



دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

عنوان طرح
ساخت و استانداردسازی مقیاس ملی مثبت‌نگری

مجری:

دکتر محمد خدایاری فرد

همکاران:

دکتر باقر غباری بناب، عنایت‌اله زمانپور، مریم درخشان،

سعید اکبری زردخانه و سمیرا السادات موسوی

چکیده^۱

هدف از پژوهش حاضر ساخت ابزاری روا و پایا به منظور سنجش مثبت‌نگری در بین دانشجویان ایرانی بوده است. به این منظور با تکیه بر تعریف و مبانی نظری، سازه مثبت‌نگری در یک بازه زمانی از گذشته تا آینده و با محوریت تعبیر و تفسیر نسبت به حوادث گذشته و حال و انتظارات مثبت نسبت به رخدادهایی آینده اتفاق تعریف شده که در عمل خوشبینی مذکور در چهار نوع رابطه انسان با خود، دیگران، طبیعت و خدا به عنوان عوامل مدل مفهومی اندازه‌گیری شده است. مراحل ساخت با مطالعه مبانی نظری آغاز شده که عمده‌ترین نظریات مورد مطالعه عبارت بودند از امید، خوشبینی شیبر و کارور و خوشبینی سلیگمن، علاوه بر این منابع اسلامی از جمله قرآن و احادیث نیز با محوریت سازه‌های همچون حسن ظن، شکر، توکل و صبر مورد مطالعه قرار گرفته، سپس با انجام مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته ادامه یافته و بر اساس مدل مفهومی پرسشنامه اولیه تدوین شده و پس از چندین مرحله اجراء آزمایشی و بررسی میزان روایی و اعتبار (پایایی) پرسشنامه نهایی بر روی ۸۵۰ دانشجو اجرا شد. پرسشنامه نهایی دارای ۳۴ گویه بوده که میزان خوشبینی را در چهار عامل ارتباط با خود، خدا، دیگران و طبیعت اندازه‌گیری می‌کند. شیوه تکمیل کردن پرسشنامه تقریباً مشابه با مقیاس افتراق معنایی آژگود بوده بدین صورت که از دانشجویان شرکت‌کننده خواسته شده پس از مطالعه عبارت مورد نظر و دو پاسخی که یکی نشان از خوشبینی و دیگری بدبینی است، پاسخ خود را که برگرفته از دیدگاه شخصی است بر روی یک طیف شش درجه‌ای مشخص کنند. ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی به منظور بررسی اعتبار (پایایی) و تحلیل عامل اکتشافی و تحلیل عامل تأییدی به منظور بررسی روایی سازه و همچنین با هدف واریس روایی همگرا و واگرا ضرایب همبستگی عوامل مقیاس‌های دلبستگی بزرگسالان، سلامت روان دانشجویان، بهزیستی روانشناختی و شخصیت که برخی همسو و برخی دیگر غیرهمسو بودند گزارش شده است. نتایج انواع تحلیل‌ها حاکی از آن است که ابزاری تهیه شده دارای روایی و اعتبار مطلوبی است که می‌توان از آن در کارهای درمانی، و مشاوره‌ای و پژوهشی بهره برد.

کلیدواژگان: خوش بینی، ساخت مقیاس، پایه‌های نظری مقیاس، ویژگی‌های روانسنجی، مثبت‌نگری، دیدگاه مثبت.

^۱. این مقاله در قالب طرح پژوهشی شماره ۵۱۰۱۰۱۴/۱/۰۶ با استفاده از اعتبارات پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است.

فهرست مطالب صفحه

| | | |
|----|---|-------|
| ب | چکیده | |
| ج | فهرست مطالب | |
| و | فهرست جداول | |
| و | فهرست اشکال | |
| ز | پیشگفتار | |
| ۱ | فصل یکم: کلیات پژوهش | |
| ۲ | مقدمه | |
| ۳ | بیان مسأله | |
| ۴ | اهمیت و ضرورت پژوهش | |
| ۵ | هدف پژوهش | |
| ۵ | سؤال های پژوهش | |
| ۶ | فصل دوم: پیشینه پژوهش | |
| ۷ | مثبت نگری به عنوان یک سازه | |
| ۸ | ابعاد مثبت نگری | |
| ۸ | الف) ارتباط با خدا (فرا طبیعت) | |
| ۱۰ | ب) ارتباط با دیگران | |
| ۱۱ | ج) نگرش به خود | |
| ۱۱ | د) نگرش به طبیعت | |
| ۱۱ | تعریف مفهومی سازه مثبت نگری | |
| ۱۲ | تعریف عملیاتی سازه مثبت نگری | |
| ۱۲ | سازه و نظریه های مرتبط با مثبت نگری و روش سنجش آنها | |
| ۱۲ | خوش بینی | |
| ۱۴ | افسردگی | |
| ۱۵ | سبک تبیین و انتظارات | |
| ۱۶ | تعامل با سایر متغیرها | |
| ۱۷ | نظریه خوش بینی شیپر و کارور | |
| ۱۸ | شفاف سازی سازه خوش بینی | |
| ۱۸ | خوش بینی در برابر بدبینی | |
| ۲۰ | خوش بینی در برابر سبک تبیینی | |
| ۲۰ | ابعاد سبک تبیینی | |
| ۲۱ | نقش کنترل (افسردگی) | |
| ۲۳ | همپوشی با سایر سازه های روانی | |
| ۲۳ | مکانسیم ها | |
| ۲۳ | الگوهای استعداد بیماری پذیری (بدبینانه) | |
| ۲۴ | مقابله | |
| ۲۵ | ریشه های خوش بینی و سبک تبیینی | |
| ۲۶ | پیامدها | |
| ۲۶ | پیشرفت و بازدهی | |
| ۲۶ | مدل انتظار- ارزش | |

| | |
|-----------|---|
| ۲۷ | اثرات و ویژگی‌های خوش بینی |
| ۲۸ | پیامدهای مثبت‌نگری |
| ۲۸ | امید |
| ۳۱ | مقایسه امید و خوش بینی |
| ۳۲ | یافته‌های مرتبط از منابع تحقیقاتی پیرامون گرایش به خوش بینی |
| ۳۲ | سازه‌های مثبت‌گرا در گستره تحول |
| ۳۴ | سنجش سازه‌های مربوط به مثبت‌نگری |
| ۳۵ | مقیاس‌های روانشناسی بالینی مثبت |
| ۳۶ | مقیاس‌های مثبت‌نگری از دیدگاه‌های مختلف |
| ۳۷ | مثبت‌نگری در بافت معنویت اسلامی |
| ۳۸ | مثبت‌اندیشی یا حسن ظن |
| ۴۰ | رابطه مثبت‌اندیشی و سلامتی |
| ۴۰ | اسلام به عنوان دینی مثبت‌نگر |
| ۴۱ | حسن ظن در قرآن |
| ۴۲ | حسن ظن در احادیث |
| ۴۳ | شکر- معنا و مفهوم شکر |
| ۴۴ | شکر در قرآن |
| ۴۵ | شکر در احادیث ائمه |
| ۴۶ | توکل |
| ۴۶ | آراء و عقاید مختلف در مورد توکل به خدا |
| ۴۷ | توکل در قرآن |
| ۴۸ | اهمیت توکل |
| ۴۸ | آثار توکل |
| ۴۹ | ابعاد توکل |
| ۵۰ | صبر |
| ۵۰ | اهمیت صبر |
| ۵۱ | آثار و پیامدهای صبر |
| ۵۳ | فصل سوم: روش پژوهش |
| ۵۴ | جامعه |
| ۵۴ | نمونه (روش نمونه‌گیری) و حجم نمونه |
| ۵۵ | روش پژوهش |
| ۵۵ | فرایند اجرای پژوهش |
| ۵۵ | الف) مرحله ساخت |
| ۵۵ | فاز یکم: ساخت نسخه پیش‌مقدماتی مقیاس |
| ۵۶ | فاز دوم: ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه مقدماتی مقیاس |
| ۵۶ | ب) مرحله استانداردسازی |
| ۵۷ | تحلیل داده‌ها |
| ۵۷ | الف) غربالگری |
| ۵۸ | ب) تحلیل تاییدی داده‌ها |
| ۶۰ | ابزارهای پژوهش |
| ۶۰ | مقیاس تجدیدنظرشده دلستگی بزرگ سالان |

| | | |
|-----------|-------|--|
| ۶۱ | | مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان |
| ۶۱ | | سیاهه شخصیت پنج عاملی نئو |
| ۶۱ | | بهبودی روانشناختی |
| ۶۳ | | فصل چهارم: نتایج پژوهش |
| ۶۴ | | نتایج توصیفی |
| ۶۵ | | نتایج استنباطی |
| ۶۵ | | تحلیل عاملی اکتشافی بر روی داده‌های گروه مدرج‌سازی |
| ۷۹ | | فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری |
| ۸۴ | | محدودیت ها |
| ۸۴ | | پیشنهادات |
| ۸۵ | | منابع |
| ۹۷ | | پیوست یکم: مقیاس مثبت‌نگری |
| ۱۰۲ | | پیوست دوم: شیوه نمره گذاری و نیمرخ مقیاس مثبت‌نگری |
| ۱۰۵ | | پیوست سوم: جداول هنجاری مقیاس مثبت‌نگری |

فهرست جداول

- جدول ۴-۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانشجویان گروه نمونه ۶۴
- جدول ۴-۲. عامل‌ها و مقادیر ارزش ویژه حاصل از تحلیل عوامل مقیاس مثبت‌نگری ۶۵
- جدول ۳-۴. شماره آیت‌های بارگذاری شده در هر یک از عامل‌ها به ترتیب اندازه بار ۶۷
- جدول ۴-۴. یافته‌های توصیفی آیت‌ها و ضرایب همبستگی آیت‌ها با نمره کل زیرمقیاس‌ها و ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس‌های مقیاس مثبت‌نگری در گروه نمونه مدرج سازی ۶۸
- جدول ۵-۴. آیت‌های اختصاص به زیرمقیاس‌های مثبت‌نگری در دو مدل رقیب ۷۰
- جدول ۶-۴. آماره‌های نیکویی برازش مدل‌های مقیاس مثبت‌نگری براساس داده‌های گروه نمونه روایی یابی ۷۱
- جدول ۷-۴. آماره‌های نیکویی برازش مدل انتخابی مقیاس مثبت‌نگری پس از اعمال شاخص‌های اصلاحی ممکن ... ۷۱
- جدول ۸-۴. آیت‌های اختصاص به زیرمقیاس‌های مثبت‌نگری در مدل دوم و دوم اصلاح شده ۷۵
- جدول ۴-۷. یافته‌های توصیفی آیت‌ها و ضرایب همبستگی آیت‌ها با نمره کل زیرمقیاس‌ها و ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس‌های مقیاس مثبت‌نگری در گروه نمونه روایی یابی ۷۷
- جدول ۴-۱۰. ماتریس ضرایب همبستگی عامل‌های مقیاس مثبت‌نگری ۷۸
- جدول ۴-۱۱. ماتریس ضرایب همبستگی عامل‌های مقیاس مثبت‌نگری با عامل‌های مقیاس‌های دلبستگی بزرگسالان، دلبستگی به خدا، سلامت روان دانشجویان، شخصیت، بهزیستی روان‌شناختی ۷۸

فهرست اشکال

- شکل ۴-۱. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل مقیاس مثبت‌نگری ۶۶
- شکل ۴-۲. ساختار عاملی مدل یکم ۷۲
- شکل ۴-۳. ساختار عاملی مدل دوم ۷۳
- شکل ۴-۴. ساختار عاملی مدل دوم اصلاح شده ۷۴
- شکل ۵-۱. مدل مثبت‌نگری در گستره زمان و ارتباط با خود، خدا، دیگران و طبیعت ۸۱

پیشگفتار

علم روانشناسی مدت‌هاست که بر درک و کمک به افراد برای مقابله با بیماری‌ها، بدبختی و مصیبت تأکید دارد (سلیگمن، ۲۰۰۲). مطابق یکی از استعارات، گفته شده که روانشناسی سنتی عبارت است از آموختن چگونگی بالا کشیدن افراد از منفی هشت به نقطه صفر، اما به همین خوبی قادر نیست درک کند چطور می‌توان افراد را از صفر به مثبت هشت رساند. اما اخیراً روانشناسی مثبت به بررسی چگونگی کمک به مردم برای دستیابی به بهزیستی جسمی و روانی می‌پردازد، تا روانشناسان را به سمت بررسی جنبه‌های مثبت‌تر زندگی سوق دهد. روانشناسی مثبت نگر عبارت است از بررسی شرایط و فرایندهایی که موجب شکوفایی یا عملکرد بهینه افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها می‌شوند (گابل و هایدت، ۲۰۰۵). این رویکرد از منظری مثبت‌گرایانه با ارتقای بهزیستی و شادکامی به جای درمان نواقص و اختلال‌ها سروکار دارد. بنابراین، روانشناسی مثبت‌نگر تکمیل‌کننده روانشناسی بالینی سنتی است.

پژوهشگران قلمرو روانشناسی مثبت‌نگر به بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی می‌پردازند؛ این تأکید جدید بر روانشناسی مثبت‌نگر به درک ما درباره کمک به کارکرد انطباقی افراد کمک می‌کند، بنابراین ممکن است به رشد و کمال افراد، گروه‌ها و جوامع منجر شود (خانجانی، ۱۳۹۲). روانشناسی مثبت‌نگر مدعی پدیدآوری زندگی خوب یا هدایت روند مطالعات علمی نیست، بلکه ارزش اصطلاح فراگیر روانشناسی مثبت‌نگر آن است که تمامی عناصر پراکنده ارزش زیستن را ارتقا می‌بخشد، همچنین خطوط مختلف نظریات و تحقیقات درباره این موضوع را گرد هم می‌آورد (پترسون و پارک، ۲۰۰۳).

روانشناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر با این توضیح که روانشناسی نیازمند بازنگری در اهداف و شیوه‌های خود است و باید بیشتر از گذشته به موضوع شادکامی و خشنودی از زندگی بپردازد، به ارائه دیدگاه‌های تازه‌ای در روانشناسی روی آورده است. روان‌شناسان پیرو این مکتب مدعی‌اند که فنون مورد نظر آنان نه تنها از سطح افسردگی افراد و جوامع می‌کاهد، بلکه راه و روش درست زندگی و در نتیجه رضایت‌مندی از زندگی و در نهایت سعادت‌مندی و بهزیستی را نیز آموزش می‌دهد (سلیگمن و سیکزنت‌میهای، ۲۰۰۰).

طی دهه گذشته، روانشناسی مثبت‌نگر به یکی از گرایش‌های عمده در روانشناسی تبدیل شده و به سرعت جایگاه مناسبی در این رشته یافته است. این سرعت به‌ویژه در زمینه تبدیل به رویکرد عملگرا مبتنی بر شواهد تجربی و استفاده از شیوه‌ها و مداخلاتی که در روانشناسی مثبت‌نگر ابداع شده، چشمگیر بوده است. در این راستا متخصصان به ایجاد ابزارها و شیوه‌های ارزیابی و مداخله ویژه این حوزه مبادرت نموده‌اند.

از زمان تولد روانشناسی مثبت تاکنون در ایران شاهد پژوهش‌های اندکی در این باره بوده‌ایم. شاید یکی از دلایل مهم این امر را عدم دسترسی پژوهشگران به ابزارهای مورد استفاده در این دست از مطالعات باشد. پژوهش حاضر در پاسخ به چنین نیازی و برای فراهم‌آوردن ابزاری بومی و فرهنگی متناسب با نیازهای موجود انجام گرفت. لذا در پژوهش حاضر ابتدا سعی شد که یکی از فراگیرترین سازه‌های روانشناسی مثبت یعنی مثبت‌نگری براساس منابع فرهنگی، دینی و اجتماعی کشور مورد تبیین و مدل‌سازی نظری قرار گیرد. سپس مدل تدوین شده در قالب مقیاس مثبت‌نگری عملیاتی شد. امید است این ابزار بتواند راهگشای انجام یافتن پژوهش ثمربخش در این حوزه باشد.

اجرای چنین پروژه‌ای بدون حمایت سازمانی و متخصصان، میسر نبود. این پژوهش در قالب طرح پژوهشی شماره ۵۱۰۱۰۱۴/۱/۶ با استفاده از اعتبارات پژوهشی دانشگاه تهران انجام گرفته است، از این رو لازم است از معاونت محترم پژوهشی، مدیر کل محترم پژوهش‌های کاربردی دانشگاه، معاونت محترم پژوهشی دانشکده و کارشناس پژوهشی دانشکده سرکار خانم عبدالوند به دلیل پشتیبانی‌های همیشگی و برطرف کردن موانع و مشکلات پژوهشی تشکر و قدردانی کنم.

مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیه همکاران طرح جناب آقای دکتر باقر غباری بناب، آقای عنایت‌اله زمانپور (دانشجوی دکتری سنجش و اندازه‌گیری دانشگاه علامه طباطبائی)، سرکار خانم مریم درخشان (دانشجوی کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران)، آقای سعید اکبری زردخانه (دانشجوی دکتری سنجش و اندازه‌گیری دانشگاه علامه طباطبائی) و سرکار خانم سمیرا السادات موسوی (کارشناس مدیریت و برنامه‌ریزی دانشگاه تهران) که در فرایند اجرای طرح یاریگر بودند، اعلام می‌داریم. در پایان مراتب سپاس خود را از همکارانی که شاید در حین نگارش سطور اسامی شریف‌شان را به یاد نیاوردیم، اعلام می‌داریم.

دکتر محمد خدایاری فرد

مجری طرح

فصل یکم:

کلیات پژوهش

مقدمه

روانشناسی مثبت^۱ و پیامدهای آن به تازگی هدف عمده پژوهش‌های روانشناسان مثبت‌نگر شده است (کار،^۲ ۲۰۰۴ / ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۸۵). روانشناسان مثبت‌نگر به جای اینکها دیدی منفی به دنبال مسائل و مشکلاتی از قبیل افسردگی، استرس، اضطراب، افکار خودکشی و غیره باشند، در پی افزایش و بهبود بهزیستی، کیفیت زندگی و شادکامی هستند. در مورد با نبود افکار مثبت نسبت به آینده و وجود اضطراب، افسردگی، استرس، و افکار خودکشی پژوهش‌های گسترده‌ای انجام شده است که همگی به نوعی این رابطه را تأیید کرده‌اند (خدایاری‌فرد، ۱۳۷۹؛ مک‌لیئود و سالامینیو^۳، ۲۰۰۱؛ پترسون، پارک و سلینگمن^۴، ۲۰۰۵؛ مک‌لیئود، تاتا، تایرر، اشمیت، دیویدسون و تامسون^۵، ۲۰۰۵؛ مک‌لیئود و کانوی^۶، ۲۰۰۷؛ ویلا-برودریک^۷، پارک، و پترسون، ۲۰۰۹).

ایزن^۸ (۲۰۰۰) بر این باور است که هیجان‌های مثبت توجه ما را وسعت می‌بخشند و ما را از محیط فیزیکی و اجتماعی گسترده‌تری آگاه می‌سازند و این وسعت ما را برای پذیرش اندیشه‌ها و اقدام‌های تازه و بدیع آماده می‌کند، به گونه‌ای که بیش از مواقع عادی خلاق‌تر می‌شویم (به نقل از کار، ۲۰۰۴ / ترجمه شریفی و همکاران). حالت‌های خلق مثبت به افراد کمک می‌کند که منابع شخصی پایدارتری را برای خود ایجاد کنند (همان: ۵۳).

فورستر^۹ (۱۹۹۱) با توجه به پژوهش خود اثبات می‌کند که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خودشان دارند مثبت باشد از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود. تایلر و بروان^{۱۰} (۱۹۸۸) نیز هم‌چنین نشان دادند گرایش و پرداختن به جنبه‌های مثبت خود با بهداشت روانی و سلامت شخص سازگارتر است. به اعتقاد شوارتز^{۱۱} (۱۹۸۶) هرگاه بر جنبه‌های مثبت افکار بیشتر تأکید شود، عملکرد گروه تقریباً یک و نیم برابر زمانی است که بر جنبه‌های منفی افکار گروه تأکید می‌شود. خدایاری‌فرد (۲۰۰۰) در پژوهش بالینی خود با تکیه بر جنبه‌های مثبت فرد و خانواده از دیدگاه اسلام نشان داد که این روش برای درمان افسردگی، ناسازگاری‌های اجتماعی، و هم-چنین اختلال شخصیت کاملاً مؤثر بوده است.

1 . positive psychology

2 . Carr

3 . MacLeod and Salaminiou

4 . Peterson, Park and Seligman

5 . Macleod, Tata, Tyrer, Schmidt, Davidson and Thompson

6 . Conway

7 . Vella-Brodrick

8 . Isen

9 . Forster

10 . Taylor & Brown

11 . Schwartz

بیان مسأله

هدف از پژوهش حاضر ساخت مقیاس مثبت‌نگری براساس نظریه روان-سازه‌ای^۱ (براون^۲، ۱۹۹۳) می‌باشد. مدل روان-سازه‌ای ساخت روان‌بنه‌های شناختی را براساس تجربه‌ها و تعبیر و تفسیر تجربه‌های گذشته و انتظار از روابط آینده مورد بررسی قرار می‌دهد. در ساخت مقیاس مثبت‌نگری لازم است انتظارات افراد در مورد اتفاقات و حوادث آینده، تعبیر و تفسیر آنها از اتفاقات گذشته و حال مورد بررسی قرار بگیرد. در نظر گرفتن شکل‌گیری و تحول این سازه در افراد به ما کمک می‌کند که بتوانیم این سازه را به صورت تحولی نیز مورد کنکاش قرار دهیم. به نظر می‌رسد، رشد و تحول مثبت‌نگری در افراد با تجربیات اولیه زندگی آنان به ویژه تجربیات دلبستگی به مراقب اولیه در کودکان ارتباط داشته باشد. بدین صورت که افراد مثبت‌نگر رابطه مبتنی بر اعتماد با مراقب اولیه خود داشته‌اند (میکولینسر و شایور^۳، ۲۰۰۷).

مثبت‌نگری به عنوان یک سازه روان‌شناختی هم‌می‌بایست به صورت تحولی بررسی شود و هم به صورت ساختاری. در بررسی تحولی چگونگی شکل‌گیری و تحول این سازه مورد بررسی قرار می‌گیرد و آزمون‌سازان به تفاوت‌های فردی از لحاظ تحولی و عوامل مؤثر در شکل‌گیری سازه مثبت‌نگری حساسیت نشان می‌دهند. از لحاظ ساختاری مثبت‌نگری یک سازه چند بعدی است که در برگیرنده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی (با در نظر گرفتن فرهنگ ایرانی-اسلامی) می‌باشد. مثبت‌نگری از نظر نمودی و بازنمایی شدن، در رفتارها و احساسات از طریق روایت‌های افراد، گزارش‌های آنان، داستان‌های کامل‌کردنی، پاسخ‌دادن به محرک‌های مبهم مثل تصاویر تست‌های اندر یافت موضوع، مصاحبه‌های عمیق خود را نشان می‌دهد. تحقیقات مثبت‌نگری در صورت بررسی‌های دقیق نشان خواهد داد که شاخص‌های روان-تنی، پس‌خوراند زیستی نیز می‌تواند در طراحی و تنظیم مقیاس‌های مثبت‌نگری مفید باشد.

