یک قسمت حقیقی از زندگی معنوی و مذهبی هرکسی در بین افراد مختلف است. تجارب این جهانی تعالی یا احساس الهی معنویت می‌توانند نقش برجسته‌ای در سلامت و پایداری روان شناختی داشته باشند. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش تقوی و امیری (۱۳۸۹) مناسب گزارش شده است. بدین صورت که پایایی مقیاس از سه طریق بررسی گردید که به ترتیب ضرایب پایایی ۰/۹۶ برای بازآزمایی، ۰/۸۸ برای تنصیفی اسپیرمن-براون و ۰/۹۱ برای آلفای کرونباخ به دست آمد. برای مطالعه روایی مقیاس، از سه روش روایی همزمان، تحلیل عوامل و همبستگی ماده‌های مقیاس با نمره کل مقیاس استفاده شد. روایی همزمان از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت انجام شد که ضریب همبستگی ۰/۷۱ حاصل آن بود. تحلیل عاملی اکتشافی به روش تحلیل مولفه‌های اصلی با چرخش واریماکس برای این مقیاس سه عامل استخراج نمود که به ترتیب عامل‌های احساس حضور خداوند، ارتباط با خداوند و احساس مسوولیت در قبال دیگران نام گرفتند که در مجموع بیش از ۶۱ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین نمودند. همچنین این پژوهشگران گزارش کردند که تمام ماده‌های مقیاس با نمره کل مقیاس دارای همبستگی بین ۰/۴ تا ۰/۸ هستند.

در زیر به‌طور خلاصه به مراحل برنامه آموزش هوش مثبت که براساس کتاب هوش مثبت‌نگر جیمین (۲۰۱۲؛ ترجمه کامکار، ۱۳۹۵) توسط پژوهشگر در ۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای طراحی شده است، اشاره می‌شود:

جلسه اول: در این جلسه معارفه و آشنای درمانگر و اعضای گروه با یکدیگر، دادن آگاهی‌های لازم درباره جلسه‌های آموزشی، جلب موافقت و رضایت اعضای گروه برای اجرای مراحل مختلف درمان انجام شد و توضیح‌هایی درباره تشریح مساعی، شرکت فعال، به‌کارگیری و تمرین فنون که اصل اساسی آموزش هوش مثبت است، ارائه شد و همچنین به مرور و بررسی تکالیف خانگی پیش از آموزش پرداخته شد، در پایان توضیحاتی درباره هوش مثبت و مولفه‌های آن ارائه و پیش‌آزمون اجرا شد.

جلسه دوم: این جلسه شامل آموزش‌هایی در زمینه آشنایی با مفهوم هوش مثبت و مولفه‌های آن، آشنایی با عوامل مؤثر در بهره‌وری حداکثری از هوش، ایجاد بینش و آگاهی در مورد رویدادها و وضعیت موجود آنان در امور زندگی، پذیرش امور و تمرین چگونگی پذیرش وضع