از لحاظ سازه‌ای می‌توان مثبت‌نگری را به منزله یک طرحواره ذهنی تلقی کرد که در حیطه‌های شناختی، هیجانی رفتاری و معنوی تأثیر می‌گذارد و به فرد آمادگی حرکت در جهت مخصوصی را می‌دهد. البته در پژوهش حاضر فقط ابعاد روانی و معنوی در نظر گرفته شده است و موضوع تحولی آن نیز مورد مطالعه قرار نگرفت.

بعد از مطالعه مبانی روانی، زیستی، اجتماعی و معنوی سازه مثبت‌نگری و بررسی سازه‌های واگرا و همگرا به ساخت گویه‌هایی پرداخته می‌شود که در برگیرنده ابعاد این سازه باشند، در این مسیر از مصاحبه‌هایی نیمه ساختاریافته استفاده شده است و در ادامه با اجرای آزمایشی و رفع ابهامات مقیاس، در نهایت با اجرای اصلی مقیاس و انجام تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی و نیز رابطه مقیاس ساخته شده با دیگر سازه‌های مرتبط به لحاظ روایی همگرا و افتراقی ویژگی‌های روانسنجی (انواع اعتبار و روایی) آن مورد بررسی قرار گرفته است.

با توجه به اهمیت ذکر شده در مورد سازه مثبت‌نگری و نقش آن در نه تنها در درمان بلکه به اعتلا رساندن سطح روانشناسی مثبت‌نگر در جامعه و هم‌چنین فقدان چنین ابزاری به منظور سنجش میزان مثبت‌نگری در این

1 . schemata

2 . Brown

3 . Mikulincer. & Shaver

پژوهش سعی شده است که با استفاده از مبانی نظری و یاری جستن از تکنیک‌های ساخت مقیاس، ابزاری روا و پایا که کاملاً متناسب با فرهنگ ایرانی باشد تهیه شود.

اهمیت و ضرورت پژوهش

نتایج پژوهش‌های گوناگون (مک‌لیئود و همکاران، ۱۹۹۷؛ مک‌لیئود و سالامینو، ۲۰۰۱) نشان داده که بیماران افسرده تجربیات مثبت مورد انتظار کمتری از گروه کنترل بیان کردند. آنها خوشی‌های بالقوه خود را هم برای خودشان و هم برای دیگران در سطح کمتری رتبه‌بندی کردند.

مک‌لیئود و کانوی (۲۰۰۷) دو مطالعه مجزا درباره آینده‌نگری مثبت انجام دادند. نتایج مطالعه اول در نمونه‌ای عادی از جامعه از این قرار بود که بهزیستی ذهنی و بهزیستی روانی هم با آینده‌نگری مثبت برای خود و هم برای دیگران معنادار بوده است. در مطالعه دوم دو گروه نمونه از افراد مورد بررسی قرار گرفتند: افراد با نمودهای خودکشی و افراد مصدوم و حادثه دیده. نتایج نشان داد که بین دو گروه از جهت آینده‌نگری مثبت تفاوت معنادار وجود دارد و این تفاوت در سطح آینده‌نگری برای خود و دیگران معنادار بوده است؛ در حالی که برای سطح آینده‌نگری مثبت برای دیگران تفاوتی دیده نشده است. بدین معنی که بیماران با نمودهای خودکشی می‌توانند نسبت به آینده مثبت نگر باشند، ولی این مثبت‌نگری را برای دیگران دارند و نه برای خود. پترسون و همکاران (۲۰۰۵) میزان رضایت زندگی را از طریق جهت‌گیری‌های شادکامی^۱، بررسی کردند و نشان دادند که افرادی که این سه تمایل شادکامی (شادی، تکاپو، و معنابابی) را کم گزارش کردند، هم‌چنین رضایت زندگی را نیز پایین گزارش کردند. این نتایج و نتایج پژوهش‌های دیگر که به آن اشاره شد حاکی از اهمیت تفکر مثبت و مثبت‌نگری در سلامت و بهزیستی است، در تمامی پژوهش‌های انجام شده در ابعاد سازه مثبت‌نگری و یا تفکر مثبت، بعد معنویت دیده نشده است و اساساً سازه‌ای جامع در این باره وجود ندارد و این نکته زمانی از اهمیت خاصی برخوردار می‌شود که بدانیم این سازه کاملاً وابسته به فرهنگ بوده است.

با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده و اهمیت مثبت‌نگری طراحی و ساخت این مقیاس در مرحله اول به روان‌درمانگران در شناسایی افرادی کمک می‌کند که به مداخلات روان‌شناختی نیاز دارند تا مثبت‌نگری آنان به حد اعتدال برسد و هم‌چنین اثر بخشی میزان مداخلات روان‌شناختی در زمینه افزایش میزان مثبت‌نگری افراد مختلف سنجش و اندازه‌گیری می‌شود. با توجه به این نکته که آینده‌نگری مثبت یک مؤلفه مهم بهزیستی است (مک‌لیئود و کانوی، ۲۰۰۷)، اثرات جامع‌تر و مهم انجام این پژوهش در بررسی و شناسایی میزان مثبت‌نگری افراد جامعه با توجه به متغیرهای گوناگون (از جمله جنسیت، رده‌های سنی، قومیت‌های و جنبه‌های شخصیتی و محیطی دیگر) است که به تصمیم‌گیران کلان سیاست‌های سلامت جامعه در ایجاد بهزیستی، طراوت، سرزندگی جامعه کمک شایان توجهی می‌کند. بنابراین با لحاظ اهمیت سازه مذکور و تأثیر آن بر سلامت جامعه و نبود ابزار جامع مناسب و بومی در زمینه تفکر مثبت مطالعه، ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی سازه مثبت‌نگری از اهمیت و ضرورت ویژه‌ای برخوردار است.

هدف پژوهش

هدف اصلی پژوهش حاضر ساخت ابزاری با ویژگی‌های مناسب روانسجی (پایایی و روایی) به منظور تبیین میزان مثبت‌نگری افراد است.

سؤال‌های پژوهش

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر ساخت مقیاس است بنابراین سؤال‌های پژوهش عبارتند از:

آیا مقیاس مورد نظر دارای اعتبار (بازآزمایی، هماهنگی درونی و تنصیف) کافی است؟

آیا این مقیاسه دارای روایی (صوری، سازه، محتوا و ملاکی، همگرا و واگرا) است؟

فصل دوم:

پیشینه پژوهش

با توجه به اینکه هدف از این پژوهش حاضر ساخت مقیاس مثبت‌نگری بوده است؛ در بخش نخست این فصل به تعریف سازه مثبت‌نگری پرداخته شده است. سپس سازه و نظریه‌های مرتبط با مثبت‌نگری با نگاه تحلیلی و انتقادی مورد واکاوی قرار گرفته و همچنین روش‌های اندازه‌گیری و سنجش سازه‌های گوناگون از نظر گذشته است. بررسی پیشینه تجربی پژوهش در بخش بعدی ارائه شده و در بخش نهایی مثبت‌نگری در بافت معنویت اسلامی مورد مطالعه قرار گرفته است.

مثبت‌نگری به عنوان یک سازه

در تبیین مفهوم مثبت‌نگری لازم است انتظارات و تأویلات فرد در مورد اتفاقات و حوادث در گستره زمان (گذشته، حال و آینده) و در ارتباط با خود و با غیر از خود مورد بررسی قرار گیرد. گستره زمانی مورد بحث این است که تعبیر و تفسیر اتفاقات گذشته و در حال اتفاق، و در مورد آینده انتظار پیشایند واقعه‌ای مورد مطالعه گیرد. البته بدیهی است که تمام این وقایع در ارتباط فرد با خود، دیگران، طبیعت و خدا (امر قدسی) به‌وقوع می‌پیوندند. به هر حال در نظر گرفتن شکل‌گیری و تحول این سازه و سازه مرتبط با این سازه در افراد به ما کمک می‌کند که بتوانیم این سازه را به صورت تحولی نیز مورد کنکاش قرار دهیم. به نظر می‌رسد، رشد و تحول مثبت‌نگری در افراد با تجربیات اولیه زندگی آنان به ویژه تجربیات دلبستگی به مراقب اولیه در کودکان ارتباط داشته باشد. بدین صورت که افراد مثبت-نگر رابطه مبتنی بر اعتماد با مراقب اولیه خود داشته‌اند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷).

مثبت‌نگری به عنوان یک سازه روان‌شناختی هم باید به صورت تحولی بررسی شود و هم به صورت ساختاری. در بررسی تحولی چگونگی شکل‌گیری و تحول این سازه مورد بررسی قرار می‌گیرد و آزمون‌سازان به تفاوت‌های فردی از لحاظ تحولی و عوامل مؤثر در شکل‌گیری سازه مثبت‌نگری حساسیت نشان می‌دهند. از لحاظ ساختاری مثبت‌نگری یک سازه چند بعدی است که در برگیرنده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی است.

مقیاس مثبت‌نگری در این پژوهش براساس نظریه روان-سازه‌ای^۱ ساخته شده است. مدل روان-سازه‌ای ساخت روان‌بنه‌های شناختی را براساس تجربه‌ها و تعبیر و تفسیر تجربه‌های گذشته و انتظار از روابط آینده مورد بررسی قرار می‌دهد (براون، ۱۹۹۳). در این الگوی شناختی-تحولی موارد زیر از اهمیت بالایی برخوردار است:

- ۱- تجربیات دوران کودکی مخصوصاً در ارتباط با روابط موضوعی در شکل‌گیری طرحواره‌های شناختی در روابط بین فردی از اهمیت شایانی برخوردار است. این طرحواره‌ها در تعبیر و تفسیر داده‌های مربوط به روابط والد-کودک در دوران کودکی می‌باشد که جهت تعبیر و تفسیر داده‌ها را مشخص می‌کند.
- ۲- در شکل‌گیری طرحواره‌ها الگوسازی افراد از روش تعبیر و تفسیر اتفاقات نقش اساسی دارد. کودکانی که در خانواده‌های خوش‌بین بزرگ می‌شوند به تعبیر و تفسیر داده‌ها به صورت خوشبینانه سوق داده می‌شوند. آنان از طریق تقویت‌های نیابتی این افراد به مثبت‌نگری سوق داده می‌شوند.

^۱ . schemata

۳- افراد خوشبین که اتفاقات را بر حسب روان- بینه‌های شکل گرفته در خود تعبیر و تفسیر می‌نمایند، انتظارات مثبت از اتفاقات آینده دارند.

ابعاد مثبت‌نگری

مثبت‌نگری تجلیات خود را در ۴ نوع ارتباط نشان می‌دهد:

الف) ارتباط با خدا (فرا طبیعت)

افراد خوشبین انتظار کمک و دستگیری در شرایط سخت از خدا و از روش‌های مقابله مذهبی در شرایط سخت مثل توکل و دعا استفاده می‌کنند. و رخدادها را در ارتباط با خدا به صورت مثبت ارزیابی می‌کنند و به خواست خدا رضا می‌دهند. چون این افراد به آینده امیدوارند و به لطف خدا خوشبین می‌باشند، در شرایط سخت از روش مقابله‌ای صبر استفاده می‌کنند. آنان معتقدند که صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند. بر اثر صبر نوبت ظفر آید. به ناهمواری- های زندگی معنای می‌دهند. آن‌ها نه تنها به آینده خود به صورت مثبت نگاه می‌کند و اتفاقات روزمره را به صورت مثبت ارزیابی می‌کند، بلکه تعبیر و تفسیرهایشان از اتفاقات جنبه مثبت و خوش بینی را منعکس می‌کند. در اثر انتظار مثبت اتفاقات خوشایند را به سوی خود جذب می‌کند. نگرش مثبت به اتفاقات در روان ناهشیار تأثیر می‌گذارد و فرد در ذهن خود رویاها و تصورات و تخیلات مثبت را می‌پروراند. انتظار رخدادهای خوشایند در آینده به او نیرو و توان می‌دهد که در جهت برآورد آن انتظارات قدم بردارد. از راه پیشگویی، تحقق بخش بسیاری از افکار بلند پروازانه او تحقق پیدا می‌کنند.

شاید بتوان در قرآن به نمونه این نوع انتظار مثبت در داستان یوسف و یعقوب اشاره کرد. چون یعقوب انتظار داشت که به یوسف برسد و فکر می‌کرد که یوسف زنده است، عاقبت موفق به دیدار حضرت یوسف شد. در اثر تحقق این پیشگویی چشمان او روشن شد و نورانیت معنوی او به رحمت خدا شکوفا شد و به ثمر نشست. ایشان توانست دروغ پردازی برادران یوسف در مورد داستان یوسف را ببخشد و اثر آن موانع را در شکوفایی معنویت از حیث روان بزداید.

روایتی دیگر که به نوعی مثبت‌نگری پیامبران را به وضوح روشن می‌سازد، تصویری است که قرآن از به آتش درآمدن ابراهیم (ع) به تصویر می‌کشد. ابراهیم چنان تصور مثبتی نسبت به خدا و الطاف او دارد که آتش را گلستان می‌بیند و این تصور و باور مثبت به خدا دردنیای واقعی نیز نمود پیدا می‌کند و آتش بر او سرد و سلام می‌شود. چنین باور مثبتی به پروردگار که خالق همه عالم امکان است، قدرتی و مصونیتی در فرد ایجاد می‌کند که در هر لحظه خود را در آغوش خدا می‌داند. این تصور مثبت از خداوند و اراده او حتی برای پیغمبری چون ایوب (ع) که در بوته آزمایش‌های سختی قرار گرفت نیز در نهایت با جوان شدن و خلاصی از امراض گوناگون به بار می‌نشیند.

بسیاری از باورهای مذهبی از جمله انتظار فرج که در کلیه ادیان وجود دارد بر مبنای مثبت‌نگری استوار بوده و نشان دهنده این واقعیت است که ادیان همیشه پیروان خود را به مثبت‌نگری تشویق کرده‌اند. مثبت‌نگری در

ارتباط با خدا در اسمای حسنی نیز متجلی شده است. افراد مؤمن خدا را بخشنده گناهان، مهربان، رحمان و رحیم می دانند.

البته تصور مثبت از خدا نیازی به ظهور و بروز در در دنیای مادی ندارد، بلکه همین تصور مثبت از خدا یا امر قدسی می تواند باعث ایجاد امید و توانایی مقابله با مشکلات جسمی از جمله تحمل درد و مقابله با بیماری های صعبالعلاج از جمله سرطان شود و حتی رورویایی با مشکلات روحی را از جمله افسردگی و اضطراب را آسان تر سازد. در افراد مثبت نگر تصویر ذهن از خدا مثبت است. این افراد خدا را مهربان، کمک کننده، حاضر و در دسترس می دانند.

مرگ از دیگر مصادیق فراطبیعت است، که نگاه و تصور فرد مثبت نگر نسبت به آن با فرد بدبین کاملاً متفاوت است. فرد مثبت نگر مرگ را لحظه وصال و ره یافتن به ابدیت می داند، او ترسی نسبت به مرگ ندارد و حتی با شوق در پی آن است. در آیه ای از قرآن (آیه ۲۶-۳۰ سوره فجر) این اشتیاق ارائه شده است:

«یا ایته‌ها النفس المطمئنه * ارجعی الی ربک راضیه مرضیه * فادخلی فی عبادی * و ادخلی جنتی»
 «ای نفس مطمئن و دل آرام * به حضور پروردگارت بازآی که تو خشنود به او و او راضی از توست * بازآی و در صف بندگان من درآی * و در بهشت من داخل شو»

نگاه به مرگ از دیدگاه فرد نشأت می گیرد. در نگاه عرفانی مرگ مکمل زندگی است؛ همانگونه که میوه، مکمل و نتیجه شکوفه ها و شاخه های درخت است، مرگ هم میوه زندگی ماست (جعفری، ۱۳۸۸).

اینکه نگاه و تفسیر هرکس نسبت به مرگ از خود وی (شامل اعمال، رفتار و مثبت نگری و یا بدبین بودن وی) ناشی می شود به وضوح در ابیات شاعر نامی مولوی ارائه شده است:

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| پیش دشمن، دشمن و بر دوست، دوست | مرگ هر یک ای پسر هم رنگ اوست |
| آن ز خود ترسا نه از وی هوش دار | ای که می ترسی ز مرگ اندر فرار |
| جان تو همچون درخت و مرگ برگ | روی زشت توست نی رخسار مرگ |
| ور حریر و قز دری خود رشته ای | گر به خاری خسته ای خود کشته ای |

در ابیات فوق مولانا به علت تفاوت در نگاه به مرگ اشاره دارد. نظامی گنجوی نیز تعابیر جالبی درباره مرگ دارد:

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| آخر نگذاری ام معطل | بی حاجتم آفریدی اول |
| کان را به توست می شناسم | گر مرگ رسد چرا هراسم |
| کاو راه سرای دوستان است | این مرگ نه، باغ و بوستان است |
| چون مرگ از اوست مرگ من باد | تا چند کنم ز مرگ فریاد |

نگاه نظامی به مرگ همچون گام نهادن به باغ و بوستان است و رسیدن به سرای دوست است، که حاکی از نگاه مثبت به آفریدگار و قوانین حاکم بر طبیعت و مرگ است.

ب) ارتباط با دیگران

افراد مثبت‌نگر در برخورد با افراد دیگر به بعد مثبت رفتارها بیشتر توجه دارند. در هر رفتار و کوششی نشانه‌ای از رشد و تکوین شخصیت فرد و آمادگی او برای مراحل بالاتر زندگی مشاهده می‌شود. آنان رفتارهای تخریبی را رخدادهای جنبی فرض می‌کنند که اساس زیر بنایی ندارد. افراد مثبت‌نگر فلسفه مبنی بر نوع دوستی انسان‌ها دارند. آنان معتقدند انسان‌ها در صورت به‌دست آوردن امنیت روانی و سلامتی از دل مشغولی به دغدغه‌های ترس و خود کم‌بینی به پیوند مثبت با دیگران گرایش می‌یابند و پیوند عاطفی دوجانبه بین خود و افراد دیگر برقرار می‌کنند. این افراد در جهتی گام بر می‌دارند که امنیت روانی دیگران را تأمین کنند. بدین وسیله دیگران را از دل مشغولی به ترس و کینه آزاد می‌سازند تا افراد انگیزه بیشتری به ارتباط مثبت مبتنی بر اعتماد با آنان برقرار کنند.

افراد مثبت‌نگر در مورد رعایت حقوق دیگران از قبیل احسان، نیکی، بخشش به صورت مثبت فکر می‌کنند و این گونه رفتارها را در راستای شکوفایی استعدادهای درونی خود برای رفع موانع ارتباطی و پربار نمودن ارتباطات انسانی در خود می‌دانند. به عبارت روشن‌تر، آنان می‌دانند که بخشیدن دیگران موجب آزادی آنان از بدبینی‌ها، رنج‌ها و ناراحتی‌ها می‌شود. افراد مثبت‌نگر بدی‌های دیگران را به جای اینکه یک عنصر ذاتی تلقی کنند آنها را عرضیات می‌دانند که در اثر فقدان و یا آسیب دیدن یک نظام معنوی کنترل‌کننده در آنان ایجاد شده است. این افراد باور دارند که این عوارض منفی در روابط بین فردی قابل اصلاح هستند. بعد مثبت‌نگری در ارتباطات بین فردی در توجه به جنبه‌های مثبت و تعبیر و تفسیرهای مثبت از رفتارها و اعتقاد به بالندگی و رشد نوعی انسان‌ها خود را نشان داده است.

روانشناسانی مثل ایس معتقدند که باورهای افراد و تعبیر و تفسیرهای آنان در مورد اتفاقات پیش آمده نقش اساسی را در مدیریت هیجانی آنان بازی می‌کند. افراد مثبت‌نگر چون از منظری مثبت به رخدادهای زندگی و رفتارها در روابط بین فردی نگاه می‌کنند، هم داده‌ها و رفتارهای مثبت را می‌توانند در هنگام جمع‌آوری داده‌ها از رفتار دیگران مورد مشاهده قرار دهند (چون انتظار دیدن چنین رفتارهایی را دارند) و هم در تعبیر و تفسیر داده‌ها و رفتارها مثبت‌نگرانه عمل می‌کنند. این طرز نگرش مثبت به آنان شادمانی، امیدواری، انبساط خاطر و آرامش می‌دهد. علاوه بر این، انتظار رفتار مناسب از دیگران احتمال مشاهده این گونه رفتارها را در دیگران افزایش می‌دهد.

افراد مثبت‌نگر چون همیشه نیمه پر استکان را می‌بینند در بسیاری از رفتارها که از سوی دیگران سر می‌زند جنبه مثبت نگاه می‌کنند مثلاً از انتقادهای سازنده دیگران به جای اینکه عصبانی شوند استفاده می‌کنند و رفتارهای خود را تغییر دهند تا بهتر با محیط‌های اجتماعی انطباق پیدا کنند. با تغییر دادن رفتارهای خود این افراد در روابط بین فردی موفق می‌شوند. افراد مثبت‌نگر تمایل زیادی به آمد و رفت با خویشان و نزدیکان دارند و راحت‌تر از لغزش‌ها و اشتباهات دیگران می‌گذرند.

ج) نگرش به خود

افراد مثبت‌نگر به توانمندی‌های خود نگرش مثبت دارند، آنان به جای تمرکز روی شکست‌ها و دل‌مشغولی به حوادث ناگواری که در گذشته داشته‌اند روی حوادث مثبت متمرکز می‌شوند. این افراد پیروزی‌ها موفقیت‌های خود را به توانمندی‌های خود نسبت می‌دهند. در شرایط سخت زندگی به منابع درونی خود تکیه می‌کنند و مقابله‌های مثبت و سازنده خود را در برخورد با مشکلات فعال می‌سازند. کانون کنترل افراد مثبت‌نگر درونی است. این افراد به روابط نزدیک خود با خدا و منابع معنوی باور دارند، عزت نفس و ارزشمندی درونی ایشان در حد بالاست.

افراد مثبت‌نگر معتقدند که تمام عواطف و احساساتشان اگر به تناسب و اعتدال رشد کند، آنان فرد کاملی خواهند بود. آنچه برای افراد عادی یک تهدید است برای افراد مثبت‌نگر می‌تواند یک فرصت طلایی برای پیشرفت و خودسازی تلقی شود. تجربیات اساسی این افراد از توانمندی‌های خود و تفسیر و تعبیرهایشان از حوادث و رخدادهای محیطی متفاوت با دیگران است. آنان نه تنها به توانایی خود نسبت به انجام کاری در آینده امیدوار هستند، بلکه تعبیر و تفسیر مثبتی حتی نسبت به شکست‌های گذشته خود در زندگی دارند و گویا به این ضرب‌المثل باور دارند که شکست پل پیروزی است.

د) نگرش به طبیعت

افراد مثبت‌نگر نسبت به کل هستی دید مثبتی دارند. این افراد اعتقاد دارند که کل هستی در روند تکاملی گام بر می‌دارد. حوادث ناگوار معنا و مفهوم خود را دارند. انتظار این افراد از حوادث و اتفاقات طبیعی یک انتظار مثبت و در جهت کمال معنویت است. این افراد به طبیعت به دیده تحسین نگاه می‌کنند و از طبیعت لذت می‌برند و اتفاقات طبیعی را موزون و هماهنگ با هدف خلقت می‌دانند.

چنین افرادی نسبت به پیامدهای وقوع حوادث طبیعی از جمله زلزله، آتشفشان و سیل و غیره نگاه مثبت دارند و چنین تصور می‌کنند که این رخدادهای دارای منافع بسیاری نیز هستند. در کل طبیعت را دشمن و موجودی که با انسان سر ناسازگاری دارد نمی‌پندارد و نه تنها طبیعت را دوست خود می‌دانند بلکه نقش آن را در پیشرفت بشری و شادی خود مؤثر می‌دانند. این دسته از افراد با نگاه به طبیعت حتی با تصور یک تصویر طبیعی به آرامش می‌رسند و خود را قسمتی از طبیعت می‌دانند.

تعریف مفهومی سازه مثبت‌نگری

مثبت‌نگری ناظر است بر جهت‌گیری مثبت (نتیجه بر وفق مراد) در تعبیر و تفسیرهای رخدادهای گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده در حیطه‌های ارزیابی فرد از توانمندی‌های خود، از ارتباط با دیگران، ارتباط با خدا (مافوق)، و کل جهان هستی (طبیعت) که در الگوی روانشناختی زیستی، روانی، اجتماعی، و معنوی نمودار می‌شود. نمودهای

آشکار سازه، خود را در حیطه‌های شناختی، عاطفی، و رفتاری نشان می‌دهد. این سازه تابعی از وضعیت وراثتی (شولمن، کیت و سلیگمن^۱، ۱۹۹۳) و تعامل آن با تجربیات محیطی است (شوینگر و بر^۲، ۲۰۰۶).

تعریف عملیاتی سازه مثبت‌نگری

در عملیاتی کردن سازه مثبت‌نگری می‌بایستی ابعاد الگوی کلی نگر بررسی رفتارها و فرایندهای روانی انسان‌ها را در بازه زمانی گذشته، حال و آینده مورد ملاحظه قرار داد:

الف) بعد زیستی (شاخص‌های سیستم قلبی عروقی و دستگاه گوارشی، تنفسی و غیره)

ب) بعد روانی (ابعاد سه گانه شناختی، عاطفی، و رفتاری)،

ج) بعد اجتماعی (روابط بین فردی، اعتماد به دیگران، دریافت و ارائه حمایت‌های اجتماعی به دیگران و غیره)

د) بعد معنوی (حسن ظن به خدا، توکل، دلبستگی ایمن به خدا، انتظار رحم و شفقت و مغفرت از خدا و انتظار فرج و تعبیر و تفسیر انسان از وقایع طبیعی به عنوان آیات خداوندی و غیره)

لازم به ذکر است که اندازه‌گیری ابعاد پیش گفته در بستر تحولی معنا پیدا می‌کند. در پژوهش حاضر به علت محدودیت‌های موجود برای اندازه‌گیری بعد زیستی سازه مثبت‌نگری، تنها سه بعد روانی، اجتماعی و معنوی در ارتباط‌های چهارگانه (خود، دیگران، طبیعت و خدا) در دامنه سنی جوانان (دانشجویان) مورد مطالعه قرار گرفته است.

سازه و نظریه‌های مرتبط با مثبت‌نگری و روش سنجش آنها

خوشبینی، امید و از جنبه معکوس، افسردگی سازه‌هایی هستند که ارتباط تنگاتنگی با مثبت‌نگری دارند. در این بخش به این سازه‌ها به همراه نظریه حمایت‌کننده آنها مورد بررسی قرار گرفته است.

خوش بینی

تعاریفی که در فرهنگ لغات برای خوش بینی ارائه شده است دو مفهوم را دربر می‌گیرند. نخستین مورد عبارت است از میل به امیدواری یا باور این موضوع که خیر در نهایت غالب می‌شود. دومین مفهوم که وسیع‌تر است اشاره به این باور، یا میل به چنین باوری دارد که این جهان «بهترین همه جهان‌های ممکن» است (فرهنگ لغت آکسفورد). در تحقیقات روانشناسی، خوش بینی به انتظارات امیدوارکننده در موقعیتی خاص اشاره می‌کند (شییر و کارور^۳، ۱۹۸۸) و به تازگی هم اشاره‌ای به تجارب کلی مثبت داشته است (شییر و کارور، ۱۹۹۳). این انتظار فراگیر یا گرایش به خوش بینی با طیفی از شاخص‌های بهداشت روانی و سلامت جسمانی در ارتباط است. افرادی که در شاخص‌های گرایش به خوش بینی نمره بالاتری کسب می‌کنند نسبت به اشخاص بدبین، نشانه‌های کمتری از

1. Schulman, Keith, & Seligman

2. Schweingruber

3. Scheier & Carver

افسردگی دارند، از راهبردهای مؤثر مقابله بیشتر استفاده می کنند و نیز دارای نشانه های کمتری از مشکلات جسمی هستند (شیپر و کارور، ۱۹۹۲).

به تازگی اصطلاحات خوش بینی و بدبینی که شاید با دومین مفهوم وسیع تر خوش بینی همخوانی داشته باشند، به روش هایی هم که افراد، روزانه جهت تبیین رویدادهای زندگیشان به کار می بندند اطلاق شده اند (سیلیگمن، ۱۹۹۱). زمانی که مردم مسائل و مشکلات زندگی خود را نتیجه علل موقتی، خاص و بیرونی (در مقابل علل دائمی، فراگیر و درونی) می دانند، خوش بین هستند. یکی از سبک های تبیینی خوش بینانه با سطوح بالای انگیزش، پیشرفت و تندرستی و نیز سطوح پایین تر علائم افسردگی مرتبط است (بوکانان^۱ و سیلیگمن، ۱۹۹۵).

روانشناسانی که به خوش بینی گرایش دارند معمولاً در یکی از دو جهان موازی و مشابه زندگی می کنند. در هر یک از این دو جهان، اصطلاحات مشابهی به کار می روند و یافته های مشابهی نیز به دست می آیند. با وجود این، نکته جالب توجه این است که تا چند وقت پیش، ارتباط بین گرایش به خوش بینی و سبک تبیینی چندان مورد بحث و بررسی قرار نگرفته بود (گیلهام، شاته، ریویچ^۲ و سلینگمن، ۲۰۰۱). شیپر و کارور (۱۹۹۳) چنین استدلال می کردند که گرایش به خوش بینی و نظریه های سبک تبیینی از دیدگاه مفهومی با هم پیوند دارند. با این حال، چند تن از محققان هشدار می دهند که پیش بینی ها و نسبت های علی می توانند نامرتب باشند (آبرامسون، الوی و متالسکی^۳، ۱۹۸۹؛ هامن و کوکران^۴، ۱۹۸۱؛ زولو^۵، ۱۹۹۱). با توجه به این دیدگاه های متضاد، لازم است پیوند بین توضیحات و تبیین ها و انتظارات هم از لحاظ نظری و هم از دیدگاه تجربی شفاف سازی شود.

یکی از مرسوم ترین راه های سنجش خوشبینی استفاده از نظریه سبک تبیینی است به طوری که در بیشتر مطالعاتی که روی بزرگسالان انجام گرفته از پرسشنامه سبک تبیینی^۶ استفاده شده است (پیترسون، سمل، ون بایر، آبرامسون، متالسکی و سیلیگمن^۷، ۱۹۸۲؛ سیلیگمن، آبرامسون، سمل و ون بایر، ۱۹۷۹). پرسشنامه سبک تبیینی نمرات مرکبی برای سبک تبیینی برای رویدادهای مثبت و رویدادهای منفی و نیز نمراتی برای ۶ مقیاس فرعی (درونی، پایدار و فراگیر برای رویدادهای مثبت و منفی) به دست می دهد. نمره مرکب کلی برای رویدادهای مثبت و منفی با کسر نمره مرکب رویداد منفی از نمره مرکب رویداد مثبت حاصل می شود.

طی ۱۰ سال اخیر، محققان سبک تبیینی بارها از یکی از دو پرسشنامه مبسوط سبک تبیینی^۸ استفاده کرده اند (متالسکی، هالبرستادت و آبرامسون^۹، ۱۹۸۷؛ پیترسون و ویلانوا^{۱۰}، ۱۹۸۸). پرسشنامه های مبسوط سبک تبیینی، شاخص ها و معیارهای مطلوب و ایده آل در تحقیقات نظریه درماندگی هستند (متالسکی و جوینر^{۱۱}، ۱۹۹۲؛

1 . Buchanan

2 . Gillham, Shatte, Reivich

3 . Abramson, Alloy & Metalsky

4 . Hammen & Cochran

5 . Zullo

6 . Attributional Style Questionnaire (ASQ)

7 . Peterson, Semmel, Von Baeyer, Abramson, Metalsky

8 Expanded Attributional Style Questionnaires (E-ASQs)

9 . Metalsky, Halberstadt, & Abramson

10 . Peterson, & Villanova

11 . Metalsky & Joiner

متالسکی، جوینر، هاردین^۱ و آبرامسون، (۱۹۹۳). این مقیاس‌ها دارای رویدادهای منفی بیشتری هستند و در نتیجه از پایایی بیشتری نسبت به پرسشنامه سبک تبیینی برخوردارند. به دلیل اینکه پرسشنامه‌های مبسوط سبک تبیینی شامل نمونه رویدادهای مثبت نیستند، فقط سبک تبیینی برای رویدادهای منفی را می‌توان با آن مورد ارزیابی قرار داد. اخیراً آبرامسون، الوی و متالسکی (۱۹۹۸) پرسشنامه سبک شناختی^۲ را طراحی کرده‌اند تا به وسیله آن بتوانند گرایش به شناخت علل پایدار و فراگیر، پیامدهای منفی و خصوصیات منفی خود را ارزیابی کنند.

پرسشنامه سبک تبیینی کودکان^۳ (کاسلو، تاننباوم^۴ و سیلیگمن، ۱۹۷۸) پرکاربردترین شاخص و مقیاس سبک تبیینی در کودکان است. این پرسشنامه شامل ۴۸ رویداد فرضی (۲۴ رویداد مثبت و ۲۴ رویداد منفی) به شکل گزینه - بایست (گزینه اجباری) است. این ابزار، همان نمرات مرکب و مقیاس فرعی پرسشنامه سبک تبیینی اولیه را به دست می‌دهد.

همه این شاخص‌ها، مقایسه‌ها و شاخص‌های خودسنجی هستند. با وجود این، برخی مطالعات، سبک تبیینی را از طریق تحلیل گفتارها، جملات، محتوای یادداشت‌های روزانه و سایر نوشته‌ها با استفاده از شیوه تحلیل محتوای توضیحات کلمه به کلمه^۵ (پیترسون، بیتز^۶ و سیلیگمن، ۱۹۸۵) مورد ارزیابی قرار داده‌اند. در تحلیل محتوای توضیحات کلمه به کلمه، نخست، توضیحات علی برای رویدادهای مثبت و منفی استخراج و سپس به منظور درونی بودن، ثبات و پایداری و شمول و فراگیر بودن، رمزگذاری می‌شوند.

افسردگی

محققان دو فرضیه را در ارتباط با پیوند میان سبک تبیینی و افسردگی مورد ارزشیابی قرار داده‌اند. فرضیه ضعیف که براساس آن، سبک تبیینی بدبینانه با علائم افسردگی ارتباط دارد، در بسیاری از مطالعات انجام شده روی بزرگسالان (رایینز و هیز^۷، ۱۹۹۵) و کودکان (گلاستون و کاسلو^۸، ۱۹۹۵؛ جوینز و واگنر^۹، ۱۹۹۵a) مورد تأیید واقع شده است. فرضیه قوی‌تر که طبق آن، سبک تبیینی بدبینانه یک عامل خطرزا برای علائم افسردگی است، به یافته‌های متضاد و متناقض منجر می‌شود. چند مورد از مطالعات به بررسی توانایی سبک تبیینی جهت پیش بینی تغییرات در علائم افسردگی در گذر زمان پرداخته‌اند. نمرات مرکب رویداد مثبت - رویداد منفی و نمرات مرکب رویدادهای منفی علائم افسردگی را پیش بینی می‌کنند و سبک تبیینی بدبینانه، افزایش این علائم را در طول زمان پیش بینی می‌کند (مانند گولین، سوئینی و شافر^{۱۰}، ۱۹۸۱؛ سیلیگمن و همکاران، ۱۹۸۴). با این حال، در سایر

1 . Hardin

2 . Cognitive Style Questionnaire (CSQ)

3 . Children's Attributional Style Questionnaire (CASQ)

4 . Kaslow & Tannenbaum

5 . Content Analysis of Verbatim Explanations (CAVE)

6 . Bettes,

7 . Robins & Hayes

8 . Gladstone & Kaslow

9 . Joiner & Wagner

10 . Golin, Sweeney & Schaeffer

تحقیقات، سبک تبیینی به طرز چشمگیری به پیش بینی تغییر در علائم نمی پردازد (مانند بنت و بیتس^۱، ۱۹۹۵؛ هامن، آدریان و هیروتو^۲، ۱۹۸۸؛ تیگرم، واینفیلد، واینفیلد و گولدن^۳، ۱۹۹۱).

شمار معدودی از مطالعات، پیوند بین سبک تبیینی و افسردگی بالینی را بررسی کرده اند. به تازگی أبرامسون، الوی، هوگان و همکاران (۱۹۹۸) دریافتند که بروز افسردگی بالینی در دانشجویان کالج به واسطه نمرات آنها در پرسشنامه سبک شناختی و یک شاخص نگرش‌های مختل که محور نظریه افسردگی یک را تشکیل می‌دهد پیش بینی شده است (ویسمن^۴، ۱۹۷۹).

در بزرگسالان، بهبود افسردگی طی درمان شناختی با بهبود سبک تبیینی مرتبط است (سیلیگمن و همکاران، ۱۹۸۸). گذشته از این، سبک تبیینی بدبینانه، بازگشت بیماری به دنبال خاتمه درمان را پیش بینی می‌کند (دی رویس و هالون^۵، ۱۹۹۵؛ ایلاردی، کریگ‌هد و اوانس^۶، ۱۹۹۷). برنامه‌هایی که سبک تبیینی را بهبود می‌بخشند به پیشگیری از بروز علائم افسردگی در بزرگسالان و کودکان کمک می‌کنند (گیلهام، ریویچ، جایکوکس^۷ و سیلیگمن، ۱۹۹۵؛ سیلیگمن، شولمان، دی رویس و هالون، ۱۹۹۹).

بیشتر مطالعاتی که ارتباط بین سبک تبیینی و علائم افسردگی را مورد بررسی قرار داده‌اند، نمره مرکب کل رویدادهای مثبت و منفی یا نمره مرکب رویداد منفی را بررسی کرده اند. سبک تبیینی برای رویدادهای مثبت همیشه با علائم افسردگی در ارتباط نیست (پیترسون و سیلیگمن، ۱۹۸۴؛ رابینز و هیس، ۱۹۹۵). مثلاً سیلیگمن و همکاران (۱۹۸۴) دریافتند که نمره مرکب رویداد منفی، و نه نمره مرکب رویداد مثبت، علائم افسردگی در کودکان را پیش بینی می‌کنند.

انتظارات مربوط به آینده یکی از عناصر اصلی نظریه ثانویه درماندگی اکتسابی و نظریه درماندگی هستند چون پیوند میان توضیحات علی و کمبودها و ضعف‌های درماندگی را شکل می‌دهند. لذا براساس مطالعات أبرامسون و همکاران (۱۹۷۸)، «اسناد، صرفاً تکرار انتظارات را پیش بینی می‌کند اما انتظار، شکل‌گیری ضعف‌ها و کمبودهای درماندگی را تعیین می‌کند».

سبک تبیین و انتظارات

شمار معدودی از تحقیقات پیرامون سبک تبیین، به رغم اهمیتی که از لحاظ نظری دارند، به ارزیابی انتظارات پرداخته اند. یکی از استثنائات اخیر، مطالعه ای است که متالسکی و همکاران (۱۹۹۳) انجام داده اند. در بین دانشجویانی که نمره پایین می‌گرفتند، آنهایی که رویدادهای منفی پیشرفت را به عوامل پایدار و فراگیر نسبت می‌دادند انتظار می‌رفت که در آینده ضعیف عمل کنند. این انتظارات، تغییر در خلق و خو را پیش بینی می‌کردند.

1 . Bennet & Bates

2 . Hammen, Adrian & Hiroto

3 . Tiggemann, Winefield, Winefield & Goldney

4 . Weissman

5 . DeRubeis & Hollon

6 . Iardi, Craighead, & Evans

7 . Jaycox

تعداد انگشت شماری از مطالعات با استفاده از آزمون جهت‌گیری زندگی^۱ به ارزیابی سبک تبیینی و گرایش به خوش بینی پرداخته اند (شیر و کارور، ۱۹۸۵). این مطالعات یافته‌های متضادی را به دست داده اند. شیر و کارور (۱۹۹۲) گزارش داده اند که میزان همبستگی بین نمره مرکب رویداد مثبت پرسشنامه سبک تبیینی و آزمون جهت‌گیری زندگی در نوجوانان پایین و در افراد بین ۲۰ تا ۲۹ سال بالا است. کامن^۲ (۱۹۸۹) گزارش داده است که همبستگی بین آزمون جهت‌گیری زندگی و نمره مرکب رویداد منفی پرسشنامه سبک تبیینی ۰/۲۵- است. در مقابل، هجل، بلونیا و نسر^۳ (۱۹۹۶) گزارش دادند همبستگی بین آزمون جهت‌گیری زندگی و نمره مرکب رویداد مثبت و منفی پرسشنامه سبک تبیینی ۰/۴۱ است. گیلهام، تاسونی، انگل^۴، دی روبیس و سیلیگمن (۱۹۹۸) دریافتند که همبستگی‌ها بین آزمون جهت‌گیری زندگی و نمره مرکب رویداد مثبت و منفی پرسشنامه سبک تبیینی در یک نمونه از دانشجویان در دو نقطه ارزیابی، ۰/۶۳ و ۰/۴۱ است. این همبستگی‌ها بعد از اصلاح جهت کاهش، به ترتیب به ۰/۷۷ و ۰/۴۹ افزایش یافتند. لذا در بین این مطالعات، همبستگی‌ها بین کمتر از ۰/۲۰ تا ۰/۷۷ متغیر بود. مسلماً باید تحقیق بیشتری جهت بررسی مستقیم ارتباط بین سبک تبیینی و گرایش به خوش بینی به عمل آید.

با توجه به ارتباطی که بین سبک تبیینی و انتظارات پیدا می‌کنیم تا چه حد باید انتظار داشته باشیم که این ارتباط محکم باشد؟ چند تن از محققان بدین مسئله اشاره کرده اند که پیامدهای مطرح شده یک رویداد می‌توانند کاملاً منفی باشند، حتی زمانی که توضیح و تبیینی مثبت برای آن عنوان می‌شود (آبرامسون و همکاران، ۱۹۸۹؛ هامن و کوکران، ۱۹۸۱؛ زولو، ۱۹۹۱). مثلاً آبرامسون و همکاران (۱۹۸۹) دانشجویی را مثال زدند که در آزمون ورودی تحصیلات تکمیلی^۵ ضعیف عمل کرده بود. این دانشجو می‌توانست این ضعف عملکرد را به سر و صداهای اتاق امتحان (یک علت ناپایدار و خاص) نسبت دهد و ضمن آن، پیش بینی‌های فاجعه باری کند (مثلاً «هیچ وقت در دوره تحصیلات تکمیلی پذیرفته نخواهم شد.»). به همین ترتیب، زولو (۱۹۹۱) اشاره داشت فردی که در یک سانحه اتوموبیل دچار جراحتی دائمی می‌شود می‌تواند توضیحی خوش بینانه برای این رویداد بدهد (مثلاً «حواس آن یکی راننده پرت شد.») و در عین حال پیش بینی‌های مایوس کننده‌ای در مورد آینده مطرح کند. براساس نظریه درماندگی، سبک تبیینی بدبینانه فقط یکی از چندین گذرگاه درماندگی است. اشخاصی که همه چیز را فاجعه آمیز می‌بینند و به دنبال وقوع رویدادهای منفی، خود را سرزنش می‌کنند هم در برابر درماندگی آسیب پذیر هستند، حتی اگر سبک تبیینی بدبینانه‌ای نداشته باشند.

تعامل با سایر متغیرها

تبیینات و انتظارات می‌توانند با دیگر متغیرهای شناختی در پیش بینی سلامت روانی تعامل داشته باشند. مثلاً تبیینات و انتظارات باید زمانی بیشترین تأثیر را بر ما بگذارند که به رویدادهایی مربوط شوند که برای ما حائز اهمیت

1 . Life Orientation Test (LOT)
 2 . Kamen
 3 . Hjelle, Belongia & Nesser
 4 . Tassoni, Engel
 5 . Graduate Record Exam (GRE)

هستند (فیدر و تیگرمن^۱، ۱۹۸۴؛ ترنر و کل^۲، ۱۹۹۴). زولو (۱۹۹۱) چنین استدلال می‌کند که سبک تبیینی و انتظارات می‌توانند با تأمل و تعمق در تعامل باشند. ترکیب سبک تبیینی خوش بینانه، انتظارات خوش بینانه و تأمل و تعمق می‌توانند بسیار انگیزه بخش باشند، یعنی کسانی که مشکلات و ناکامی‌ها را به عوامل ناپایدار و خاص نسبت می‌دهند و انتظار دارند که تلاش‌هایشان موفقیت‌آمیز باشد، اما بر پیامدهای منفی ای تمرکز می‌کنند که سعی دارند مانع از بروز آنها شوند، ممکن است از بالاترین میزان انگیزه برخوردار باشند. یکی از گزارش‌هایی که زولو (۱۹۹۱) ارائه داد و با این فرضیه همخوانی داشت مبنی بر این بود که تأمل و تعمق خوش بینانه با فعالیت‌های تبلیغاتی پیوسته نامزدهای سیاسی‌ای که در انتخابات عقب مانده بودند ارتباط دارد.