<p>موجود، پیدا کردن شرایط نامطلوب و شناسایی فرصت‌ها در شرایط نامطلوب بود و در پایان جلسه به آزمودنی‌ها تکالیف خانگی برای جلسه بعد داده شد.</p>
<p>جلسه سوم: ابتدای این جلسه شامل مرور آموزش‌های جلسه قبل و بررسی تکالیف بود، در ادامه به معرفی مناطق مغزی، مناطق ارادی و غیر ارادی، منطقه تشکیل‌تورینه‌ای و نقش آن در انتخاب اطلاعات ورودی به مغز پرداخته شد، سپس آموزش تمرین‌های لازم جهت فعال‌سازی قشر پیش‌پیشانی جهت ایجاد مسیرهای جدید عصبی (ایجاد مهارت) و آموزش‌هایی در زمینه شناسایی عوامل و نگرش‌های مثبت و منفی ارائه شد، پایان جلسه شامل ارائه تکالیف خانگی بود.</p>
<p>جلسه چهارم: این جلسه شامل مرور آموزش‌های جلسه قبل و بررسی تکالیف، آموزش تفکر مثبت، راهکارهای رسیدن به تفکر مثبت و ایجاد مهارت‌هایی در زمینه خوش‌فکر بودن، آموزش ارتقاء احساس مثبت و شادمانی درونی، تمرین فعال‌سازی قشر پیش‌پیشانی و تمرین زندگی در لحظه، آموزش یافتن معنی در زندگی و پیدا کردن نقشه راه زندگی، تصویر ذهنی انسان از خویش و تأثیر آن بر زندگی، آموزش مهارت‌های بخشش خود و دیگران و تأثیر آن بر سلامت جسم و روان و تمرین بخشش بود، در پایان جلسه به آزمودنی‌ها تکالیف خانگی برای جلسه بعد داده شد.</p>
<p>جلسه پنجم: در این جلسه ابتدا به مرور آموزش‌های جلسه قبل و بررسی تکالیف پرداخته شد، در ادامه تمرین‌هایی در زمینه فعال‌سازی قشر پیش‌پیشانی داده شد و به رفع اشکال در این زمینه پرداخته شد، سپس به معرفی باورهای غیرمنطقی و تأثیرات این باورها بر سلامت روان و چگونگی تغییر آنها به باورهای منطقی، نقشی که فقدان معنای زندگی و ابهام در یافتن نقشه راه زندگی در سلامت می‌تواند داشته باشد پرداخته شد، در پایان جلسه به آزمودنی‌ها تکالیف خانگی برای جلسه بعد داده شد.</p>
<p>جلسه ششم: این جلسه شامل شرح خلاصه‌ای از مفاهیم مطرح شده در جلسه‌های قبلی و جمع‌بندی مباحث بود؛ در میان گذاشتن تجارب اعضای گروه با یکدیگر و دستاوردها و انتظاراتی که برآورده نشده بود و رفع آنها از دیگر اقدامات انجام شده در این جلسه بود. در پایان این جلسه پس‌آزمون اجرا شد و هماهنگی‌های لازم برای آگاهی از نتایج پژوهش در صورت تمایل آنان، از طریق اخذ شناسه الکترونیکی کارکنان صورت گرفت.</p>

یافته‌ها

در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه نشان داده شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه

گروه مطالعه				ویژگی	
گروه گواه		گروه آزمایش			
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی		
۴۶/۶۶	۷	۵۳/۳۳	۸	بین ۳۰ تا ۴۰ سال	سن
۴۰	۶	۴۰	۶	بین ۴۰ تا ۵۰ سال	
۱۳/۳۳	۲	۶/۶۷	۱	بیشتر از ۵۰ سال	
۳۳/۳۳	۵	۴۰	۶	مرد	جنسیت
۶۶/۶۷	۱۰	۶۰	۹	زن	
۶۰	۹	۶۶/۶۷	۱۰	متأهل	وضعیت تأهل
۴۰	۶	۳۳/۳۳	۵	مجرد	
۶/۶۷	۱	۱۳/۳۳	۲	دیپلم و فوق‌دیپلم	تحصیلات
۴۰	۶	۴۰	۶	لیسانس	
۴۶/۶۷	۷	۳۳/۳۳	۵	فوق‌لیسانس	
۶/۶۷	۱	۱۳/۳۳	۲	دکتری	
۲۶/۶۷	۴	۳۳/۳۳	۵	کمتر از ۵ سال	سابقه خدمت
۴۰	۶	۴۶/۶۷	۷	بین ۵ تا ۱۵ سال	
۱۳/۳۳	۲	۲۰	۳	بین ۱۵ تا ۲۵ سال	
۱۳/۳۳	۲	۶/۶۷	۱	بیشتر از ۲۵ سال	
۵۳/۳۳	۸	۵۳/۳۳	۸	رسمی	وضعیت استخدام
۲۶/۶۷	۴	۲۶/۶۷	۴	قراردادی	
۲۰	۳	۲۰	۳	پیمانی	