زولو (۱۹۹۱) همچنین بدین موضوع اشاره کرد که انگیزه، تحت تأثیر تفاوت‌های بسیار مهمی بین دو نوع انتظار قرار می‌گیرد: (۱) انتظارات مربوط به پیامد با توجه به کنش و (۲) انتظارات مربوط به پیامد با توجه به عدم کنش. یکی از تفاوت‌های عمده در این انتظارات می‌تواند برای کسانی که دارای سبک تبیینی خوش بینانه بوده و نسبت به توانایی خود در کنترل پیامدها خوش بین هستند بسیار انگیزه بخش باشد. این افراد ممکن است زمانی که پیامد متصور عدم کنش، پایدار و فراگیر است، با جدیت تمام اهداف خود را دنبال کنند. زولو (۱۹۹۱) این نکته را با استفاده از یک نمونه محیطی روشن کرد. او اظهار داشت این اعتقاد که تخریب جنگل‌های بارانی تمام سیاره را به خطر می‌اندازد انگیزه بخش‌تر از اعتقاد به این موضوع است که جنگل‌زدایی، «میزان مواد غذایی موجود در خاک رود آمازون را کاهش می‌دهد و جبران آن سال‌ها طول می‌کشد».

نظریه خوش بینی شیبر و کارور

شیبر و کارور (۱۹۸۵) خوش‌بینی را اعتقاد به اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد تعریف کرده‌اند. بنابراین خوش‌بینی گرایشی به عنوان صفتی واحد روی پیوستار دو قطبی قرار می‌گیرد که در یک انتها خوش‌بینی و در انتهای دیگر بدبینی قرار دارد (برایان و ونگروس^۳، ۲۰۰۴). شیبر و کارور فرض کردند وقتی که هدفی به اندازه کافی، ارزشمند باشد، فرد انتظاراتی را برای دستیابی به هدف در خود ایجاد می‌کند. شیبر و کارور در تعریف خوش‌بینی بر نقش کارآمدی شخصی تأکید نکرده‌اند. آنها می‌گویند «رویکرد نظری ما بر پیش‌بینی افراد از نتایج خوب و بد تأکید می‌کند. نظر ما این است که نسبت به منشا پیش‌بینی‌ها، پیش‌بینی نتایج به خودی خود بهترین پیش‌بینی‌کننده رفتار است. فردی ممکن است انتظارات خاصی را به دلایل متعددی داشته باشد - توانایی شخصی، خوش‌شانس بودن یا به دلیل اینکه دیگران از او حمایت می‌کنند. نتیجه باید خوش بینانه باشد - پیش‌بینی اینکه اتفاقات خوب رخ خواهند داد (اشنایدر و لوپز^۴، ۲۰۰۷).

انتظارات جزء تعیین‌کننده‌های مهم رفتار افراد هستند. بنابراین، پیش‌بینی نتایج عمومی و کلی ممکن است در برگیرنده ادراکاتی درباره توانایی برای حرکت به سمت اهداف خوشایند یا دوری از آنچه ناخوشایند است، باشد (کارور

1 . Feather & Tiggemann
 2 . Turner & Cole
 3 . Bryant & Cvengros
 4 . Snyder & Lopez

و شیپیر، ۲۰۰۴). شیپیر و همکاران استدلال می‌کنند که افراد خوش بین، در مواجهه با دشواری‌ها، به دنبال کردن اهداف با ارزش خود ادامه می‌دهند و با به کارگیری راهبردهای کنار آمدن موثر، خودشان و حالت‌های شخصیشان را تنظیم می‌کنند تا اینکه بتوانند به اهداف خود برسند. بسیاری از تحقیقاتی که روی خوشبینی صورت گرفته است به بررسی تاثیر آن روی چگونگی انطباق افراد با موقعیت‌های استرس‌زا پرداخته‌اند. به طور کلی خوش بین‌ها بهتر از بدبین‌ها با مصیبت‌ها کنار می‌آیند. آنها پریشانی کمتری را تجربه می‌کنند و بیشتر روی حرکت به سمت جلو تمرکز می‌کنند و کمتر احتمال دارد از فعالیت‌های روزانه خود کناره‌گیری کنند. به نظر می‌رسد، آنها آمادگی بیشتری دارند که تجارب استرس‌زای واقعی را بپذیرند. آنها به خطرهای توجه می‌کنند اما فقط وقتی که خطر مشکلی جدی باشد و از آن مهم‌تر به آنان نیز مربوط باشد (کارور و شیپیر، ۲۰۰۴).

شیپیر و کارور (۱۹۸۵) در نظریه خود بر انتظار پیامد تاکید و فرض کردند که خوش بینی رویکردی هدفمند است و هنگامی نمود پیدا می‌کند که نتیجه ارزش قابل توجهی داشته باشد. در این الگوی خوش بینی، مردم خود را برای حرکت به سمت اهداف مورد تمایل و دوری از آنچه ناخوشایند است توانا می‌بینند. اگر چه افکار عاملی و راهبردی در این نظریه به صورت مفهومی وجود دارند، انتظار پیامد، به عنوان مولفه اصلی رفتار هدفمند دیده می‌شود. بنابراین، نظریه شیپیر و کارور بر افکار عاملی تاکید می‌کند. هر دو نظریه امید و خوشبینی شناختی هستند و رفتارها را در موقعیت توضیح می‌دهند، به علاوه، نظریه امید سبب شناسی هیجانات (مثبت و منفی) را توضیح می‌دهد، در حالی که شیپیر و کارور در این مورد نظری نمی‌دهند (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). علاوه بر این، برایانت و ونگروس (۲۰۰۴) دریافته‌اند که خوش بینی با تفکر عاملی و گذرگاهی همبستگی دارد، اما بدبینی با تفکر عاملی همبستگی قویتری دارد. امید بیشتر به صورت مستقیم روی دستیابی شخص به اهداف خاص متمرکز است، در صورتی که خوش بینی به صورت وسیع‌تر روی کیفیت نتایج به دست آمده متمرکز می‌شود.

شفاف سازی سازه خوش بینی

به رغم اینکه سبک تبیینی و گرایش به خوش بینی طی ۲۰ سال اخیر شرح داده شده و به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، اما همچنان مسائل بنیادی‌ای در خصوص تعریف این سازه‌ها وجود دارد. مثلاً «آیا بدبینی و خوش بینی متضاد هم هستند؟» «ابعاد مهم خوش بینی کدامند؟» «ارتباط بین خوش بینی و کنترل چیست؟»

خوش بینی در برابر بدبینی

در منابع تحقیقاتی مربوط به گرایش به خوش بینی، خوش بینی و بدبینی اغلب دو قطب یک پیوستار تلقی می‌شوند. اصطلاحات خوش بینی، بدبینی، امید و درماندگی اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند. فرض بنیادی مبنی بر این است که هر چه افراد، بیشتر در انتظار وقوع رویدادهای مثبت باشند، کمتر انتظار رویدادهای منفی را می‌کشند. همین ابهام و آشفتگی در منابع تحقیقاتی سبک تبیینی هم به چشم می‌خورد. محققانی که از نمره مرکب رویداد مثبت و رویداد منفی استفاده می‌کنند فرض را بر آن می‌گذارند که افرادی که توضیحات منفی‌ای برای رویدادهای مشکل ساز ارائه می‌دهند همین نوع توضیحات را برای رویدادهای مثبت هم شکل خواهند داد. این فرض با توجه به سبک تبیینی پیچیده است زیرا توضیحات بدبینانه برای رویدادهای منفی و مثبت منعکس کننده

الگوهای متضاد اسناد هستند (گروه اول درونی، پایدار و ثابت و فراگیر اما گروه دوم، بیرونی، ناپایدار و خاص هستند). برای اینکه مسائل دچار ابهام بیشتری شود، در منابع تحقیقاتی مربوط به سبک تبیینی، اصطلاح خوش بینی به منظور اشاره به چند شاخص و مقیاس اسناد، از جمله نمره مرکب رویداد مثبت - رویداد منفی، نمره مرکب رویداد مثبت و نمره مرکب رویداد منفی و نمرات مرکب درماندگی، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برخی پژوهشگران اظهار داشته اند که با در نظر گرفتن خوش بینی و بدبینی به عنوان دو قطب یک پیوستار از میزان شفافیت تفاوت‌های مهم بین این سازه‌ها کاسته می‌شود (چانگ^۱، ۱۹۹۸؛ چانگ، دزوریلا و مایدو - اولیوارس^۲، ۱۹۹۴؛ نان^۳، ۱۹۹۶). فردی که انتظار دارد آرزوهایش برآورده نشوند، لزوماً انتظار وقوع بلا و رویدادهای فاجعه بار را ندارد. چانگ و همکاران (۱۹۹۴) استفاده از اصطلاح بدبینی را برای اشاره به انتظار پیامدهای منفی و اصطلاح خوش بینی را جهت اشاره به انتظار پیامدهای مثبت توصیه کردند. لذا میزان خوش بینی یا بدبینی افراد می‌تواند متغیر (کم یا زیاد) باشد.

به تازگی محققان شروع به بررسی تفاوت‌های میان گرایش به خوش بینی و بدبینی کرده اند. چانگ و همکاران (چانگ، ۱۹۹۸؛ چانگ و همکاران، ۱۹۹۴) به شواهدی دست یافتند که براساس آن، مقیاس‌ها و شاخص‌های گرایش به خوش بینی شامل دو عامل هستند: یکی دربرگیرنده گویه‌های انتظار مثبت و دیگری مشتمل بر گویه‌های انتظار منفی می‌باشد. با وجود این، عوامل مثبت و منفی با هم مرتبط بودند (که I بین ۰/۴۳ - و ۰/۶۰ - متغیر بود).

در منابع تحقیقاتی سبک تبیینی، بررسی کم و بیش ناچیزی در خصوص تفاوت بین نسبت‌های رویدادهای مثبت در برابر رویدادهای منفی صورت گرفته است. پیترسون (۱۹۹۱) خاطرنشان کرد که در چند مورد از بررسی‌ها، سبک تبیینی برای رویدادهای مثبت همبستگی چندانی با سبک تبیینی برای رویدادهای منفی ندارد، یا اگر هم داشته باشد، بسیار ضعیف است. مسلماً باید تحقیقات بیشتری جهت بررسی اختلاف میان سبک تبیینی رویدادهای مثبت و سبک تبیینی رویدادهای منفی به عمل آید. همانند منابع تحقیقاتی گرایش به خوش بینی، اصطلاحات باید با توجه و دقت بیشتری به کار روند.

یکی از دلایل مهم ایجاد تمایز بین انتظار رویدادهای خوب و رویدادهای بد (خوش بینی در برابر بدبینی) و سبک تبیینی برای رویدادهای خوب در برابر رویدادهای بد این است که این سازه‌ها ممکن است همبسته‌های متفاوتی داشته و امکان دارد با پیامدهای مختلف در ارتباط باشند. مثلاً در منابع تحقیقاتی سبک تبیینی، این سبک برای رویدادهای منفی ممکن است افزایش علائم افسردگی را پیش بینی کند، درحالی که سبک تبیینی رویدادهای مثبت امکان دارد کاهش این علائم را پیش بینی کند. نیدلس^۴ و آبرامسون (۱۹۹۰) در جهت تأیید این فرضیه دریافتند که تعامل رویدادهای مثبت زندگی با سبک تبیینی «امیدوارانه» (تبیین‌های پایدار و فراگیر برای رویدادهای

1 . Chang

2 . DZurilla & Maydeu-Olivares

3 . Nunn

4 . Needles

مثبت)، بهبود علائم افسردگی در دانشجویان کالج را پیش بینی می‌کند (همچنین رک. ادلمان، آرنس و هاگا^۱، ۱۹۹۴). به همین ترتیب، جانسون، کرافتون و فاینستاین^۲ (۱۹۹۶) دریافتند سبک تبیینی امیدوارانه‌ای که با رویدادهای مثبت زندگی در تعامل است، کاهش علائم در بیمارانی را که دچار افسردگی شده و در بخش روانپزشکی بیمارستان بستری شده‌اند پیش بینی می‌کند.

خوش بینی در برابر سبک تبیینی

یکی دیگر از حوزه‌هایی که منجر به ابهام و آشفتگی می‌شود ناشی از به کار بردن اصطلاحات خوش بینی و بدبینی به منظور اشاره به سبک تبیینی می‌باشد. پیترسون (۱۹۹۱) استدلال‌های ذیل را برای استفاده محققان سبک تبیینی از این دو اصطلاح عنوان کرد: اول آن‌که، خوش بینی و بدبینی اصطلاحاتی برگرفته از زبان معمولی هستند. دوم آن‌که، در نظر گرفتن علل رویدادهای منفی به عنوان عوامل بیرونی، گذرا و اثرگذار بر شمار معدودی از حیطه‌های زندگی کاری خوش بینانه است. درنهایت سبک تبیینی با خیلی از پیامدهایی که مرتبط با بدبینی هستند، مانند افسردگی، کاهش انتظارات، انفعال، ضعف پیشرفت و ضعف سطح سلامت، ارتباط دارد.

در مقابل، سایر پژوهشگران چنین استدلال کرده‌اند که به کار بردن خوش بینی و بدبینی برای اشاره به نسبت‌های علی بالقوه گمراه‌کننده است؛ زیرا مفهوم و تصور شهودی ما از خوش بینی مربوط به انتظارات می‌شود (آبرامسون، دیکمن و نیدلس، ۱۹۹۱؛ زولو، ۱۹۹۱). به رغم اینکه خوش بینی و بدبینی ممکن است تعدیل‌کننده‌های مفیدی برای اصطلاحاتی مانند نسبت‌ها و سبک تبیینی باشند، اما ما با پیشنهاد آبرامسون و همکاران (۱۹۹۱) مبنی بر اینکه این اصطلاحات به تنهایی برای عناصر انتظار نظریه ثانویه درماندگی اکتسابی و نظریه درماندگی حفظ و کنار گذاشته شوند، موافق هستیم. این پیشنهاد در مورد اصطلاحات امیدوارانه و نامیدانه که به تازگی در مورد سبک تبیینی مورد استفاده قرار گرفته‌اند، نیز صادق است (آبرامسون و همکاران، ۱۹۸۹؛ نیدلس و آبرامسون، ۱۹۹۰).

با وجود اینکه سبک تبیینی و بدبینی با بسیاری از پیامدهای یکسان ارتباط دارند، اما این بدان معنی نیست که ما باید این سازه‌ها را با هم یکی پنداریم. در بیشتر مطالعات، شاخص‌های سبک تبیینی فقط یک همبستگی ضعیف یا متوسط با شاخص‌های گرایش به خوش بینی دارند (هجل، بلونگیا و نسر^۳، ۱۹۹۶؛ کامن، ۱۹۸۹؛ شیپر و کارور، ۱۹۹۲). به علاوه، سبک تبیینی با عزت نفس، برونگرایی و روان رنجور خوبی (گیلهام و همکاران، ۱۹۹۸) و نیز با خیلی از پیامدهای یکسان هم در ارتباط است (کلارک و واتسون، ۱۹۹۱). با این حال، شمار معدودی از محققان استفاده از این دو اصطلاح به جای یکدیگر را جایز می‌دانند.

ابعاد سبک تبیینی

در بیشتر تحقیقاتی که پیرامون سبک تبیینی صورت گرفته از نمرات مرکبی استفاده شده است که سه بعد سبک تبیینی (درونی بودن، پایداری و شمول و فراگیری) را جمع بندی می‌کنند. بین محققان بحث و جدل فراوانی در

1 . Edelman, Ahrens & Haaga

2 . Johnson, Crofton, & Feinstein

3 . Hjelle, Belongia, & Nesser

خصوص روایی این شیوه وجود دارد. همبستگی های میان ابعاد مختلف سبک تبیینی، به ویژه همبستگی های بین بعد درونی و سایر ابعاد، اغلب بسیار پایین است. این مسئله سؤالاتی را درباره اینکه آیا این ابعاد (۱) منعکس کننده سازه ای مجزا هستند و (۲) باید به طور برابر سنجیده شوند یا خیر برمی انگیزد (کارور، ۱۹۸۹؛ پرلوف و پرسونز، ۱۹۸۸). در مقابل شاخص های سبک تبیینی، شاخص های انتظار پیامد (مانند آزمون جهتگیری زندگی) ابعاد خوش بینی را ارزیابی نمی کنند، بلکه در عوض صرفاً یک نمره مرکب (یا گاهی یک نمره برای خوش بینی و یک نمره برای بدبینی) به دست می دهند. با این حال، چه بسا ابعاد مهمی از انتظار وجود داشته باشند که سلامت روانی و جسمانی را پیش بینی کنند. در مورد استفاده از ابعاد در منابع پژوهشی سبک تبیینی و گرایش به خوش بینی باید تحقیقات بیشتری به عمل آید.

نقش کنترل (افسردگی)

یکی از عناصر مهم نظریه ثانویه درماندگی اکتسابی و نظریه درماندگی افسردگی، این انتظار است که فرد بتواند رویدادهای محیط خود را کنترل کند. افرادی که قدرت کمتری دارند در برابر کمبودهای انگیزشی و افسردگی بیشتر آسیب پذیر هستند. به رغم اهمیتی که کنترل در نظریه های سبک تبیینی دارد، شمار معدودی از محققان سبک تبیینی به بررسی دریافتها و ادراکهای کنترل می پردازند. پترسون (۱۹۹۱) مشاهده کرد دریافتهای کنترل معمولاً برگرفته از نسبت های علی ای هستند که مردم شکل می دهند. لذا وقتی که نسبت های رویدادهای منفی، درونی، پایدار و فراگیر باشند، رویداد واقع شده مسلماً غیر قابل کنترل تلقی خواهند شد. با وجود این، تعداد انگشت شماری از مطالعات به بررسی این فرض پرداخته اند.

رابطه کنترل با گرایش به خوش بینی نیز گیج کننده است. شییر و کارور (۱۹۹۳) چنین نوشته اند که رویکرد آنان به خوش بینی عمده تأکید بر نقش کارایی یا عمل فردی را کنار می گذارد. در عین حال، اظهار می دارند که کنش های افراد به شدت تحت تأثیر انتظاراتشان نسبت به آینده است (شییر و کارور، ۱۹۹۲). اگر اشخاص پیامدهای دلخواه خود را دست یافتنی پندارند، همچنان در جهت تحقق آنها کوشش می کنند. برعکس، چنانچه این پیامدها تحقق ناپذیر تصور شوند، دیگر کوششی صورت نمی گیرد. «ما فرض را بر این گذاشته ایم که انتظارات مثبت موجب می شود فرد به فعالیت خود در جهت دستیابی به اهداف ادامه دهد. آنچه که در این دیدگاه به طور ضمنی بدان اشاره شده این تصور است که فرد خوش بین، تحقق پیامد مثبت را حداقل تا حدی منوط به تلاش مداوم می داند» (شییر و کارور، ۱۹۹۲). بنابراین سازه گرایش به خوش بینی از میزان شفافیت تفاوت بین دو نوع انتظاری که در نظریه درماندگی از هم متمایز شده اند می کاهد: (۱) انتظارات مربوط به پیامدهای مثبت (یا انتظارات ناامیدانه) و (۲) انتظار کنترل (یا انتظار درماندگی). یک نمره خوش بینانه در آزمون جهتگیری زندگی می تواند هر یک از این دو نگرش مختلف را منعکس کند: (۱) اعتقاد به این موضوع که جهان یک مکان خیراندیشانه است یا (۲) باور این مطلب که فرد از مهارت های لازم جهت دستیابی به اهداف خود برخوردار است. ارتباط متقابل بین این دو نوع انتظار و نیز رابطه هر یک از این دو با سلامت روانی باید مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد.

رابطه بین باورهای مربوط به کنترل و سلامتی احتمالاً پیچیده است. اول آن که، امکان ندارد که ارتباط میان کنترل و انگیزه، خطی باشد. زمانی که افراد قدری کنترل بر یک پیامد دارند، ممکن است از بیشترین میزان انگیزه برخوردار باشند. زولو (۱۹۹۱) چنین استدلال می‌کند که انگیزه بخش‌ترین موقعیت‌ها آنهایی هستند که احتمال متصور موفقیتشان بالاست، اما نه ۱۰۰ درصد. به عبارت دیگر، چالش‌ها انگیزه بخش هستند. این فرضیه با مطالب نوشته شده در مورد تجربیات جریان‌گونه (سیکزنتمیهایلی و سیکزنتمیهایلی^۱، ۱۹۸۸) که براساس آنها، وقتی دشواری‌های یک کار با مهارت‌هایی که آن کار به همراه دارد ارتباط تنگاتنگی دارند (یا قدری فراتر از آن هستند)، افراد انگیزه زیادی پیدا می‌کنند (یا «جریان» را تجربه می‌کنند)، همخوانی دارد. وقتی سختی‌ها و چالش‌ها فراتر از مهارت‌ها باشند، افراد احساس نگرانی می‌کنند. وقتی این چالش‌ها خیلی کم باشند، اشخاص کسل می‌شوند. دوم، در برخی موقعیت‌ها، اعتقاد به کنترل می‌تواند عملاً زیانبار باشد. سیلیگمن (۱۹۹۳) و ویز و همکاران (ویز، روتبام و بلک برن^۲، ۱۹۸۴) اظهار داشتند که بهداشت و سلامت روانی نیازمند توانایی قبول مسائل غیر قابل کنترل است. سوم، درک قابلیت کنترل رویداد گذشته ممکن است با درک قابلیت کنترل رویدادهای آینده متفاوت باشد (مانند مطالعه بریکمن و همکاران، ۱۹۸۲). در نهایت، امکان دارد تفاوت‌های فردی و فرهنگی مهمی در نیاز به دریافت کنترل و رابطه این دریافتها از کنترل با امیدواری درباره آینده وجود داشته باشد (نان، ۱۹۹۶؛ ویز و همکاران، ۱۹۸۴).

پایداری

چند تن از محققان این مسئله را مطرح کرده اند که آیا سبک تبیینی اساساً وجود دارد یا خیر؟ یعنی آیا توضیحات در طول زمان و در موقعیت‌های مختلف آنقدر پایدار و با ثبات هستند که سبک به کار گرفته شده را توجیه کنند؟ همین سؤال را می‌توان در خصوص گرایش به خوش بینی مطرح کرد. تحقیقات حاکی از آن است که در گذر زمان، قدری ثبات و پایداری در سبک تبیینی وجود دارد. تیگرمن و همکاران (۱۹۹۱) به مدت ۳ سال سبک تبیینی را در نوجوانان مورد سنجش قرار دادند و در این مدت زمانی به یک همبستگی متوسط ($r = 0/44$) بین نمرات مرکب برای رویدادهای مثبت و رویدادهای منفی دست یافتند. برنز^۳ و سیلیگمن (۱۹۸۹) دریافتند که سبک تبیینی در طول اواخر دوره نوجوانی و جوانی ۵۰ سال بعد با سبک تبیینی مرتبط است ($r = 0/54$). کاترنا، راسل و جونز^۴ (۱۹۸۴) بدین موضوع پی بردند که سبک تبیینی در موقعیت‌های مختلف خیلی پایدار و با ثبات نیست. آبرامسون و همکاران (۱۹۸۹) اشاره کردند که سبک تبیینی ممکن است در عرصه‌های مختلف (مانند عرصه‌های بین فردی، پیشرفت و غیره) پایدار و با ثبات باشد.

۱ . Csikszentmihalyi

۲ . Weisz, Rothbaum, & Blackburn

۳ . Burns

۴ . Cutrona, Russell, & Jones

همپوشی با سایر سازه های روانی

به تازگی پژوهشگران به بی همتایی خوش بینی به عنوان یک سازه روانی گرایش پیدا کرده اند. واتسون و کلارک اظهار داشتند که چند سازه شخصیتی و شناختی به ظاهر متفاوت عملاً جنبه های دو سازه بنیادی وسیع را منعکس می کنند: هیجان پذیری مثبت و هیجان پذیری منفی (کلارک و واتسون^۱، ۱۹۹۱؛ واتسون و کلارک، ۱۹۸۴). بنابراین سازه هایی نظیر روان رنجور خوبی، عزت نفس، خوش بینی و سبک تبیینی صرفاً بدین خاطر که هر کدام منعکس کننده هیجان پذیری منفی هستند، ممکن است با یکدیگر روابط متقابل داشته باشند و علائم افسردگی را پیش بینی کنند. در تأیید این دیدگاه، اسمیت، پاپ، رادولت و پولتون^۲ (۱۹۸۹) دریافتند که وقتی هیجان پذیری منفی ناپدید می شود، همبستگی بین خوش بینی و علائم افسردگی نیز از بین می رود. در مقابل، چانگ، میدیو - اولیوارس^۳ و دزوریلا (۱۹۹۷) دریافتند که خوش بینی و بدبینی، بعد از کنترل هیجان پذیری مثبت و هیجان پذیری منفی، همواره در زمره عوامل مهم پیش بینی کننده سلامت روانی باقی می ماند. لوکاس، دینر و سوه^۴ (۱۹۹۶) بدین موضوع پی بردند که می توان با استفاده از یک تحلیل ماتریسی چندصفتی - چندروشی، بین خوش بینی و هیجان پذیری منفی و رضایت از زندگی تفاوت قائل شد. به منظور ارزشیابی این فرضیه در ارتباط با خوش بینی و سبک تبیینی باید تحقیق بیشتری به عمل آید.

مکانسیم ها

طی دهه اخیر، تمرکز بر گذرگاه بین خوش بینی یا سبک تبیینی و تندرستی افزایش یافته است. سه مسئله ای که همواره توجه علاقه مندان را به خود معطوف داشته اند عبارتند از: (۱) چگونه رویدادهای زندگی با خوش بینی (یا سبک تبیینی) تعامل پیدا می کنند تا بر سازش و انطباق تأثیر بگذارند؟ (۲) چرا خوش بینی (یا سبک تبیینی خوش بینانه) منجر به افزایش سلامتی می شود؟ (۳) آیا خوش بینی (یا سبک تبیینی) به طرُق مهمی با دیگر متغیرها تعامل دارد؟

الگوهای استعداد بیماری پذیری (بدبینانه)

نظریه ثانویه درماندگی اکتسابی و نظریه درماندگی، الگوهای استعداد بیمار پذیری افسردگی هستند. براساس این الگوها، کسانی که دارای سبک تبیینی بدبینانه (بیماری پذیری) هستند نسبت به آنهایی که سبک تبیینی خوش بینانه دارند بیشتر احتمال دارد که هنگام مواجهه با رویدادهای منفی زندگی (استرس) افسرده شوند. بیشتر مطالعات سبک تبیینی بدون در نظر گرفتن نقش رویدادهای منفی زندگی، پیوند بین سبک تبیینی بدبینانه و علائم افسردگی را مورد بررسی قرار داده اند. چند تن از پژوهشگران چنین استدلال کرده اند که در نتیجه، این مطالعات، آزمونهای

1 . Clark, & Watson

2 . Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton

3 . Maydeu- Olivares

4 . Lucas, Diener, & Suh

ناکافی نظریهٔ ثانویهٔ درماندگی اکتسابی و نظریهٔ درماندگی هستند (آبرامسون و همکاران، ۱۹۸۹؛ متالسکی و همکاران، ۱۹۸۷؛ رابینز و هیس^۱، ۱۹۹۵).

برخی از مطالعات به صراحت عنصر استعداد بیماری پذیری در نظریه‌های سبک تبیینی را مورد آزمایش قرار می‌دهند. مثلاً متالسکی و آبرامسون (۱۹۸۷) انفعال افسرده در دانشجویان به دنبال دریافت نمره پایین در امتحان را مورد مطالعه قرار دادند. این محققان دریافتند بیشتر دانشجویانی که نمرات پایین داشتند بلافاصله دچار ناراحتی روحی و افسردگی شدند، اما فقط آن دسته از دانشجویانی که سبک تبیینی ناامیدانه (پایدار و فراگیر) برای رویدادهای منفی داشتند چند روز بعد هم همچنان در این حالت افسرده به سر می‌بردند. لذا حالت افسردگی پایدار به وسیله تعامل سبک تبیینی بدبینانه با تجربهٔ یک رویداد منفی در زندگی پیش بینی شد. در کل، مطالعات الگوی استعداد بیماری پذیری، نتایج مختلفی را به دست داده‌اند. برخی تعاملی چشمگیر بین رویدادهای منفی زندگی و سبک تبیینی را نشان می‌دهند (هیلسام و گاربر^۲، ۱۹۹۵؛ هاستون^۳، ۱۹۹۵)، درحالی که بقیه نشان می‌دهند این تعامل قابل ملاحظه و چشمگیر نیست (فولت و یاکوبسون^۴، ۱۹۸۷؛ هامن، آدریان و هیروتو^۵، ۱۹۸۸؛ تیگرمن و همکاران، ۱۹۹۱).

الگوی استعداد بیماری پذیری ممکن است در مورد گرایش به خوش بینی یا بدبینی هم به کار رود. کسانی که گرایش به بدبینی دارند ممکن است به قدری آسیب پذیر باشند که هنگام مواجهه با ناملایمات، پیش بینی‌هایی فاجعه آمیز از آینده کنند. در تأیید این فرضیه، دیکسون، هپنر، برنت و لیپس^۶ (۱۹۹۳) دریافتند که تعامل بین استرس و ناامیدی با علائم افسردگی ارتباط دارد. زمانی که سطح استرس بالاست، ناامیدی و یأس ارتباط چندانی با نمرات افسردگی ندارد.

مقابله

به رغم اینکه خوش بینی و سبک تبیینی با طیفی از پیامدهای روانی، رفتاری و جسمانی در ارتباط هستند، اما اطلاعاتی چندان زیادی درباره مکانسیم‌های درگیر در دسترس نیست. اخیراً در منابع تحقیقاتی هر دو موضوع، اقداماتی جهت ترسیم گذرگاه خوش بینی یا سبک تبیینی به پیامد بعمل آمده است. یکی از پیش بینی‌های عمدهٔ نظریهٔ ثانویهٔ درماندگی اکتسابی این است که سبک تبیینی خوش بینانه به افراد امکان می‌دهد انگیزه خود را در مواجهه با ناملایمات حفظ کنند و در نتیجه به آنان امکان می‌دهد به گونه‌ای مؤثرتر به مقابله بپردازند. برخلاف این پیش بینی، شمار معدودی از مطالعات به بررسی رابطه میان سبک تبیینی و راهکارهای مقابله پرداخته‌اند. فالت و یاکوبسون (۱۹۸۷) دریافتند که برعکس نظریهٔ ثانویهٔ درماندگی اکتسابی، دانشجویانی که ضعف عملکرد خود را

1 . Robins, & Hayes
 2 . Hilsman, & Garber
 3 . Houston
 4 . Follette, & Jacobson
 5 . Hammen, Adrian, & Hiroto
 6 . Dixon, Heppner, Bumett, & Lips

نتیجه علل و عوامل درونی، پایدار و فراگیر می‌دانستند نسبت به همپرازان خوش بین خود، بیشتر برای مطالعه امتحان بعدی خود برنامه ریزی می‌کردند.

در خصوص ارتباط میان گرایش به خوش بینی و مقابله تحقیقات بیشتری صورت گرفته است. گرایش به خوش بینی با مقابله متمرکز، برداشت مجدد و مثبت از مسئله و تلاش در راستای قبول واقعیت موقعیت‌هایی که غیر قابل کنترل تصور می‌شوند ارتباط مثبتی دارد. گذشته از این، خوش بینی با استفاده از انکار و تلاش جهت دور کردن خود از مسائل و مشکلات، ارتباطی منفی دارد (امیرخان، رایسینگر و سوئیگرت^۱، ۱۹۹۵؛ اسپینوال و تایلور^۲، ۱۹۹۲؛ شیپر و کارور، ۱۹۹۳).

ریشه های خوش بینی و سبک تبیینی

در مورد منشأ و ریشه های سبک تبیینی یا گرایش به خوش بینی اطلاعاتی چندانی در دسترس نیست. در منابع تحقیقاتی سبک تبیینی به طیفی از علت‌ها اشاره شده است. رویدادهای منفی زندگی، خصوصاً تجربه آزار و اذیت (کافمن^۳، ۱۹۹۱؛ گولد^۴، ۱۹۸۶) یا تعارضات بین والدین (نولن هوکسما، گیرگوس و سیلیگمن^۵، ۱۹۸۶) با سبک تبیینی بدبینانه در برخی از مطالعات ارتباط دارند. سیلیگمن، ریویچ، جایکوکس و گیلهم (۱۹۹۵) اظهار داشتند که والدین می‌توانند از طریق الگوسازی و نسبت‌هایی که برای رویدادهای زندگی فرزندانشان شکل می‌دهند بر سبک تبیینی آنها تأثیر بگذارند. کودکی که به دنبال ارتکاب اشتباهاتی دائماً «احمق» یا «تنبل» خوانده می‌شود ممکن است این توضیحات و تبیینات درونی، پایدار و فراگیر را در آینده درونی سازد. تاکنون تحقیقات پیرامون ارتباط بین سبک تبیینی فرزند و پدر یا مادر نتایج ضد و نقیضی را به دست داده است (رک. جوینر و واگنر، ۱۹۹۵b). نظریه های محیطی مشابهی نیز برای گرایش به خوش بینی مطرح شده اند. مثلاً شیپر و کارور (۱۹۹۳) اشاره داشتند که شکل گیری گرایش به خوش بینی در کودکان، متأثر از تجربه موفقیت یا شکست، خوش بینی یا بدبینی الگوسازی شده توسط والدین و راهکارهای مقابله ای آموخته شده توسط آنها است.

شواهدی در مورد یکی از عناصر وراثتی گرایش به خوش بینی و سبک تبیینی وجود دارد. شولمان، کیت و سیلیگمن (۱۹۹۱) دریافته‌اند که سبک تبیینی در دوقلوهای تک تخمکی ارتباط چشمگیری دارد. در مقابل، این ارتباط در دوقلوهای دو تخمکی چندان قابل توجه نیست. پلومین و همکاران^۶ (۱۹۹۲) اثری بودن خوش بینی و بدبینی را حدود ۲۵ درصد برآورد کردند.

1 . Amirkhan, Risinger, & Swickert

2 . Aspinwall, & Taylor

3 . Kaufman

4 . Gold

5 . Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman

6 . Plomin, Scheier, Bergeman, Pederson, Nesselroade, & McClearn

پیامدها

سبک تبیینی با طیفی از شاخص‌های بهداشت و سلامت روانی و جسمانی در ارتباط است، از جمله پیشرفت تحصیلی، افسردگی و بیماری جسمی. با وجود اینکه یافته‌های منابع پژوهشی سبک تبیینی با یافته‌های منابع تحقیقاتی گرایش به خوش بینی مشابهت دارند، اما این دو سازه عمدتاً جدا از هم مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. اطلاعات ما از رابطه میان توضیحات و انتظارات به طرز باورنکردنی ای جزئی است. نیاز شدیدی به مطالعاتی که بین این دو شیوه و سنت تحقیقاتی ارتباط برقرار می‌کنند وجود دارد. طی ۲۰ سال اخیر مطالب فراوانی درباره خوش بینی و سبک تبیینی آموخته ایم، اما مسائل مهم همچنان به وقت خود باقی مانده‌اند. باید تعریف دقیق‌تری از خوش بینی و سبک تبیینی ارائه داد و این دو باید از هم و سایر سازه‌ها متمایز شوند. مکانسیم‌هایی که از طریق آن، خوش بینی و سبک تبیینی بر رفاه و سلامتی تأثیر می‌گذارند را باید شناسایی کرد. منشأ و ریشه‌های خوش بینی و سبک تبیینی را باید پیدا کرد. این مسائل به خاطر ارزش کاربردی ای که دارند بسیار جالب هستند. اگر خوش بینی و سبک تبیینی ارتباطی علی با رفاه و سلامتی داشته باشند، پاسخ این مسائل می‌تواند به کارشناسان بالینی امکان دهد که وضعیت کیفیت زندگی بسیاری از افراد را بهبود بخشند.

پیشرفت و بازدهی

توضیحات خوش بینانه برای رویدادهای منفی با میزان بالای پیشرفت تحصیلی دانشجویان کالج و افزایش بازدهی شغلی مرتبط هستند (رک. شولمان^۱، ۱۹۹۵). دانشجویانی که رویدادها را به طرز خوش بینانه ای تبیین می‌کنند در مقایسه با آنهایی که این گونه رویدادها را به نحوی بدبینانه توضیح می‌دهند بیشتر احتمال دارد که فراتر از سطح پیشرفت تحصیلی پیش بینی شده به وسیله رتبه کلاس دبیرستان خود، نمرات آزمون استعداد تحصیلی^۲ و نمرات آزمون پیشرفت روند (شولمان، ۱۹۹۵). در کودکان، نسبت دادن شکست تحصیلی به عوامل پایدار و فراگیر مانند نداشتن توانایی با کاهش تداوم و انتظارات منفی تر نسبت به موفقیت‌های بعدی مرتبط است (مانند مطالعه دوئک، ۱۹۷۵). با وجود این، در مقابله با این یافته‌ها، ساترفیلد، موناهان و سیلیگمن^۳ (۱۹۹۷) دریافتند که دانشجویان حقوق که دارای سبک تبیینی بدبینانه هستند عملاً نسبت به آنهایی که خوش بین بودند، عملکرد بهتری داشتند.

مدل انتظار - ارزش

این مدل با این فرض شروع می‌شود که رفتار در اطراف پیگیری هدف شکل می‌گیرد. اهداف با توجه به تئوری‌های مختلف برچسب‌های متفاوتی دریافت می‌کنند. اهداف حالات یا اعمالی هستند که افراد به آنها به صورت خوشایند یا ناخوشایند می‌نگرند. افراد سعی می‌کنند رفتارهایشان را با آنچه خوشایند است جور کنند و سعی می‌کنند از آنچه ناخوشایند است دوری گزینند (ناخوشایندها را می‌توان ضد هدف^۴ نامید). بدون هدف افراد دلیلی برای کار و تلاش

1 . Schulman

2 . Scholastic Aptitude Test (SAT)

3 . Satterfield, & Monahan

4 . anti-goal

نمی‌بینند. عنصر مفهومی دیگر در نظریه انتظار- ارزش، انتظار است - یک حس اعتماد یا شک درباره قابل دستیابی بودن هدف ارزشمند. اگر افراد حس اعتماد نداشته باشند دوباره دلیلی برای کار یا عمل وجود ندارد. به این دلیل فقدان اعتماد (عدم اعتماد) گاهی اوقات «شک فلج کننده»^۱ نیز نامیده می‌شود. شک می‌تواند به تلاش قبل از اینکه کاری شروع شود یا وقتی در حال انجام است آسیب برساند. فقط وقتی فرد اعتماد کافی دارد می‌تواند کاری را شروع کرده و آن را ادامه دهد. وقتی فرد درباره نتیجه کاری مطمئن است، علی‌رغم همه مشکلات کارش را ادامه می‌دهد (شیبیر و کارور، ۲۰۰۲).

اثرات و ویژگی های خوش بینی

برای سازگاری بهتر با استرس، به نظر می‌رسد فرد خوش بین رویکرد مسئله مدار^۲ را مورد استفاده قرار می‌دهد و بیشتر از فرد بدبین با برنامه عمل می‌کند. فرد خوش بین در هر موقعیت بهترین چیز را می‌بیند و آن را بازسازی می‌کند، در حالی که فرد بدبین بیشتر اجتنابی عمل می‌کند و از راهبردهای انکاری استفاده می‌کند. فرد خوش بین محدودیت‌ها را می‌پذیرد ولی فرد بدبین آنها را انکار می‌کند و در نتیجه موقعیت‌ها را وخیم‌تر می‌کند. به عبارت دیگر، افراد خوش بین می‌دانند چه موقع کاری را رها کنند و چه موقع بر انجام آن اصرار داشته باشند. در صورتی که افراد بدبین هر چند هدفی قابل دسترسی نباشد بر انجام آن اصرار می‌ورزند (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). تحقیقات نیز نشان می‌دهد که افراد خوش بین تمایل دارند در صورتی که اهداف فعلی قابل دستیابی نیستند، اهداف جدیدی را برای خود طراحی کنند (راسموسن^۳ و همکاران، ۲۰۰۷).

وقتی انسان‌ها با مشکلی مواجه می‌شوند، طیفی از هیجانات را از تهییج و اشتیاق تا عصبانیت، افسردگی و اضطراب تجربه می‌کنند. تعادل بین این هیجانات و درجه خوشبینی و بدبینی افراد بستگی دارد. افراد خوشبین کسانی هستند که انتظار نتایج مثبت را دارند حتی اگر کارها سخت باشند، اما افراد بدبین انتظار نتایج منفی را دارند که باعث تمایل بیشتر به سمت اضطراب، احساس گناه، عصبانیت، غمگینی یا افسردگی می‌شود. رابطه بین خوشبینی و پریشانی در گروه‌های مختلفی که با مشکلی روبه‌رو شده‌اند مورد بررسی قرار گرفته است. این گروه‌ها شامل دانشجویان، کارگران، قربانیان حمله موشکی، مراقبان افراد سرطانی و افراد دچار آلزایمر هستند. تحقیقات همچنین شامل گروه‌هایی می‌شود که دارای تجربه‌های تولد نوزاد، سقط جنین، تشخیص سرطان و ایدز هستند. بنابراین، خیلی از این مطالعات روی افرادی متمرکز شده‌اند که به طور جدی با مشکلاتی فراتر از آنچه در زندگی روزمره اتفاق می‌افتد روبه‌رو شده‌اند. در بسیاری از تحقیقات، محققان پاسخ به مشکلات زندگی را فقط برای یک بار مورد بررسی قرار داده‌اند. این مطالعات نشان می‌دهد که افراد بدبین بعد از یک حادثه پریشانی بیشتری را نسبت به افراد خوش بین نشان می‌دهند. اما چیزی را که این تحقیقات نشان نمی‌دهند سطح قبلی پریشانی بدبین‌ها است (شیبیر و کارور، ۲۰۰۲).

1 . crippling doubt
2 . problem solving
3 . Rasmussen

اثر خوش بینی روی بهزیستی ذهنی در تحقیقی بررسی شده است که در آن رشد احساس افسردگی پس از تولد نوزاد مورد سنجش قرار گرفته است. زنان پرسشنامه خوش بینی و افسردگی را در سه هفته آخر حاملگی خود پر کردند. سپس آنها پرسشنامه افسردگی را دوباره سه هفته بعد از تولد نوزاد پر کردند. در نخستین سنجش افراد خوش بین نشانه‌های کمتری از افسردگی را نشان دادند. از آن مهم تر اینکه پس از وضع حمل هم خوش بین ها نشانه های کمتری از افسردگی داشتند، حتی وقتی که سطوح اولیه کنترل شدند. بنابراین به نظر می‌رسد که افراد خوش بین حتی بعد از بچه‌دار شدن مقاومت بیشتری را در برابر افسردگی نشان می‌دهند. مطالعه دیگری به بررسی اثر خوش بینی بر سازگاری با سقط جنین پرداخته است. یک ساعت قبل از سقط جنین، زنان پرسشنامه خوش بینی، خودکارآمدی، سازگاری هیجانی و افسردگی را پر کردند. افسردگی و سازگاری سی دقیقه بعد از سقط جنین و دوباره سه هفته بعد مورد سنجش قرار گرفتند. خوش بین‌ها افسردگی کمتری قبل از سقط داشتند و سازگاری بهتری بعد از سقط جنین و سه هفته بعد نسبت به بدبین‌ها نشان دادند. کوزارلی^۱ (۱۹۹۳) نتیجه گرفته است که خوش بینی با سازگاری روانشناختی هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق حس کارآمدی شخصی مرتبط است.

پیامدهای مثبت‌نگری

شهبابی (۱۳۸۵) به دوازده ویژگی افراد خوشبین اشاره می‌کند که در ادامه ارائه شده اند: ۱) تفسیر خوش بینانه از تجربیات: افراد خوشبین نسبت به وقایع گذشته تعابیر مثبتی دارند؛ ۲) توجه و تمرکز انتخابی: ایشان بر روی جنبه‌های دلپذیر، سازنده، آشکار و صریح از زندگی تاکید دارند؛ ۳) اجتناب از شکایت: از شکایات بیهوده و نق زدن درباره مشکلات شخصی اجتناب می‌کنند؛ ۴) شناخت محدودیت‌ها: یک خلاقیت بنیادی آشکار در شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های خود دارند که باعث دور شدن از باورهای محدود کننده غلط و رویاهای غیر ممکن می‌شود؛ ۵) حس زیاده خواهی: احساس اینکه آزادند تا هر چه می‌خواهید انجام دهید در مقابل احساس این که زیر فشار محیط و دیگران هستند؛ ۶) شوخ طبعی: این افراد کمبودها و نارسایی‌ها را با احساس شوخ طبعی نگاه می‌کنند؛ ۷) خرد گرایی: این افراد از استدلال و منطق در انجام امور بهره می‌برند؛ ۸) خود بهبودی: خوش بین‌ها خود را به صورت یک فرایند می‌بینند و سعی در پیشرفت دائمی دارند؛ تجربه‌گر بودن: به تکرار روش‌های تازه‌ای را برای خارج شدن از یکنواختی زندگی پی می‌گیرند؛ ۹) اعتماد به خود: این افراد بر این عقیده راسخند که دارای توانایی و قابلیت زندگی خود هستند؛ ۱۰) خود ارزشمندی: خوشبین‌ها بر این باورند که افرادی با ارزش و موفق و خوشحال هستند؛ ۱۱) مسئولیت شخصی: ایشان خود را مسئول خلق شرایط موفقیت آمیز بر پایه ارزش‌های شخصی خویش هستند و ۱۲) انتخاب محیط: این افراد به دنبال جذب کردن موقعیت‌ها و افراد مثبت و حمایت کننده هستند.