با توجه به نتایج جدول ۱ در هر دو گروه آزمایش و گواه درصد بیشتری از کارکنان در دامنه سنی ۴۰-۳۰ سال قرار داشتند که اکثریت آنان زن و متأهل بودند. همچنین، تحصیلات اکثریت کارکنان در گروه آزمایش، لیسانس بود؛ این در حالی است که در گروه گواه اکثریت کارکنان دارای تحصیلات فوق‌لیسانس بودند. در نهایت، در هر دو گروه آزمایش و گواه درصد بیشتری از کارکنان دارای سابقه خدمت در دامنه ۱۵-۵ سال بودند و اکثریت آنان در هر دو گروه آزمایش و گواه به صورت رسمی در استخدام بودند.

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی به تفکیک گروه‌ها و مراحل اندازه‌گیری

تعداد	مرحله اندازه‌گیری				گروه	متغیر
	پس‌آزمون		پیش‌آزمون			
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۱۵	۱۱/۵۲	۵۲/۵۳	۶/۶۵	۴۰/۵۳	آزمایش	تجارب معنوی
۱۵	۷/۱۰	۴۲/۳۳	۶/۰۴	۴۱/۰۹	گواه	
۱۵	۲۶/۴۰	۲۳۶/۲۷	۲۴/۵۱	۲۰۱/۵۲	آزمایش	بهزیستی روانشناختی
۱۵	۲۵/۱۶	۲۱۰/۸۰	۲۵/۰۱	۲۱۲/۶۵	گواه	

نگاهی گذرا به اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که پیش از اعمال مداخلات درمانی-آموزشی تفاوت زیادی بین میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش وجود نداشت؛ ولی با تمهیدات به عمل آمده و کنترل‌های انجام شده بعد از اعمال مداخلات میانگین تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان به مقدار قابل توجهی افزایش یافته است. این در حالی است که این تغییرات در گروه گواه دیده نمی‌شود. هر چند این نتیجه‌گیری، استنباط بدون آزمون آماری است؛ اما در بررسی‌های دقیق‌تر بعدی، وجود تفاوت معنی‌دار در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه مشخص شد. برای این منظور از تحلیل کواریانس استفاده شد.

قبل از اجرای آزمون تحلیل کواریانس، از آزمون کلموگروف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای پژوهش، از آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش در جامعه و از آزمون باکس جهت بررسی همسانی کواریانس‌های متغیرهای پژوهش، استفاده شد که نتایج این آزمون‌ها معنی‌دار نبود ($p > 0/05$)؛ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نیز از معنی‌دار نبودن تعامل شرایط و پیش‌آزمون حمایت نمود ($p > 0/05$)؛ همچنین آزمون کرویت بارتلت جهت آزمون پیش‌فرض وجود همبستگی متعارف متغیرهای همپراش یا پیش‌آزمون‌ها با یکدیگر حاکی از عدم هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای همپراش و در نتیجه همبستگی در حد متعارف همپراش‌ها با یکدیگر بود ($p < 0/05$). بنابراین، داده‌ها پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری را زیر سوال نبرده‌اند و با توجه به رعایت مفروضه‌ها، می‌توان از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده کرد. نتایج در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون‌های چندمتغیری روی میانگین پس آزمون تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی گروه‌ها با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	p	اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۵۲	۳	۲۳	۷/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۷/۸۹
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۲	۳	۲۳	۷/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۰/۹۷

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که میان گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۷/۸۹ $F=$ و $p < ۰/۰۰۱$). بدین معنی که با کنترل پیش‌آزمون، بین پس‌آزمون گروه‌ها تفاوت وجود دارد که نشان از اثربخشی مداخله آموزشی حداقل در یکی از متغیرهای وابسته دارد. میزان مجذور اتا (Eta) یا اندازه تاثیر برابر با ۰/۴۷ بود که این میزان با ملاک‌های کوهن نزدیک به متوسط است (به این ترتیب که اندازه اثر ۰/۲۰ را مقداری کوچک، ۰/۵۰ را متوسط و ۰/۸۰ را زیاد تعریف کرده است)؛ بنابراین شرایط فوق می‌توان نتیجه گرفت که ۴۷٪ تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی مربوط به تاثیر آموزش هوش مثبت است. توان آماری برابر با ۱ است، بنابراین امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

برای پی‌بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس در متن مانکوا روی میانگین پس‌آزمون تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی در گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: تحلیل کواریانس چند متغیری تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی در گروه‌ها

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	اتا	توان آماری
تجارب معنوی	۱۲۵/۴۹	۱	۱۲۵/۴۹	۱۰/۰۲	۰/۰۰۴	۰/۲۹	۰/۸۶
بهزیستی روانشناختی	۱۰۸/۱۶	۱	۱۰۸/۱۶	۱۲/۷۵	۰/۰۰۲	۰/۳۵	۰/۹۳

همان طوری که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تجارب معنوی ($p=۰/۰۰۴$ و $F=۱۰/۰۲$) و بهزیستی روانشناختی ($p=۰/۰۰۲$) و $F=۱۲/۷۵$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش هوش مثبت با توجه به میانگین تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه،

موجب افزایش تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برای تجارب معنوی ۰/۲۹ و بهزیستی روانشناختی ۰/۳۵ برای بود. به عبارت دیگر، ۲۹٪ تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون تجارب معنوی و ۳۵٪ تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی مربوط به تأثیر آموزش هوش مثبت است. بنا بر شرایط فوق، مداخلات درمانی-آموزشی هوش مثبت موجب افزایش تجارب معنوی و بهزیستی روانشناختی در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار بود. یافته‌های این پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش هوش مثبت بر افزایش کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار بود. تاکنون پژوهشی که به صورت اختصاصی به بررسی اثربخشی این روش بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی پرداخته باشد صورت نگرفته است ولی این یافته به‌طور کلی همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که تأثیر مثبت عوامل هوش مثبت (جهت‌گیری زندگی، زندگی در زمان حال، شادکامی و باورهای منطقی) بر کنشوری معنوی (نواصر، دریکوند، نوریان و بامداد، ۱۳۹۶؛ قاسمی‌جویونه، زهراکار، همدی و کریمی، ۱۳۹۵؛ افشار، ۱۳۹۵؛ کریمی، ۱۳۹۵؛ حیدری، کوروش‌نیا و حسینی، ۱۳۹۴؛ عاشوری، صفاریان و یوسفی، ۱۳۹۳؛ قاسمی‌جویونه، زهراکار، همدی و چو، ۲۰۱۶؛ چن و یان، ۲۰۱۳؛ برگ، ۲۰۱۱؛ کش و لیومیرسکی، ۲۰۰۶) و بهزیستی روانشناختی (امیدیان، احمدی و اسعدی، ۱۳۹۶؛ جنآبادی، پیله‌چی، سلم‌آبادی و طیرانی‌راد، ۱۳۹۵؛ شریفی و سعیدی، ۱۳۹۴؛ حیدری، کوروش‌نیا و حسینی، ۱۳۹۴؛ بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت‌آباد، ۱۳۹۱؛ آلن، ال - چیخ و ترنر، ۲۰۱۷؛ بیرنی، اسپکا و کارلسون، ۲۰۱۰؛ جورج، ۲۰۱۰؛ استراسل، مگی و پلنت، ۱۹۹۹) را نشان داده‌اند.