امید

یکی از نظریه‌های برخاسته از روانشناسی مثبت‌گرا نظریه امید است. این نظر که اهداف شخص قابل دستیابی است پایه اصلی نظریه‌هایی بود که امیدواری را تعریف می‌کردند. در نتیجه، تعاریف جدیدی از امید پا به عرصه علم

^۱ . Cozzarelli

گذاشت. ابتدا از افراد زیادی خواسته شد تفکرات امیدوارانه خود را بیان کنند، بعد از مصاحبه‌های غیر رسمی زیاد آشکار شد که افراد به راهبردهای^۱ رسیدن به اهداف و انگیزه‌های زیر بنایی آنها اشاره می‌کردند. بنابراین این فرایند شامل دو مؤلفه بود: راهبردها و عامل^۲. افکار امیدوارانه^۳ عقایدی را نشان می‌دهند که فرد می‌تواند از طریق آنها راه‌های رسیدن به اهداف مورد تمایل را پیدا کند و برای استفاده از آنها برانگیخته شود. همچنین این نظریه امید را به عنوان ساتقی^۴ برای هیجانانگیز و سلامتی افراد می‌داند اشنایدر و همکاران، (۲۰۰۰). هم نظریه امید اشنایدر و هم تعریف امید بر شناخت‌هایی تاکید می‌کند که بر اساس افکار هدفمند^۵ ساخته شده‌اند. امید را می‌توان به عنوان افکار هدفدار تعریف کرد که در آن شخص تفکر راهبردی (توانایی درک شده برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به اهداف دلخواه) و تفکر عاملی (انگیزه لازم برای استفاده از آن راه‌ها) را به کار می‌برد. فقط اهدافی که ارزش آنها توسط فرد درک شده به عنوان امید شناخته می‌شوند. اهداف می‌توانند به طور موقت تغییر کنند که این دامنه از آنهایی که در عرض چند دقیقه قابل دستیابی هستند (کوتاه مدت) تا آنهایی که هفته‌ها یا سال‌ها بعد قابل دستیابی هستند (بلند مدت) متغیر است. همچنین اهداف می‌توانند بر حسب چگونگی دستیابی به آنها از آسانی تا خیلی سخت تغییر کنند (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۷).

به نظر اشنایدر امید عبارت است از "توانایی درک شده برای تولید راه‌هایی به سمت اهداف خوشایند، همراه با انگیزه درک شده برای استفاده از آن راه‌ها برای دستیابی فرد به هدف" در این تعریف انتظارات مثبت به مولفه‌های راهبردی و عاملی تقسیم می‌شوند. در این چارچوب دو مولفه‌های، عامل به حس کارآمدی (یا قصد و اراده) در حرکت به سمت اهداف فردی و راهبردها به طرح برنامه و راه‌ها برای دستیابی به اهداف دلخواه بر می‌گردد (برایانت و ونگروس، ۲۰۰۴).

معمولاً اعمال بشر هدفمند هستند. بنابراین، اهداف نشانه توالی اعمال ذهنی بوده و مولفه‌های شناختی را فراهم می‌کنند که نظریه امید^۶ نامیده می‌شود. اهداف ممکن است کوچک یا بزرگ باشند، دستیابی به آنها با سرعت امکان پذیر باشد یا در آینده خیلی دور به دست آیند. اما در هر حال باید به اندازه کافی ارزشمند باشند تا هشیارانه دنبال شوند. هر چند که درجه‌هایی از عدم قاطعیت همراه آنها باشد. تحقیقات نشان داده است که مردم تمایل دارند امید را به عنوان پیشرفت تحت موقعیت‌هایی با احتمال متوسط دستیابی به هدف بنگرند (اشنایدر، ۲۰۰۵).

برای دستیابی به هدف، مردم باید خودشان را برای ایجاد مسیرهای عملی^۷ جهت دستیابی به آنها توانا ببینند. این فرآیند که تفکر راهبردی نامیده می‌شود، به معنی توانایی درک شده فرد در تولید راه‌های عملی برای دستیابی به اهداف است (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). این تفکر راهبردی به وسیله اظهارات درونی که شبیه جمله زیر است مشخص می‌شود: من راهی برای دستیابی به آن پیدا می‌کنم". تفکر راهبردی شامل افکاری می‌شود که فرد قادر

-
- 1 . pathways
 - 2 . agency
 - 3 . hopeful thoughts
 - 4 . drive
 - 5 . goal directed
 - 6 . hope theory
 - 7 . Workable routes

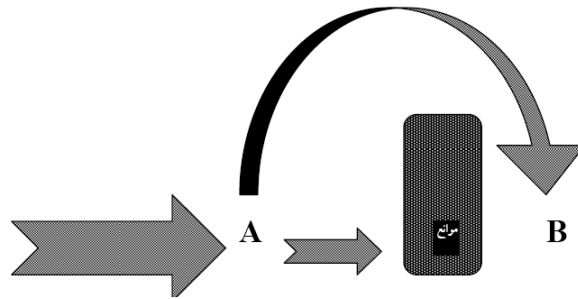
است حداقل یک راه و اغلب بیشتر برای رسیدن به اهداف مطلوب پیدا کند. تولید چندین راه هنگام مواجهه با موانع خیلی مهم است و افراد امیدوار خود را برای یافتن راه حل‌های متناوب توانا می‌بینند، به عبارت دیگر، افراد امیدوار واقعاً قادر به خلق راه‌های گوناگون هستند. یکی از ضروریات تفکر امیدوارانه، راه‌های رسیدن به اهداف مطلوب است، هدف مغز این است که توالی علیت را پیدا کند (برای مثال $A \rightarrow B$) تفکر راهبردی توانایی فرد را برای تولید راه‌های احتمالی رسیدن به هدف مورد استفاده قرار می‌دهد. این حالت در شکل زیر نشان داده شده است، جایی که هدف مطلوب (B) است و فرد (A) خود را قادر به رسیدن به هدف می‌داند (اشنایدر، ۲۰۰۰).

$$A \rightarrow B$$

در شکل بالا فرد (A) خود را برای تولید راه رسیدن به هدف مطلوب (B) توانا می‌بیند مولفه انگیزشی در نظریه امید، عامل است- توانایی درک شده فرد در استفاده از راه‌های مختلف به منظور رسیدن به اهداف مورد نظر. تفکر عاملی شامل افکاری است که هم شروع حرکت در مسیرهای خاص و هم ادامه آن در مسیر را در بر می‌گیرد. معمولاً افراد امیدوار جملاتی را با خود تکرار می‌کنند، مثلاً "من می‌توانم این کار را انجام دهم و متوقف نمی‌شود". تفکر عاملی در همه افکار هدفمند مهم است اما در هنگام مواجهه با مشکلات نقش خیلی مهمی دارد. در این مواقع عامل به مردم کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای به کارگیری راه‌های جانشین را داشته باشند (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). عامل همچنین می‌تواند ارزیابی شخص را از توانایی خود برای ثابت قدم ماندن تا رسیدن به هدف نشان دهد این مولفه- عامل- در شکل زیر در پیکان سمت چپ A نشان داده شده است.

$$\rightarrow A \rightarrow B$$

به طور خلاصه عامل جرقه تفکر راهبردی را رقم می‌زند و این فرآیند تا رسیدن به هدف مطلوب تکرار می‌شود. بنابراین مولفه‌های راهبردی و عاملی یکدیگر را حمایت می‌کنند، بطوری که مرتباً بر یکدیگر اثر می‌گذارند تا فرد به هدف مطلوب برسد. پس این دو حالت تعاملی دارند. تفکر راهبردی باعث افزایش تفکر عاملی می‌شود و در نتیجه تفکر راهبردی نیز بیشتر شده و این فرآیند تا دستیابی به هدف ادامه می‌یابد (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). اما همان‌طور که می‌دانیم همیشه رسیدن به هدف راحت نیست و موانعی در این راه وجود دارد. بنابراین بر طبق نظریه امید در این هنگام چه اتفاقی خواهد افتاد؟ بیشتر مردم خود را برای تولید حداقل یک راه به سمت هدف توانا می‌بینند، اما نسبتاً معمول است که افراد خود را قادر به تولید چندین راه نیز می‌دانند. در هنگام مواجهه با موانع، افراد اغلب به فکر راه‌های جانشین می‌افتند. این تفکر راهبردی چندانچه در مورد افراد با نمره امید بالا صدق می‌کند- همان‌طور که در شکل زیر نشان داده شده است، فردی که با مانع مواجه می‌شود باید به فکر یک راه جانشین برای دور زدن مانع باشد. تفکر عاملی وقتی که راه اصلی مسدود است مهم است چون انگیزه لازم برای جستجوی راه‌های جانشین را فراهم می‌کند.



فرد (A) با مانعی در راه رسیدن به هدف (B) روبه رو می‌شود و سپس خود را دارای انگیزه کافی (عاملی) (پیکان قبل از A) برای انتخاب راهی دیگر جهت رسیدن به هدف می‌داند.

اشخاص با سطح امید بالاتر موانع را به عنوان چالش تعبیر می‌کنند و راه‌های دیگری پیدا کرده و انگیزش خود را در مسیر جدید به کار می‌برند. با توجه به موفقیت‌های کسب شده در هنگام مواجهه با موانع، افراد امیدوار با هیجانات مثبت خود به سمت جلو حرکت می‌کنند. افراد ناامید نمی‌توانند راه‌های جدید را پیدا کنند، در عوض، هیجانات منفی و نشخوار فکری آنها مانع پیگیری اهدافشان می‌شود (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۷).

مقایسه امید و خوش بینی

بروینینکز و مال^۱ (۲۰۰۵) نشان دادند که امید و خوش بینی دو حالت مجزا هستند، هر چند که هر دو معطوف به آینده هستند، اما از نظر کیفی کاملاً متفاوت می‌باشند. همانطور که اشاره شد، خوش بینی (شیپور و کارور، ۱۹۸۵) انتظار عمومی است که آینده مثبت خواهد بود. خوش بینی در نظریه اشنایدر به عنوان تمرکز روی انتظار نتایج که مشخص کننده رفتار هدفمند است در نظر گرفته می‌شود، در حالی که امید عمل متقابل بین انتظارات کارآمدی (عاملی) و انتظار نتایج (گذرگاهها) است. بنابراین، مانند امید، خوش بینی یک حالت پیش بینی مثبت است. بنابراین، تعجب آور نیست که امید و خوش بینی به عنوان سازه‌هایی مشابه در روانشناسی توصیف شوند. اولین تفاوت امید و خوش بینی در نتایج است. مردم اغلب در مورد نتایج کلی خوش بین هستند (امروز روز خوبی است)، در حالی که به نتایج خاص امیدوار هستند (بهبود از بیماری)، به علاوه امید عنصری هیجانی را در بر می‌گیرد. امید مربوط به رویدادهای مهم است، هر چند احتمال نتیجه خیلی کم باشد، در حالی که خوش بینی خیلی بیشتر احتمال وقوع نتیجه را در بر می‌گیرد. شخص ممکن است نتیجه‌ای مثبت را بعید بداند، اما در عین حال انتظار وقوع آن را داشته باشد. مردم به اموری که مربوط به آنهاست امیدوارند در صورتی که خوش بینی مربوط به دامنه وسیعی از رویدادهاست. امید و خوش بینی در کنترل شخصی هم متفاوت هستند. در امید شخص احساس کنترل شخصی کمی بر رویدادها دارد. هر دو امید و خوش بینی انتظاراتی را در بر می‌گیرد که رویدادهای خوب رخ خواهند داد، اگر چه به نظر می‌رسد این انتظار در خوش بینی وابسته به احتمال وقوع نتیجه باشد. هیجان‌های مثبت معطوف به آینده، نظیر امید و خوش بینی ضربه‌گیرهای افسردگی و عوامل موثر در بهزیستی هستند (سلیگمن، ۲۰۰۳). برای اینکه یک نظریه ثابت کند که جزئی از روانشناسی مثبت گرا است باید با نظریه‌های دیگر در این زمینه تشابهاتی داشته باشد

و برای اینکه نماینده نظریه‌های دیگر نباشد باید تفاوت‌هایی با آنها داشته باشد. جدول زیر مقایسه چند نظریه مطرح شده را نشان می‌دهد.

جدول فرایندهای عملی آشکار و مفهومی و تأکیدات مربوط به آنها در نظریه امید در مقایسه با نظریه‌های خوش بینی سلیگمن و

کارور - شیپر (اشنایدر، ۲۰۰۰).

| نظریه | | | |
|----------------------------|----------------|-------------------|-------------------------|
| فرایندهای عملی | امید (اشنایدر) | خوش‌بینی (سلیگمن) | خوش‌بینی (شیپر و کارور) |
| اسناد | | +++ | |
| ارزش پرونداد | ++ | + | ++ |
| تفکر وابسته به هدف عاملی | +++ | + | ++ |
| تفکر وابسته به هدف راهبردی | +++ | | |

+ فرایند‌های عملی قسمت مفهومی مدل است. ++ فرایندهای عملی قسمت آشکار مدل است
+++ فرایندهای عملی قسمت آشکار مدل است و در مدل بر آن تأکید شده است.

یافته‌های مرتبط از منابع تحقیقاتی پیرامون گرایش به خوش بینی

یافته‌های برگرفته از منابع پژوهشی پیرامون موضوع گرایش به خوش بینی عمدتاً با آن دسته از یافته‌های استخراج شده از منابع تحقیقاتی سبک‌تبیینی شباهت دارند. مثلاً کسانی که گرایش به خوش بینی دارند نسبت به افراد بدبین از علائم افسردگی کمتری برخوردارند و کمتر دچار مسائل و مشکلات جسمانی می‌شوند (شیپر و کارور، ۱۹۹۲). گرایش به خوش بینی، افزایش میزان تندرستی و بهبود جسمانی سریعتر بعد از جراحی بای پاس عروق کرونر (قلب) را پیش‌بینی می‌کند (شیپر و کارور، ۱۹۹۲).

بین منابع اندکی تفاوت وجود دارد. مثلاً گرایش به خوش بینی، افسردگی بعد از زایمان را پیش‌بینی می‌کند (کارور و گینز، ۱۹۸۷). در مقابل، مانلی، مک‌ماهون، برادلی و دیویدسون^۲ (۱۹۸۲) دریافتند که سبک‌تبیینی با افسردگی بعد از زایمان ارتباطی ندارد. کاترونا^۳ (۱۹۸۳) متوجه شد که توضیحات و تبیینات مربوط به رویدادهای روزمره و استرس مراقبت از کودک با علائم افسردگی بعد از زایمان مرتبط نیستند اما نسبت‌های علی برای به اصطلاح «غمزدگی مرتبط با زایمان» ارتباط چشمگیری با علائم افسردگی دارند.

سازه‌های مثبت‌گرا در گستره تحول

اشنایدر معتقد بود که امید پایه توارثی ندارد، بلکه کاملاً جنبه شناختی و یادگیری دارد. آموختن افکار هدفمند گذرگاهی و عاملی، یک جنبه ذاتی والدین است و مولفه‌های افکار امیدوارانه از سن دو سالگی پایه‌ریزی می‌شوند. اشنایدر معتقد بود که وابستگی قوی به مراقبان برای رشد امید اساسی است و تحقیقات با این تفکر سازگار

1 . Gaines
2 . Manly, McMahon, Bradley, & Davidson
3 . Cutrona

هستند (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). شکل گیری امید در دوران کودکی است. کودکان به مراقبانی نیاز دارند که از شرکت در فعالیت‌های آنها لذت ببرند. به علاوه مراقبان باید مدل مثبتی برای کودک باشند و کودک برای جستجوی محیط و اکتشافات خود لازم است که دلبستگی پایداری به آنها داشته باشد. ولی اگر کودک با طرد والدین مواجه شود و محیط امن نباشد احساسات خشم، گناه، خصومت و افسردگی را تجربه میکند (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). در پایان نخستین سال زندگی، پایداری شیئی و طرحواره‌های علت و معلولی به نوزادان امکان می‌دهد که در مورد راه‌های رسیدن به اهداف از قبل فکر کنند. مهارت‌های اشاره کردن که در پایان یک سالگی رشد می‌کند به نوزادان امکان می‌دهد هدف‌های خود را نشان دهند. کودکان در سال دوم یاد می‌گیرند که فعالیت‌های هدفمندی را برای پیگیری راه‌های رسیدن به اهداف مطلوب انجام دهند. عقیده خود به عنوان عامل در این دوره تکامل پیدا می‌کند. یکی از مهم ترین مهارت‌های مرتبط با امید که در سال دوم آموخته می‌شود این عقیده است که می‌توان راه‌های اطراف موانع را در نظر گرفت و آنها را به طور فعال دنبال کرد (کار، ۲۰۰۴). در دوره پیش دبستانی از ۳ تا ۶ سالگی، رشد سریع زبان، تفکر شهودی پیش عملیاتی، علاقه به گفتن داستان و امور روزمره قابل پیش بینی، امکان رشد بیشتر برنامه ریزی راه‌های امیدوارانه در مواجهه با موانع و مشکلات را فراهم می‌آورد. رشد جسمانی کودک به وی امکان می‌دهد تا مهارت‌های پیچیده‌ای را برای به اجرا در آوردن برنامه‌های خود پرورش دهد. وقتی توانایی ایجاد همدمی با دیگران در اواخر سال‌های پیش دبستانی شروع به رشد می‌کند، کودکان آگاه می‌شوند که برنامه ریزی و پیگیری راه‌های رسیدن به اهداف با ارزش ممکن است به دیگران کمک کند تا گاهی اوقات اهداف با ارزش خود را دنبال کنند، یا آنها را از رسیدن به این اهداف باز دارد. در دوره کودکی میانی و نوجوانی مهارت‌های تفکر منطقی نسبت به مهارت‌های تفکر شهودی، مهارت‌های حافظه‌ای، مهارت‌های خواندن و مهارت‌های چشم انداز اجتماعی پیشرفته سریع تر رشد می‌کند. این رشد امکان برنامه ریزی امیدوارانه پیچیده و دنبال کردن راه‌های رسیدن به اهداف با ارزش و عمل در یک بافت اجتماعی با در نظر گرفتن خواسته‌های والدین، خواهر و برادر، همسالان و آموزگاران را فراهم می‌سازد. سپس در نوجوانی، مهارت‌های تفکر انتزاعی در نوجوانان رشد می‌کند. این مهارت‌ها اداره مسائل پیچیده شامل: افزایش خودمختاری از والدین، ایجاد روابط صمیمی انحصاری و رشد نقشه‌های شغلی را آسان می‌سازند. این چالش‌ها فرصت‌هایی را برای برنامه ریزی امیدوارانه و دنبال کردن امیدوارانه برنامه‌ها علی‌رغم کمبودها و موانع فراهم می‌آورند. کودکانی که سرشت امیدوارانه را پرورش می‌دهند معمولاً والدینی دارند که معمولاً امیدوار بوده و آن را به کودکان خود یاد می‌دهند و در توسعه و اجرای برنامه‌ها برای از میان برداشتن موانع و رسیدن به اهداف با ارزش، آنان را راهنمایی می‌کنند. این کودکان به والدین خود که برای آنها محیط خانوادگی گرم و با ساختاری را فراهم می‌سازند، وابستگی ایمن دارند. در این محیط، مقررات به گونه‌ای ثابت و قابل پیش بینی به اجرا در می‌آید و تعارض‌ها نیز به گونه‌ای قابل پیش بینی و مناسب حل می‌شود (کار، ۲۰۰۴). حوادث آسیب‌زای دوران کودکی با کاهش امید مرتبط می‌باشند. در این زمینه تحقیقی وجود دارد که تاثیرات منفی این حوادث آسیب‌زا را نشان می‌دهد (برای مثال: فقدان والدین) برخی از کودکان، گرچه نه همه آنها، که مورد غفلت یا بد رفتاری قرار گرفته‌اند، داغ‌یده‌اند، یا با تعارض‌های بین شخصی پایدار و مرتبط با جدایی یا طلاق والدین مواجه هستند، نمی‌توانند سرنوشت امیدوارانه را پرورش دهند. کودکانی که در محیط خانوادگی پر از فشار روانی بزرگ می‌شوند بیشتر

احتمال دارد که در شرایط خاصی انعطاف‌پذیر و امیدوار بارآیند. اول اینکه این کودکان می‌فهمند که والدینشان مشکل دارند و لذا سرپرستی ناکافی والدین را به جای قصور شخصی، به عنوان کمبودهای والدینی تلقی می‌کنند. دوم اینکه، این کودکان سایر بزرگسالان را افرادی می‌دانند که در شرایط معمول می‌توانند نیازهای آنان را از مراقبت، کنترل و تحریک ذهنی برآورده سازند. سوم اینکه، این کودکان یک استعداد خاصی را در اوایل زندگی خود شناسایی کرده و پالایش می‌دهند که امکان دسترسی به شبکه‌های اجتماعی حمایتی جدید را برایشان فراهم می‌سازد. چهارم اینکه آنان انگیزه زیادی برای پرورش استعدادهای خود دارند که با پایداری و سرسختی مشخص می‌شود. سرانجام آنان مصیبت‌ها را به جای یک مانع به عنوان فرصت و چالش برای رشد و (تحول تلقی می‌کنند (کار، ۲۰۰۴).

مختصر آن که، در بعضی کودکان به دلیل مورد سوء استفاده قرار گرفتن یا غفلت در ساعات‌ها یا روزهای اول زندگی، هرگز امید رشد نخواهد کرد. گاهی اوقات کودک به دلیل جدایی، غفلت سوء استفاده، مرگ نابهنگام مراقب، یا عدم مهارت والدین در معرض محیطی با قوانین ناپایدار قرار می‌گیرد که در نهایت باعث رشد عدم اعتماد در دستیابی به اهداف وی می‌شود. اما باید تاکید کرد که همه کودکانی که در معرض این محیط‌ها قرار می‌گیرند، تفکر امیدوارانه خود را از دست نمی‌دهند کودکانی هستند که علی‌رغم همه این مشکلات، با امید اهداف خود را دنبال می‌کنند (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۷).

بر اساس تحقیقات متعدد امید، عملکرد تحصیلی، ورزشی، سلامت جسمی، سازگاری، روان‌درمانی و رضامندی زندگی را پیش‌بینی می‌کند. نمره بالا در امید عملکرد تحصیلی و ورزشی بالاتر، سلامت جسمی بیشتر و سازگاری بهتر هنگام مواجهه با مشکلات و تغییرات مثبت در طی روان‌درمانی را نشان می‌دهد و در مجموع بهزیستی ذهنی فرد را به دنبال دارد.

سنجش سازه‌های مربوط به مثبت‌نگری

مثبت‌نگری از نظر نمودی و بازنمایی شدن، در رفتارها و احساسات از طریق روایت‌های افراد، گزارش‌های آنان، داستان‌های کامل‌کردنی، پاسخ‌دادن به محرک‌های مبهم مثل تصاویر تست‌های اندر یافت موضوع، مصاحبه‌های عمیق خود را نشان می‌دهد. تحقیقات مثبت‌نگری در صورت بررسی‌های دقیق نشان خواهد داد که شاخص‌های روان-تنی، پس‌خوراند زیستی نیز می‌تواند در طراحی و تنظیم مقیاس‌های مثبت‌نگری مفید باشد. از لحاظ سازه-ای می‌توان مثبت‌نگری را به‌عنوان یک طرحواره ذهنی مطرح کرد که در حیطه‌های شناختی، هیجانی رفتاری و معنوی تأثیر می‌گذارد و به فرد آمادگی حرکت در جهت مخصوصی را می‌دهد.

نتیجه‌گیری‌های پژوهش در حیطه روانشناسی مثبت به اعتبار اندازه‌های آنها وابسته می‌باشد. با شناسایی این حقایق، روانشناسی مثبت انرژی قابل ملاحظه‌ای را در جهت توسعه سنجش پایا، معتبر و روا اختصاص داده است. دو دلیل وجود دارد که چرا برای روانشناسی بالینی انطباق دادن اندازه‌های کارکرد مثبت اهمیت دارد. اول، روانشناسی بالینی همیشه به بهزیستی توجه داشته است اما مطابق زبان روانپزشکی به تعریف محدودی از بهزیستی که آن در عمل در غیاب آسفتگی و بدعملکردی بوده است، محدود شده است. دوم با قبول کارکرد مثبت به عنوان یک هدف

این احتمال وجود دارد که قادر شویم توانایی خود را برای پیش‌بینی و درمان آشفتگی و بدعملکردی افزایش دهیم (وود و جوزف^۱، ۲۰۱۰، گارلند^۲ و همکاران، ۲۰۱۰).

به راستی بسیاری از زمینه‌های مساله‌ای که روانشناسان بالینی در آن کار می‌کنند، مستقیماً برای فهم کارکردهای مثبت قابل کاربرد هستند و روانشناسان بالینی درحال حاضر ممکن است بتوانند مثبت‌نگری را افزایش دهند، بدون اینکه اندازه‌ای مشخص برای آن هنجار شده باشد.

بنابراین نیاز تدریجی برای مشمول کردن اندازه‌هایی از کارکرد مثبت در پژوهش‌ها و عمل ممتد وجود دارد؛ به منظور: (۱) تعیین میزانی که درحال حاضر روانشناسی بالینی قادر است در اقدام افزایش کارکرد مثبت مشارکت کند؛ (۲) توسعه رویکردهای جدید که در آن به طور فعال بهزیستی را ارتقا می‌دهد؛ و (۳) افزایش توانایی برای درمان آشفتگی و بدعملکردی. هرچند ابزارهای گسترده بسیاری وجود دارد که جنبه‌های کارکرد مثبت را می‌سنجد و مرتبط بودن سنجش و تشخیص در روانشناسی بالینی مورد بحث قرار گرفته است (کیس و لویز^۳، ۲۰۰۲)، این دیدگاه وجود دارد که اندازه‌های روانشناسی بالینی مثبت نیاز به هدایت شدن با درکی عمیق‌تر عناوین دانش‌شناسی زیربنایی کارکرد مثبت و چگونگی ارتباط این عناوین با اقدامات بالینی مورد نیاز است.

مقیاس‌های روانشناسی بالینی مثبت

بسیاری از اندازه‌های روانشناسی مثبت جدیدتر به محدودیت مقیاس‌های بالینی قدیمی‌تر به دلیل تمرکز تنها بر مثبت می‌باشند. درواقع، ظهور روانشناسی مثبت می‌تواند در واکنشی نسبت به روانشناسی بالینی دیده شود. به طوریکه روانشناسی بالینی براساس رویکرد طبقه‌بندی که ریشه در ایدیولوژی پزشکی دارد انطباق یافته است، روانشناسی مثبت احتمالاً بر جنبه دیگری از طبقه‌بندی انطباق یافته است (جوزف و لینلی^۴، ۲۰۰۶). هرچند روانشناسی بالینی بر رویکرد بعدی منطبق شده است که ریشه در رویکرد انسان‌گرایانه دارد، اما هیچ نیازی در روانشناسی مثبت و کاربردهای جدیدتر آن مثل روانشناسی مربی‌گری^۵ وجود ندارد (جوزف و لینلی، ۲۰۰۶).

بنابراین، مقیاس‌های نسبتاً کمی توسعه یافته است که به خواست، به خصوص نیازهای روانشناسان بالینی علاقه‌مند به آسیب‌شناسی روانی، طراحی شده باشد مگر اینکه کسی تمایل به یکی کردن رویکرد روانشناسی مثبت داشته باشد. برای مثال، یک مقیاس روانشناسی بالینی مثبت که به این منظور اختصاص داده شده است مقیاس افسردگی-خوشبختی (جوزف و لویز^۶، ۱۹۹۸) می‌باشد. مقیاس افسردگی-خوشبختی در پاسخ به نیاز خاص برای اندازه دوقطبی به لحاظ آماری توسعه یافته است. این شامل ۲۵ آیتم است، که ۱۳ آیتم آن به صورت منفی (مثلاً: من احساس ناراحتی می‌کنم) و ۱۲ آیتم به صورت مثبت (من احساس خوشحالی می‌کنم) عبارت بندی شدند (جوزف و لویز، ۱۹۹۸). تحلیل روانسنجی از مولفه ساختاری، اعتبار ثبات درونی و روایی همگرایی این ابزار حمایت می‌کنند.

-
- 1 . Wood & Joseph
 - 2 . Garland
 - 3 . Keyes & Lopez
 - 4 . Linley
 - 5 . coaching psychology
 - 6 . Lewis

مقیاس‌های مثبت‌نگری از دیدگاه‌های مختلف

شماری از مقیاس‌های خودگزارشی درسراسر تاریخچه روانشناسی برای اندازه‌گیری جنبه‌های کارکرد مثبت تهیه شده‌اند. برای مثال تعدادی از ابزارهای روانسنجی براساس مفهوم سازی‌های انسان‌گرایانه از خودشکوفایی می‌باشند که اثر تئوریک مزلو و راجرز را بازتاب می‌دهد (برای مثال، شسترم^۱، ۱۹۶۶؛ سرچان^۲، ۱۹۷۶). یک اندازه‌پرکاربرد خودشکوفایی سیاهه جهت‌یابی شخصی^۳ (POI) می‌باشد (شسترم، ۱۹۶۶). این مقیاسی ۱۵۰ گویه‌ای است که ترکیبی از دو خرده‌مقیاس شایستگی زمانی^۴ و هادی درونی^۵ است. تعدادی از پژوهش‌ها روایی این ابزار را تایید کرده‌اند (فکس، کنپ و میشل^۶، ۱۹۶۸).

از دیدگاهی انسان‌گرایانه و روانشناسی اجتماعی، مقیاس اصالت^۷ (وود و همکاران، ۲۰۰۸) به ویژه به منظور اندازه‌گیری نتیجه‌درمانی طراحی شده است. اصالت بایک مدل سه‌گانه مفهوم سازی شده است که دربردارنده سه مولفه است: (۱) بیگانگی از خود^۸-نمایشی از یک هویت بی‌ثبات و میزانی که خود شخص با تجارب واقعی وی و باورهای عمیق وی هماهنگ است؛ (۲) پذیرش تأثرات درونی به جای خودهدایتگری^۹ و (۳) زندگی اصیل^{۱۰} یا رفتار کردن با شیوه‌های سازگار با باورها و ارزش‌ها.

همه اندازه‌های روانسنجی براساس بنیاد دانش‌شناسی به‌خصوصی توسعه یافته است. از این رو، اگرچه نمرات بالا در چنین ابزارهایی وجود کارکرد مثبت را نشان می‌دهد، نمرات پایین شاخص آسیب‌شناسی روانی هستند اما دیدگاه روانشناسی انسان‌گرایانه با ادراکات جاری از آسیب‌شناسی روانی به همان صورتی که در راهنمای تشخیصی و اماری آمده است، مخالف است. بنابراین اگرچه چنین اندازه‌هایی از لحاظ روانسنجی روا هستند و همچنان در دامنه گسترده‌ای از زمینه‌های پژوهشی استفاده می‌شوند، قابلیت کاربرد آنها برای روانشناسی بالینی جدید اغلب محدود به نظر می‌رسد و آن به علت اساس دانش‌شناسی متفاوت آنها است. روانشناسی بالینی مدرن عموماً پژوهش و دستور کار پژوهشی خود را براساس سازه‌های شناختی-رفتاری بنا نهاده است که آن براساس درکی از آسیب‌شناسی روانی که از سوی DSM تعریف می‌شود، قرار دارد. اگرچه این تحول حرفه‌ای روانشناسی بالینی متمرکز به ثمر اثبات شده است، آنچه در اینجا به آن اشاره دارد پیچیدگی درگیر شدن در اندازه‌های کارکرد مثبت است که ریشه‌هایی در بنیاد دانش‌شناسی اضافی دارد و همچنین فشار بر رویکردهای دیگر درمانی ازجمله

-
- 1 . Shostrom
 - 2 . Sorochan
 - 3 . personal orientation inventory
 - 4 . time competence
 - 5 . inner directness
 - 6 . Fox, Knapp & Michael
 - 7 . authenticity scale
 - 8 . self-alienation
 - 9 . accepting external influence, instead of self-directing
 - 10 . authentic living

رویکردهای فردمدار ارزیابی شود تا اینکه از دیدگاه مدل پزشکی مقابل آن استفاده شود (جوسف و ورزلی^۱، ۲۰۰۵؛ پترسون و جوسف^۲، ۲۰۰۷).

از سوی دیگر، تعدادی از روش‌های اندازه‌گیری کارکرد مثبت از پارادایم‌های دیگر وجود دارد. برای مثال، اندازه‌هایی مثل: مقیاس اصالت (وود و همکاران، ۲۰۰۸)، مقیاس خودمختاری (شلدن و دسی^۳، ۱۹۹۶) یا مقیاس توجه به خود مثبت غیرشرطی^۴ (پترسون و جوسف، ۲۰۰۶). این ابزارها از سازه‌های DSM برگرفته نشده‌اند، بلکه برگرفته از اساس دانش‌شناسی شخصی آنها در روانشناسی انسان‌گرایانه معاصر یا روانشناسی‌های مثبت و شناختی مدرن است. برای مثال مقیاس اصالت یک اندازه‌روانشناختی مثبت براساس نظریه فردمدار معاصر است که در آن آسیب‌شناسی روانی به جای اینکه از دیدگاه DSM مفهوم سازی شود، از فقدان همگونی بین آگاهی‌های هشیار، حالات هیجانی و شناختی درونی و محیط اجتماعی مفهوم سازی می‌شود.

بررسی نظریه‌ها و ابزارهای خوش‌بینی و مثبت‌نگری تنوع‌پذیری قابل ملاحظه‌ای را آشکار ساخته است. اینکه آیا خوش‌بینی و بدبینی چندبعدی یا سازه‌های جداگانه و یا مرتبطی هستند یا تک‌بعدی می‌باشند، گستره و اختلاف مدل‌های اندازه‌گیری همچنین بحث‌های مهمی را به راه انداخته است. برخی ابزارهای بر پیامدهای گذشته به عنوان سنجش غیرمستقیم برای انتظارات آینده تاکید دارند و دیگر ابزارها بر سنجش مستقیم انتظارات آینده تاکید دارند و تعداد کمی نیز تمرکز دارند بر دیدگاه‌های کنونی از خود، آینده و جهان (کارور و شییر^۵، ۲۰۰۳). چانگ، دیزوریل و میدو-الیورز (۱۹۹۴) همگونی ابزارهای چندگانه را مورد بررسی قرار داده‌اند. آنها به این نتیجه رسیدند داده‌ها از ابزارهای خوش‌بینی و بدبینی نباید با نتایج به دست آمده از ابزارهای دیگر ادغام شود تا زمانی که ارتباطات بین ابزارهای مختلف بررسی و مشخص شود. یک نکته‌ای که کمتر به آن توجه شده است و مساله بسیار حساستری است توانایی منحصر به فرد چنین ابزارهای در پیش‌بینی است. در حال حاضر، این درجه‌ای که در آن اندازه‌های خوش‌بینی و بدبینی می‌توانند پیش‌بینی‌های خاص و منحصر به فردی را برای متغیرهای ملاک پیشنهاد دهند، کاملاً مورد مطالعه قرار نگرفته است. با چنین دانشی، پژوهشگران و متخصصان ممکن است بهتر روابط بین خوش‌بینی و بدبینی و متغیرهای ملاک علاقه را درک کنند، از این رو، این عامل‌گزینش اندازه‌های متناسب را افزایش می‌دهد.

مثبت‌نگری در بافت معنویت اسلامی

می‌توان گفت در مقوله مثبت‌نگری از دیدگاه اسلام، تاکنون مطالعه مدّونی صورت نگرفته است. در حالی که در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی بر جایگاه و اهمیت مثبت‌اندیشی و یا حسن ظن در زندگی و عوامل و آثار آن عنایت ویژه‌ای شده است چراکه نگرش مثبت نسبت به مسائل و ناکامی‌ها، موهبتی است که به واسطه آن آدمی در برخورد

1. Joseph & Worsley

2. Patterson & Joseph

3. Sheldon & Deci

4. unconditional positive self regard scale

5. Carver & Scheier

با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توازن را در آنها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جست‌وجو می‌کند.

موج فزاینده بدبینی و افسردگی، یاس و ناامیدی و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی، اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند گویا شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است، به گفته رولومی (۱۹۶۷) انسان‌ها به قدری سرگرم و شیفته ماشین (تکنولوژی) شده‌اند که هویت انسانی خود را با خویشتن و نیز با دیگران از دست می‌دهند (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۲)، در چنین شرایطی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای مردم به ویژه کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران در زندگی و نیز افزایش عزت نفس آنان بسیار مفید و سودمند به نظر می‌رسد. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند آنان می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند.

به طور کلی مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با فشار روانی هستند. خلق خوب و پردازش اطلاعات ما را مؤثرتر می‌کند، از ما موجودات نوع دوست‌تری می‌سازد. در ضمن خوش‌بینی معمولاً بهتر از بدبینی است چون این احساس را در ما ایجاد می‌کند که بر محیط اطرافمان کنترل داشته باشیم. یکی از ضروریات در امر تعلیم و تربیت آموزش مثبت‌نگری به کودکان از همان دوران کودکی می‌باشد. به طوری که کودک زیبایی‌ها را بشناسد، نعمات دنیوی و معنوی را بتواند تشخیص دهد و از وجودشان لذت ببرد. با توجه به آنکه آثار و نشانه‌های فراوانی را جزء مثبت‌نگری در اسلام می‌توان بر شمرد. با این حال در این پژوهش سعی شده است که به تعداد محدودی از مؤلفه‌های مثبت‌نگری در اسلام پرداخته شود. قرآن و سایر منابع اسلامی، زمینه‌های مناسبی برای انجام چنین مطالعه‌ها هستند این مؤلفه‌ها شامل (حسن ظن-توکل-شکر-صبر) است، انتخاب این موارد به عنوان مؤلفه‌های مثبت‌نگری به دلیل ماهیت این مؤلفه‌ها می‌باشد.

مثبت‌اندیشی یا حسن ظن

حسن ظن در فرهنگ لغت: «گمان و تصور خوب درباره کسی، حسن نظر» تعریف شده است. حسن ظن از نظر مفهومی یعنی گمان نیکو داشتن و بر اتفاقات و مسائلی که در اطراف ما رخ می‌دهد برداشتی خیر به کار ببریم. خوش‌بینی به صورت داشتن اعتقادی خوب مبنی بر اینکه به طور کلی چیزهای خوب در زندگی و آینده فرد اتفاق می‌افتد تا چیزهای بد، تعریف شده است (پروین^۱، ۱۹۹۶). خدایاری فرد (۱۳۷۹) مثبت‌نگری را عبارت می‌داند از تفکرات مثبت در مورد پدیده‌ها، انتظارات مثبت نسبت به رخدادها، آینده و کیفیت سبک و اسناد مثبت کارآمدی و ایجاد شناختی، عاطفی، اجتماعی و معنوی. در تعریفی دیگر مثبت‌نگری را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوارکننده از زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست، به عبارت دیگر، مثبت‌نگری را می‌توان خوش‌بینی نسبت به جهان، انسان خود و دیگران بر شمرد.

حسن ظن به خدا یعنی داشتن نگرش مثبت به او و آنکه اتفاقات و رویدادهای به ظاهر سخت و یا ناراحت کننده که در طول زندگی بر فرد مستولی می شود، تعبیر و تفسیری خوب از آنها داشته باشد و با نگاه رحمت از جانب خدا به آن بنگرد، حتی می توان حسن ظن را این گونه تعبیر کرد که از رخدادهای هر چند ناخوشایند، انتظاری خوبی داشته باشیم و مطمئن باشیم که پیامد منفی در بر ندارد و حتماً خیر مستوری در لوای این مشکل وجود دارد. همین نگرش مثبت و انتظار خیر و امید به سعادت و خوشبختی که در ارتباط بین بنده و خدا باشد باعث بلوغ و پیشرفت معنوی می شود و از بعد روان شناختی نیز فرد به آن حد و درجه ای از رشد و سلامت روان دست می یابد که در ارتباط با دیگر انسان ها با حسن نیت و نگرش مثبت به رفتار و سکنات هم نوعان خود بنگرد.

انتظار و امید داشتن به پیشامد مثبت منجر به جذب و اتفاق افتادن آن پیامد می شود. این حالت به دوستان و یا دیگر افراد که با او در ارتباط هستند منتقل شده و دیگران هم این ویژگی را می آموزند و برای همدیگر اعمال و رفتار و نیت خوب را پیشکش کرده و با کمی دقت در می یابیم این فرایند چه نتایج مثبتی را در ارتباطات اجتماعی به همراه خواهد آورد.

انسان های مزین به ویژگی حسن ظن در ارتباط با پدیده های طبیعی هیچ گاه برداشت بد و یا ضرر و خطر ندارند چون مطمئن هستند که هستی در حرکت خود به سوی کمال از یک سری مراحل باید عبور کند و این اتفاقات اگر از نظر ابتدایی خطرناک و یا مصیبت بار باشد، ولی در نگاه کلی و کلان، جهان هستی را به مقصد و هدف خود نزدیک می گرداند.

شخص مثبت نگر همیشه طراوت و خرمی و زنده دلی را با خود به همراه دارد و این ویژگی نقش اساسی در بروز استعدادها و خلاقیت او دارد. افراد بی نشاط و اندوهگین و آنان که با عینک منفی به افراد و طبیعت می نگرند از استعدادهای نهفته خویش بهره کافی نمی برند. نگرش صحیح به ناکامی ها و مسائل موهبتی است که با آن آدمی توازن و زیبایی را در خلقت می بیند و در زشتی ها، زیبایی ها را جستجو می کند. در قرآن کریم این اعجاز همیشه جاودان نیز، با هدف کاهش فشار وارده بر انسان در رویارویی با مصایب و حوادث، عملکردهایی را آموزش می دهد از جمله توکل به خداوند، صبر و بردباری و نگرش در طبیعت و تفکر در آن و غیره. افراد شادکام، افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک کننده می باشد. با دیدگاه روشن به امور می نگرند، دعا و نیایش دارند، به طور مستقیم برای حل مسائل از خود تلاش نشان می دهند، به موقع از دیگران کمک می طلبند. از طرف دیگر افراد غیرشادکام، بدبینانه فکر و عمل می کنند، در خیالات فرو می روند، خود و دیگران را سرزنش می کنند و از کار کردن برای حل مشکلات اجتناب می ورزند (یزدانی و آزاد، ۱۳۸۰).

به اعتقاد آرچیل، مارتین و لو^۱ و همکاران (۱۹۹۵) شادکامی سه جزء اساسی دارد که شامل: الف) هیجانان مثبت، ب) رضایت از زندگی و ج) نبود هیجانان منفی مانند افسردگی و اضطراب می شود. ایشان دریافته اند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از اجزای (شادکامی) هستند. درحالیکه شوارتز و استراک^۲ (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت

1 . Argyle, Martin, & Lu
2 . Schwartz, & Strach

خوش‌بینی و خوشحالی سوگیری دارند. یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آنها منجر می‌شود (علی‌پور، نوربالا، اژه‌ای و مطیعیان، ۱۳۷۹).

حسینی و ایزدی (۱۳۸۵) تفکر مثبت را رویکردی نسبت به زندگی می‌دانند که چیزی فراتر از تفکرات مرسوم و معمول است. به باور آنها تفکر مثبت یعنی تأکید بر نقاط مثبت به جای نقاط منفی در تمامی شرایط زندگی، داشتن فکر و احساس خوب در مورد خود به جای تحقیر واقعی، خوب فکر کردن در مورد دیگران و برقراری روابط حسنه با آنها، انتظار بهترین‌ها را از دنیا داشتن و اعتماد به اینکه بهترین‌های دنیا نصیب شما خواهد شد (حسینی و ایزدی، ۱۳۸۵).

رابطه مثبت‌اندیشی و سلامتی

اگرچه در مورد تاثیرات حالات منفی به اطلاعات بیشتری نیاز داریم ولی حالات هیجانی مثبت هم به سالم کار کردن دستگاه قلبی و عروقی سیستم ایمنی رابطه دارد (بوث-کولر و فریدمن^۱ ۱۹۸۷، هربرت^۲ به نقل از تاج‌آبادی‌پور و کوهن ۱۹۹۳ به نقل از خیر فیروزبخت، ۱۳۸۳).