با پدیدآیی روانشناسی مثبت‌نگر در چند دهه‌ی اخیر توانمندی‌ها و ارتقای سطح سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد همواره تأکید بر بالفعل نمودن استعدادهای وی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. به گونه‌ای که علم روانشناسی دست‌خوش تغییر بنیادی از پرداختن صرف به ترمیم آسیب‌ها در جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی شد. روانشناسی مثبت‌نگر، که روی نقاط قوت و احساسات مثبت تمرکز دارد، نه تنها به افراد ابزاری می‌دهد تا بتوانند به سطح مطلوب رفاه بدون در نظر گرفتن شرایط خود برسند بلکه ما را قادر می‌کند تا به این درک برسیم که چگونه با بهره‌گیری از امید، خوشبینی، انعطاف‌پذیری، علاقه، حکمت،

اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار

نوع دوستی، مذهب معنویت به بهترین وجه از پس مشکلات برآییم (افکلایدس، ۲۰۱۳؛ به نقل از صیادی، رشیدی و حجت‌خواه، ۱۳۹۴). لذا، در تبیین اثربخشی آموزش هوش مثبت بر بهبود میزان تجربه معنویت کارکنان این مهم انکارناپذیر است که وقتی در این مدناخله آموزشی بر تغییر باورهای غیرمنطقی تأکید می‌شود و به فرد کمک می‌شود که از لحاظ روانی در وضعیت خوشبینی، زندگی در لحظه و شادی و قرار داشته باشد، توان روانی بالاتری نیز برای برقراری انسجام و سازگاری در معنا، هدف و ارزش‌ها والای دنیایی و فرادنیایی در زندگی خود خواهد داشت. به معنای دیگر آموزش هوش مثبت با افزایش سطح توانمندی روانی افراد، آنها را از لحاظ بهزیستی معنوی در موقعیت مطلوب‌تری قرار خواهد داد. همین امر موجب پیوند بین آموزش هوش مثبت بر افزایش تجارب معنویت می‌شود. در واقع، آموزش مثبت‌نگری اغلب به راهکارهایی مانند خوشبین بودن، احساس کنترل بر محیط، تغییر نگرش از منفی به مثبت، بازبینی وقایع منفی، بازسازماندهی افکار و موضوعاتی از این قبیل منجر می‌شود. این راهکارها افراد را قادر می‌سازد که به جای منفعل بودن در برابر حوادث زندگی، دیدگاهی مثبت و به دور از قضاوت‌های منفی داشته باشند تا از طریق ایجاد توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر نگرش‌های معنوی افراد شود.

علاوه بر این، آموزش هوش مثبت از طریق افزایش آگاهی نسبت به نحوه استدلال، روش تفکر و عمل، تبیین دقیق پیش‌فرض‌های ذهنی خود در تعامل با دیگران، بازنگری در فرایند تصویرسازی ذهنی، تجزیه و تحلیل فرآیندها و استنتاج در ذهن به بهبود سلامت روانشناختی و بهسازی مناسبات انسانی کمک کند (کاپلمن و ماهالینگام^۱، ۲۰۱۴). در واقع، آموزش هوش مثبت با تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش استعدادها می‌تواند از طریق بهبود عزت نفس و افزایش احساس و هیجانات مثبت و تفکر مثبت مؤثر باشد. افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که نشان‌دهنده بهزیستی و سلامت روان افراد است، با توجه به این که در آموزش هوش مثبت بر افزایش شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها تأکید شده است، تمرینات و جلسات آموزشی مثبت‌نگری موجب افزایش مانند شادکامی و بهزیستی روانشناختی شده است. در نتیجه‌گیری پایانی می‌توان گفت از آن جا که مفهوم هوش مثبت به تازگی در متون علمی مطرح شده پژوهش‌های بسیاری نیاز است تا بتوان نتایج محکم‌تری ارائه داد اما به‌طور کلی یافته‌های این پژوهش شواهدی فراهم کرد که نشان داد استفاده از مدل مداخلاتی مبتنی بر هوش مثبت موجب ارتقاء سطح معنویت و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس

اوراق بهادر شده‌است. بنابراین، با توجه به یافته‌های پژوهش که نشان‌دهنده اثربخشی این برنامه آموزشی بر افزایش تجربه معنوی و و بهزیستی روانشناختی کارکنان بود پیشنهاد می‌شود که مدیران و مسئولین نهادها و سازمان‌ها بیشتر از پیش در جریان نقش و اهمیت هوش مثبت قرار بگیرند و دوره‌هایی مطابق با مدل مداخلاتی مطرح شده در این پژوهش در محیط‌های کاری برگزار شود.

محدودیت پژوهش حاضر را می‌توان مربوط به عدم امکان اجرای آزمون پیگیری به دلیل برخی محدودیت‌های سازمانی دانست، لذا برای بررسی پایداری تأثیرات درمانی پیشنهاد می‌شود که آزمون‌های پیگیری به فواصل مختلف پس از اتمام مداخله درمانی در تحقیقات آینده اجرا شود.

منابع

افشار، سارا (۱۳۹۵). مقایسه‌ی سلامت معنوی، با باورهای غیرمنطقی در دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه کاشان. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۳(۳)، ۲۵-۳۴.

بهداری خسروشاهی، جعفر و هاشمی نصرت آباد، تورج (۱۳۹۱). رابطه اضطراب اجتماعی، خوش‌بینی و خودکارآمدی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. *مجله پزشکی/رومیه*، ۲۳(۲)، ۱۱۵-۱۲۲.

تقوی، سید محمدرضا و امیری، حمید (۱۳۸۹). بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس تجارب معنوی روزانه (*DSES*). *تربیت/اسلامی*، ۵(۱۰)، ۱۶۵-۱۴۹.

چمین، شیرزاد (۲۰۱۲). *هوش مثبت نگر (مدیریت و مهندسی زندگی با هوش مثبت نگر)*. ترجمه کامکار، شهاب (۱۳۹۵). تهران: انتشارات لیوسا.

حیدری، اعظم، کوروش‌نیا، مریم و حسینی، سیده مریم (۱۳۹۴). رابطه بین هوش معنوی و شادکامی به واسطه بهزیستی روان‌شناختی. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۶(۲۱)، ۷۳-۸۶. خدایاری‌فرد، محمد، غباری بناب، باقر، اکبری زردخانه، سعید (۱۳۹۳). مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان: ساخت و استانداردسازی، *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۵(۴)، ۱۳۰-۱۰۳.

رستگار، عباس‌علی و وارث، سیدحامد (۱۳۹۱). خدا در سازمان؛ تلفیق و یکپارچگی زندگی معنوی و زندگی کاری. *فصلنامه علوم مدیریت ایران*، ۱۱، ۷۳-۹۹.

شریفی، کبیر و سعیدی، حمیدرضا (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی. *رویش روان‌شناسی*، ۴(۱)، ۵۹-۴۲.

صنوبر، ناصر و رحیمی‌اقدم، صمد (۱۳۹۳). رابطه معنویت محیط کار با رضایت مشتریان و نقش تعدیل‌گری رفتار شهروندی سازمانی. *راهبرد فرهنگ*، ۷(۲۶)، ۱۷۹-۲۰۷.

اثربخشی آموزش هوش مثبت بر کنشوری معنوی و بهزیستی روانشناختی کارکنان سازمان بورس اوراق بهادار

صیادی، مهوش، رشیدی، علیرضا و حجت‌خواه، سیدمحسن (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و احساس تنهایی زنان سالمند. *مجله روانشناسی پیری*، ۶۱-۷۱، (۱)۲.

عاشوری، جمال، صفاریان، محمدرضا و یوسفی، نورالله (۱۳۹۳). رابطه جهت‌گیری مذهبی، خوش‌بینی و هوش معنوی با سلامت معنوی مریبان قرآن. *روانشناسی دین*، ۲(۲۶)، ۱۳۶-۱۲۵. علوی، سید سلمان، جنتی‌فرد، فرشته، داوودی، علی (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه سلامت روانی و فرسودگی شغلی در کارکنان و کارگران شرکت سایپا. *ماهنامه مهندسی خودرو و صنایع وابسته*، ۲۱-۲۵، (۶)۱.

غنی، کامیار، احقر، قدسی، رحیمی موقر، آفرین، مبارکی، حسین (۱۳۹۰). بررسی میزان رابطه سلامت روان با فرسودگی شغلی در کارکنان حوزه ستادی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. *مجله طب و تزکیه*، ۱۹(۳)، ۳۱-۳۶.

قاسمی‌جوبنه، رضا، زهراکار، کیانوش، همدی، میثم و کریمی، کامبیز (۱۳۹۵). نقش سلامت معنوی و ذهن آگاهی در سرمایه روانشناختی دانشجویان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۸(۲)، ۳۶-۲۷.

کار، آ. (۱۳۸۵). *روانشناسی مثبت*، ترجمه کلانتری، م. اصفهان: دانشگاه اصفهان. کردمیرزا نیکوزاده، عزت‌اله (۱۳۸۸). *الگویابی زیستی-روانی-معنوی در افراد وابسته و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر*. رساله دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

متیوس، اندرو (۱۹۸۸). *آخرین راز شاد زیستن*. ترجمه وحید افضل‌راد، ۱۳۹۶. تبریز: نشر نیریز. مهداد، علی، اسدی، مهسا و گلپرور، محسن (۱۳۹۴). پیش‌بینی سرمایه روانشناختی از طریق معنویت در محیط کار و رهبری اخلاقی. *فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری*، ۱۰(۱)، ۶۳-۵۴. موسوی‌نسب، محمدحسین، تقوی، محمدرضا، محمدی، نورالله (۱۳۸۵). خوش‌بینی و ارزیابی استرس: بررسی دو مدل نظری در پیش‌بینی سازگاری روانشناختی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، ۱۳(۲)، ۱۱۱-۱۲۰.

میکاییلی، فرزانه (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه. *پژوهش‌های نوین روانشناختی (روانشناسی تبریز)*، ۵(۱۸)، ۱۴۳-۱۶۵.

نواصر، معصومه، دریکوند، سامان، نوریان، فرزانه و بامداد، سارا (۱۳۹۶). تأثیر درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت معنوی، بخشش و راهبردهای مقابله‌ی مذهبی بیماران قلبی شهر اصفهان. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۲(۱۱)، ۵۵-۶۹.

Abbott, R. A., Croudace, T. J., Ploubidis, G. B., Kuh, D., Richards, M., Huppert, F.A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological wellbeing: evidence from a UK birth cohort study. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43(9), 679-87.

- Achor, Sh. (2010). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. New York: Crown Business.
- Adler, M., G & Fagley, N. S. (2005). *Appreciation: individual difference in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being*. *Journal of personality*, 73, 79-114.
- Allen, M.S., El- Cheikh, S., Turner, J.T. (2017). *A longitudinal investigation of irrational beliefs, hedonic balance and academic achievement*. *Learning and Individual Differences*, 58, 41-45.
- Anand, P. (2016). *Happiness Explained*. UK. Oxford University Press.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Bahreman, M., Saeidi, M., Komasi, S. (2015). *Non-Coronary Patients with Severe Chest Pain Show More Irrational Beliefs Compared to Patients with Mild Pain*. *Korean Journal of Family Medicine*, 36(4), 180 -185.
- Berg, T. (2011). *The modification of compounds by attributive adjectives*, *Journal of Language Sciences*, 33 (5), 725-737.
- Boyd-Wilson, B., Walkey, F. H., McClure, J.(2001). *Present and correct: we kid ourselves less when we live in the moment*. *Personality and Individual Differences*, 33, 691-702.
- Chamine, Sh. (2013). *l'intelligence positive*. Editeur (Livre): Zen Business. 21 jours pour faire taire vos pensées négatives et atteindre tous vos objectifs, Rayon librairie Développement professionnel.
- Chen, P., & Yan, L. N. (2013). *Health-related quality of life in living liver donors after transplantation*, *Hepatobiliary & Pancreatic Diseases International*, 10 (4), 356-361.
- Cho, K. I. (2016). *Women, Stress and Heart Health: Mindfulness-Based Stress Reduction and Cardiovascular Disease*. *Kosin Medical Journal*, 31(2), 103-112.
- George, L. K. (2010). *Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in Later Life*. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65 (3), 331-339.
- Gerald, F. C. (1999). *Spirituality for Managers: Context and Critique*. *Journal of Organizational Change Management*, MCB University, 12(3), 186-199.
- Graham, M. C. (2014). *Facts of Life: ten issues of contentment*. Colorado: Outskirts Press.
- Hersch, R.K., Cook, R. F., Deitz, D. K., Kaplan, S., Hughes, D., Friesen, M. A., et al. (2016). *Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses*. *Applied Nursing Research*, 32, 18-25.
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., Boduszek D. (2014). *The moderating role of rational beliefs in the relationship between irrational beliefs and posttraumatic stress symptomology*. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(3), 312-326.
- Khani Jeihooni, A., Hidarnia, A., Kaveh, M.H., Hajizadeh, E., Askari, A. (2017). *The effect of an educational program based on health belief model*

- and social cognitive theory in prevention of osteoporosis in women. Journal of Health Psychology, 22(5), 529–536.*
- King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure. Trent University, Peterborough, Ontario, Canada 2008.*
- Kopelman, S. & Mahalingam, R. (2014). *Negotiate Mindfully. In Dutton, J. & Spreitzer, G. (Eds): How to be a Positive Leader: Small Actions, Big Impact. Berrett-Koehler Publishers. Chapter 3, pp 32-41.*
- Mitroff, I. I., & Denton, E. (1999). *A Spiritual Audit of Corporate America: Award looks Spirituality, Religion, and Values in the Workplace. San Francisco: Jossey-assy.*
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141-66.*
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and Social psychology. 57:1069-1081.*
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10-28.*
- Sagone, E., Elvira De Caroli, M. (2014). *A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. American Journal of Educational Research, 2(7), 463-71.*
- Sarracino. F. (2013). *Determinants of subjective well-being in high and low income countries: Do happiness equations differ across countries? Journal of Behavioral and Experimental Economics (formerly The Journal of Socio-Economics), 42(C), 51-66.*
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (2014). *Dispositional optimism. Trends in Cognitive Sciences, 18 (6), 293-299.*
- Stankevicius. A., Huys, Q. J. M., Kalra, A., & Series, P. (2014). *Optimism as a prior belief about the probability of future reward. Computational Biology, 10(5), 1-9.*
- Strassle, C. G., Mckee, E. A., Plant, D. D. (1999). *Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. Journal of personality assessment, 72(2), 190-199.*
- Swinton, M., Rose, T., Woods, A., Boyle, A., Toledo, F., Hand-Breckenridge, T., Shears, M., & Cook, D. (2015). *Interprofessional Collaboration in the ICU: Determinants of Success in the 3 Wishes Project. Critical Care Medicine, 43, 12-92.*
- The Centre for Bhutan Studies and GNH. (2017). *Happiness: Transforming the Development Landscape. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies and GNH.*
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). *How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies and well-being. Journal of Happiness Studies, 7, 183–225.*
- Underwood, L. G., Teresi, J. A. (2002). *The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor*

- Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data. Annals of Behavioral Medicine, 124 (1), 22-33.*
- Van Vreeswijk, M., Broersen, J., Schurink, G. (2016). Mindfulness and schema therapy: A practical guide. Ebnesina Publication.*
- Wissing, M.P; van Eeden, C (2002). Empirical Clarification of the Nature of Psychological Well-Being, South African Journal of Psychology, Volume: 32 issue: 1, page(s): 32-44 <https://doi.org/10.1177/008124630203200105>*
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. New York, NY, US: Guilford Press.*