ایمونوگلوبین^۳ پروتئینی بافت حیوانی است که آنتی بیوتیک می‌باشد و پلاسماها را می‌سازند و سرم و سایر هیجان‌ناش مثبت با آزاد شدن ایمونو گلوبولین A (S-IgA) که آنتی بادی است و اولین خطر دفاعی در برابر سرماخوردگی محسوب می‌شود، رابطه دارد (استون و همکاران، ۱۹۹۴). در یک بررسی معلوم شد پس از آنکه زنان سالم کالج، فیلم‌های شادی را تماشا کردند ایمونوگلوبین A آنها افزایش می‌یافت (رابرت و مارتین^۴، ۱۹۹۰ به نقل از فیروزبخت، ۱۳۸۳).

اسلام به عنوان دینی مثبت‌نگر

سوالی که پیش می‌آید آن است که آیا اسلام دینی مثبت‌نگر است یا خیر؟ و با چه استدلالی می‌توانیم آن را ثابت کنیم. به منظور پاسخ به این سؤال نخست به آفرینش انسان می‌پردازیم و نگرشی که اسلام در این زمینه دارد را بررسی می‌کنیم. طبق قرآن خلقت اولیه انسان با دمیدن روح خدا صورت می‌گیرد. آیا اگر خداوند متعال با آن همه عظمت و رافت، نگرش مثبت نمی‌داشت از روح خود بر کالبد هستی می‌دمید؟ مثلاً خداوند می‌فرماید: به درستی که ما انسان را در زیباترین شکل و هیات آفریدیم یا در جای دیگر می‌گوید: از روح خود در او دمیدم (و نفخت فیه من روحی) و پس از آن و به دنبال خلقت موجودات و کائنات انسان را اشرف مخلوقات می‌داند و بر این خلقت بر خود تبارک هدیه می‌نماید (مومنون: ۱۴) آنگاه آنرا به صورت آفرینش دیگر پدید آوریم، آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است.

1- Booth-kewler and Friedman
2- Herbert
3 . immunoglobulin
4- Labott and Martin

دومین نکته‌ای که در آفرینش انسان از دیدگاه مثبت‌نگری می‌توان بررسی کرد. پذیرش توبه حضرت آدم توسط باری تعالی می‌باشد. طبق آیه ۳۷ سوره بقره که می‌فرماید "فتلقى آدم ربه كلمات فتاب عليه انه هو التواب الرحيم" پس آدمی از خدای خود کلماتی آموخت که موجب پذیرفتن توبه او شد. زیرا خدا مهربان و توبه‌پذیر است. تمام این آیات نشانگان لطف و رأفت خداوند بر بندگان می‌باشد که به طرق مختلف خود را بر بندگان معرفی می‌نماید

با بررسی مجموعه آیات قرآن می‌توان نتیجه‌گیری کرد که خداوند در مقابل ضعف‌های بشر گذشت فراوان دارد. و بیشتر بر نکات مثبت و درستی‌های او تکیه می‌کند این نوع نگرش سالم و خوب به انسان‌ها می‌فهماند که ما هم باید نسبت به هم‌نوعان خود همان شیوه را اتخاذ نماییم.

تعبیر حسن ظن در آیات فراوانی اشاره شده است، در ادامه تعدادی از آنها که ارتباط معنایی بیشتری با پژوهش حاضر دارد مورد بررسی و مذاقه قرار گرفته است. قبل از ارائه آیه شریفه ارتباط معنایی و اهمیت آن نیز اشاره شده است.

حسن ظن در قرآن

آیاتی که بیانگر تصدیق صفات خداوند است را می‌توان به حسن ظن به خداوند استفاده نمود آیه ۸ سوره آل عمران: ربنا لاترغ قلوبنا وهب لذا من لدنك رحمة انك انت الوهاب.

پروردگارا، پس از آنکه ما را هدایت کردی، دل‌هایمان را دست خوش انحراف نگردان و از جانب خود، رحمتی بر ما ارزانی دار، که تو خود بخشایشگری .

حسن ظن به خداوند، همواره از جانب پروردگار خطاب به انبیاء مورد تاکید قرار گرفته است، آیه ۶۰ سوره روم: فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخْفِنَكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ

نیکوکاران از آخرت پس از دیدن لطف و کرامت خداوند و آنکه حسن ظن خود و ایمانشان به وعده‌ی پروردگار تحقیق یافته به خداوند می‌گویند:

و قالوا الحمد لله صدقنا وعده و اورتنا الارض تنبوا من الجنة حيث نشاء فنعم اجر العالين (زمر: ۷۴)

در بررسی آیات قرآن ملاحظه می‌شود که بیشتر تأکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف آدمی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. از این رو، خداوند با تکیه بر این توانایی‌ها انسان را به احسان و نیکی دعوت می‌کند و خداوند به دنبال عیب‌جویی و نقاط ضعف انسان‌ها نیست و دائماً از خوبی‌ها و محاسن آنها سخن می‌گوید (خدایاری فرد، ۱۳۷۹).

یکی از زیباترین جلوه‌های حسن ظن به خداوند در قرآن، آیه ۴۰ سوره توبه می‌باشد آنجا که پیامبر هنگام عزیمت به مدینه به همراه یکی از یاران خود در غار پنهان شدند و پیامبر عظیم الشان در کمال آرامش به تحقیق وعده الهی امید داشتند و به همراه خود می‌فرمایند:

... لاتحزن ان الله معنا فانزل الله سكينته عليه و ايدته بجنود لم تروها و جعل كلمة ...

اگر شما او را (دین یا رسول خدا را) یاری نکنید، البته خدا او را یاری خواهد کرد هنگامی که کافران پیغمبر را از مکه بیرون کردند خدا یاری‌اش کرد آنگاه یکی از آن دو تن که در غار بودند (رسول) به رفیق و همسفر خود (ابوبکر

که پریشان و مضطرب بود) گفت مترس خدا با ماست آن زمان که خدا و قار و آرامش خاطر بر او فرستاد او را به لشگرهای غیبی که شما آنان را ندیده‌اید مدد فرمود و ندای کافران را پس گردانید و ندای خدا مقام بلند داد که خدا را بر هر چیز کمال قدرت و دانایی است.

حسن ظن در احادیث

امامان و پیشوایان، حسن ظن را پایه و اساس سعادت دنیا و آخرت می‌دانند و آن را وسیله‌ای برای جلب رحمت خداوند و عفو و بخشش لغزش‌ها می‌شمارند. ایشان از خداوند درخواست کرده‌اند که با توجه به خوش‌گمانی آنها به ذات اقدس او، با آنان رفتار کند. حتی محبت و حسن ظن به خداوند از دید بزرگان دین به حدی تاکید شده که پایه و اساس دیگر عبادات تلقی می‌شود چنانچه پیامبر (ص) می‌فرماید:

راس العباده حسنُ الظنِّ بالله

سرآغاز عبادت، خوش‌گمانی به پروردگار است و در جای دیگری برترین عبادت دانسته‌اند.

إِنَّ أَفْضَلَ الْعِبَادَةِ حُسْنَ الظنِّ بِاللَّهِ.

برترین عبادت، خوش‌گمانی به پروردگار است.

امام سجاد (ع) نیز در دعای ۴۹ صحیفه سجادیه می‌فرماید:

كَمْ مِنْ حُسْنِ ظَنٍّ حَقَّقَتْ وَ عَدَمِ خَيْرٍ (چه بسا گمان نیکو که در حق من به واقعیت رسانیدی).

امام سجاد (ع) در وسایل الشیعه در تعبیری زیبا مثبت‌نگری نسبت به دیگران را چنین توصیف می‌کند که حق‌هم‌نشین تو این است که با او به نرمی رفتار کنی و در گفتگو با او میانه‌روی نمایی و لغزش‌هایش را فراموش کنی ولی خوبی‌هایش را به خاطر آوری و جز خوبی به او نگویی (وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۳۶). با توجه به مفهوم حدیث فوق، می‌توان چنین استنباط کرد که ویژگی‌های مثبت‌نگری در بعد دیگران شامل داشتن رفتار و گفتار مهربانانه و خطاپوشی از لغزش‌ها و همچنین تأکید بر جنبه‌های مثبت افراد است.

کنزالفوائد: محمدبن علی بن عثمان کراچکی، روایت می‌کند که خداوند عزوجل می‌فرماید:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي * فَلَا يَظُنُّ بِي إِلَّا خَيْرًا

من نزد گمان بنده‌ام هستم، پس گمانی به من نداشته باشید مگر آنکه گمان خیر و نیک باشد

الف- عیون اخبارالرضا: از حضرت رضا (ع) این حدیث را نقل کرده است.

ب- کافی: از امام هشتم (ع) روایت می‌کند که آن حضرت فرمود:

به خدا خوش‌گمان باشید، زیرا خدای باعزت و جلال می‌فرماید.

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي * إِنَّ خَيْرًا فَخَيْرًا * وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا

من نزد گمان بنده مومن خوشیم، اگر گمان او خوب است، رفتار من خوب و اگر بد است، رفتار من هم بد است.

لَعْدَةُ الدَّاعِي: احمدبن فعدحلی، از امیرالمومنین فرموده که خدای تعالی از بالای عرش می‌فرماید:

يا عبادي! اُعبِدُونِي فيمَا أَمَرْتُكُمْ و لا تَعْلَمُونِي بما يُصْلِحُكُمْ. فَإِنِّي أَعْلَمُ بِهِ، وَلَا أَبْعَلُ عَلَيْكُمْ بِبِصَا لِحِكْمِ

ای بنده من! عبادت کنید مرا در آنچه شما را به آن امر کرده‌ام و تعلیم من نکنید به آنچه که صلاح شما است، زیرا من داناتر به آن چیز هستم و دربارهٔ مصالح شما بخل نمی‌ورزم.

امالی، محمدبن علی صدوق، باچند واسطه، از امام جعفر صادق و آن حضرت از پدرگرامیش و ایشان از رسول خدا (ص) که فرمود خدا متعال می‌فرماید:

يَا بَنَ آدَمَ! أَطِئْنِي فِيمَا أَمَرْتُكَ، وَلَا تُغْلِبْنِي مَا يُصْلِحُكَ.

ای فرزند آدم! اطاعت کن مرا در آنچه که به تو فرمان داده‌ام، و به من نیاموزید، آنچه را که مصلحت شما است که به آن داناترم.

کافی: محمدبن یعقوب کلینی، از ابوعلی اشعری و او نیز از امام صادق (ع) نقل می‌کند که خدای عزوجل فرمود:

عَبْدِي الْمُؤْمِنُ. لَا اضْرِفُهُ فِي شَيْءٍ إِلَّا جَعَلْتَهُ خَيْرًا لَهُ فَلْيَرْضَ بِقَضَائِي * وَالْيَصْبِرْ عَلَيَّ بِلَائِي * وَاللَّشْكُرُ يَغْمَائِي أَكْثَرُ - يَامُحَمَّدُ - مِنَ الصَّدِيقِينَ عِنْدِي

بنده مومن را به هر سو گردانم برایش خیر است. پس باید به قضا من راضی باشد و بر بالای من صبر کند و نعمت‌هایم را سپاس گذارد، تا او را - ای محمد - نزد خود از صدیقین ثبت کنم.

ای موسی! مخلوقی که نزد من محبوب‌تر از بنده مومن باشد نیافریدم، من او را مبتلا کنم به آنچه برای او خیر است. و عاقبت دهم به آنچه برایش خیر است. و من به آنچه که بنده‌ام را اصلاح کند داناترم. پس باید بر بالای من صبر کند و نعمت‌هایم را شکر کند و به قضایم راضی باشد، تا او را در زمرهٔ صدیقین نزد خود نویسم و این زمانی است که رضای من عمل کند و فرمانم را اطاعت نماید.

شکر - معنا و مفهوم شکر

شکر در لغت به معنای قدردانی و تشکر از نیکی و احسان کسی است. شکرانهٔ چیزی را به جای آوردن یعنی از وجود آن نعمت خوشحال بودن و آن را تعیین نمودن و در راهی که منعم بر تو امر نموده مصرف کردن. در لغت نامه دهخدا شکر، ثنای نیکو گفتن خدای، ثنا گفتن منعم را به نعمت او، سپاس و ثنا گفتن منعم را به سبب حصول نعمت از او تعریف شده و آن دلالت دارد بر تعظیم منعم به سبب انعام، خواه به زبان، خواه به قلب و خواه به ارکان و جوارح. در حالی که انوری (۱۳۷۷) شکر را قدردانی و تشکر از نیکی و احسان کسی، سپاس، سپاسگزاری تعریف کرده است و نوعی موهبت می‌باشد. شکر در دیدگاه ملا احمد نراقی به معنای شناخت احسان، نیکی و گسترش آن و سپاس از صاحب احسان است. شکر ضد کفران است و عبارت است از شناختن نعمت از منعم و آن را از او دانستن و به آن شاد و خرم بودن، و به مقتضای آن شادی عمل کردن به این معنی که خیر منعم را در دل گرفتن و حمد او را کردن و نعمت او را به مصرفی که او راضی باشد رسانیدن.

جنید گوید: الشکر هو الاعتراف له بالنعم بالقلب و اللسان، شکر را بدایتی و نهایتی است. بدایت او علم است به وجود نعمت و وجوب شکر بر آن و کیفیت ادای شکر هر نعمتی و نهایت آن عمل بر مقتضای نعم الهی است و

کیفیت آن صرف است در معارف شرعی و کفران آن امساک در صرف و یا صرف در وجوه معاصی است. بعضی گویند، شکر عبارت از ثناء بر نیکوکاری است به واسطه یادآوری نعم او.

ابوسعید خراز گوید: شکر اعتراف بر وجود منعم است و اقرار به ربوبیت حق به حکم (و لان شکرتم لأزید نکم) (۷/۱۴)، و غباری (۱۳۷۹): شکر را عبارت می‌داند از معرفت و شناخت نعمت و منعم و سرور حاصله در قلب و روح آدمی بر مبنای این شناخت و حرکات حاصله در اعضاء و جوارح آدمی برای تشکر و امتنان از منعم. در کل شکر اظهار نعمت است، هم در اعتقاد و هم با زبان، و نیز با عمل کردن می‌توان آن را ظاهر نمود. شکر در مقابل کفر است، زیرا کفر یعنی پنهان کردن نعمت و سرپوش نهادن آن.

حضرت داود عرض می‌کند: اَلْهَى كَيْفَ اَشْكُرُكَ وَاَنَا لَا اَسْتَطِيعُ اَنْ اَشْكُرُكَ اِلَّا بِنِعْمَةٍ ثَانِيَةٍ مِنْ نِعْمِكَ - فَاَوْحَى اللهُ اِذَا عَرَفْتَ هَذَا فَقَدْ شَكَرْتَنِي. پروردگارا چگونه من شکرگزار تو باشم، شکر نعمتی است که خود مستلزم شکر دیگری است - جواب می‌رسد. ای داود وقتی فهمیدی آنچه نعمت در دست داری از من است حق نعمت مرا بجای آورده‌ای.

از بعد روان‌شناسی و تربیتی باید بحث شکر و سپاسگزاری را از همان دوران کودکی شروع کرد به گونه‌ای که زیبایی‌ها را ببیند و آنچه را که باعث این زیبایی در زندگی شده است قدردانی کند و چنانچه کودک به این شناخت دست یابد به راحتی دچار افسردگی و پریشانی روان نمی‌شود (غباری، ۱۳۸۵) شناخت نعمت‌های زندگی و اقرار قلبی و زبانی به وجود آنها و سرور و استبشار حاصله از این شناخت تنها عامل نیست که جلو افسردگی روانی را می‌گیرد. بلکه این امر باعث تحرک جامعه و تقویت روابط سالم بین افراد آن می‌شود. نظام طبیعت بشری طوری خلقت یافته است که به یادآوری نعمات و برکات نیاز دارد تا خود را عادت دهد که زیبایی‌ها و نعمات جهان را درک کرده، با آنها خو بگیرد. فرد شاکر، فردی خوشحال و سالم و از نظر روانی و جسمی، فردی است که از زندگی و تماس با پدیده‌های طبیعی و بندگان خدا مسرور است. احتمال افسردگی روانی و ابتلا به امراض جسمی که منشاء روان-تنی دارند در این افراد به مراتب کمتر است (غباری، ۱۳۸۵).

شکر در قرآن

فَاذْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَاَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (بقره: ۱۵۲)

پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم، و حتماً شکر مرا به جای آورید و در برابر نعمت‌های من ناسپاسی نکنید.

وَمَنْ شَكَرَ فَاِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَاِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ (نمل: ۴۰)

سلیمان گفت: و کسی که در برابر نعمت‌های الهی شکر کند به نفع خودش کرده و هر کس ناسپاسی ورزد به

تحقیق خدای من بی‌نیاز و مهربان است.

با توجه به معنی و مفهوم آیه فوق چنین استنباط می‌شود که نفع‌هایی شخصی برای فرد شکرگزار حاصل می‌شود؛ شاید احساس آرامش و تعلق خاطر را بتوان از آن جمله شمرد که این موضوع خود باعث امید و دلگرمی به ادامه زندگی و کاهش استرس می‌شود.

وَ اِذْ تَاَذَنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَازِيدَنَّكُمْ وَاِنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (نساء: ۱۴۷):

و به خاطر آورید وقتی که خداوند اعلام کرد، که شما بندگان اگر شکر نعمت به جای آرید، بر نعمت شما می‌افزایم و اگر کفران کنید به عذاب شدید گرفتارتان می‌کنم.

افزایش روزی از دیگر پیامدهای اولیه شکر نعمت گزاردن است و آن نقش بسزایی در جنبه امید به زندگی و افزایش انگیزش ایفا می‌کند.

وَ لَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَ لِيَتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (ابراهیم: ۷)

اوست که می‌خواهد شما را پاکیزه کند، و نعمتش را بر شما تمام نماید باشد که او را شکر کنید. با استنباط به آیه شریفه، پاکی روح و اندیشه از دیگر پیامدهای روانی شکرگزاری است.

وَ لَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَ جَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ (مائده: ۶):

وَ اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَ جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْآفْتِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (اعراف: ۱۰):

خدا شما را از بطن مادران بیرون آورد، در حالی که هیچ نمی‌دانستید و به شما چشم و گوش و قلب عنایت کرد تا مگر شکر این نعمت‌ها را بجا آورید.

چگونه است چرا ما آدمیان با توجه به ادعایی که بر فهم و دانش داریم و آنکه آگاه به بسیاری از امور می‌باشیم. تمام نعمت‌ها را از خود به تنهایی می‌دانیم و شکرانه وجود این نعمت‌ها را به جا آوریم.

شکر در احادیث ائمه

حضرت صادق: رسول خدا (ع): پاداش ثروتمند شکرگزار مانند اجر روزه داری است، پاداش شخص راحت و سپاسگزار مانند پاداش گرفتار صابر است، پاداش کسی که از ناحیه کردگار به او اعطائی شده مانند اجر محروم قانع است.

حضرت صادق (ع): به هیچ بنده ای تعالی نعمتی ارزانی نمی‌فرماید که از آن نعمت قلباً باخبر باشد و معرفت پیدا کند و زبانی از حضرت او شکرگزار شود، جز اینکه به مجردی که سخن او تمام گردد، خدای منان نعمت او را بیشتر می‌فرماید. این حدیث به تبعیت از آیه شریفه شکرگزاری را باعث افزایش نعمت می‌داند و دوباره می‌توان استنباط افزایش انگیزش و امید به زندگی را از پیامدهای دیگر آن دانست.

حضرت صادق (ع): عادت پیامبر اکرم (ص) بر آن بود هرگاه امر مسرت بخشی بر آن جناب وارد می‌شد می‌فرمود:

(الحمد ا... علی هذه النعمته) ستایش خدا را بر این نعمتی که ارزانی داشته و چون موضوع اندوهناکی به آن جناب دست می‌داد می‌فرمود: (الحمد لله ... علی کل حال) خدا را در همه احوال شاکرم.

شکر اظهار نعمت حق و کفر انکار آن است شاکر کسی است که نعمت حق متعال را ظاهر می‌سازد و از آن سپاسگزاری می‌کند و کافر کسی است که نعمت حق متعال را انکار می‌کند و آن را ناچیز می‌شمارد، شاکر از روی نعمت‌های حق متعال پرده بر می‌دارد. کافر بر روی نعمت‌ها پرده می‌کشد.

حضرت امام صادق (ع) می‌فرماید شکر نعمت اجتناب از محارم است: «شُكْرُ النِّعْمَةِ اجْتِنَابُ الْمَحَارِمِ».

در جای دیگر می‌فرماید: شکر نعمت اعتراف به نعمت است.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ أُنْعِمَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِنِعْمَةٍ فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ فَقَدْ آدَى شُكْرَهَا. (اصول کافی)
بعضی در معنی اداء شکر نوشته‌اند: اداء شکر حقَّ عَزَّ إِسْمُهُ به این است که نعمت حقَّ متعال بجا و به‌مورد صرف گردد.

شکر دارائی در این است که در راه خیر مصرف شود.

شکر علم در این است که در راه وصول به کمال مطلوب مورد استفاده قرار گیرد. شکر چشم، گوش، زبان در این است که ببیند، بشنود، بگوید آنچه را که دیدن، شنیدن، گفتن آن جایز است.

شکر قلب در این است که پیوسته متذکر حقَّ متعال باشد.

امیرالمؤمنین علیّ علیه السلام در ضمن خطبه ۲۳۶ می‌فرماید: إِنَّ لِلَّهِ تَعَالَى فِي كُلِّ نِعْمَةٍ حَقًّا فَمَنْ آدَاهُ زَادَهُ مِنْهَا. وَ مَنْ قَصَرَ فِيهِ خَاطَرَ بَزَوَالِ نِعْمَتِهِ.

برای حقَّ متعال در هر نعمتی حقّی هست. هر که اداء آن حقَّ نماید آن نعمت زیاد می‌گردد. و هر که کوتاهی نماید آن نعمت از او سلب می‌گردد.

شکر ایزد که میان من و او صلح افتاد حوریان رقص کنان ساغر شکرانه زدند

توکل

توکل به معنی تکیه کردن، تفویض کردن، واگذاشتن، اعتماد نمودن بر کسی و اعتراف کردن به عجز خود، گردن نهادن به خدا و اعتماد و اطمینان کردن به او می‌باشد. (دهخدا، ص ۸)، توکل: در لغت یعنی کار با گذاشتن، کار با کسی افکندن، به دیگری اعتماد کردن، کار خود را به خدا حواله کردن، به امید خدا بودن و سپردگی است (فرهنگ معین، ۱۳۶۴)،

آراء و عقاید مختلف در مورد توکل به خدا

سفیان بن عنیبه: از اهل تسنن در معنی توکل گفته است (یعنی اینکه بنده راضی به کارهای خدا باشد). (ابن جوزی، ۶۰۰، ترجمه ذکاوتی ۱۳۶۸).

ابوالفرج ابن جوزی: وی از اهل تسنن شاخه حنبلی و از نویسندگان قرن ششم می‌گوید: (توکل آن است که آنچه در قدرت داری انجام دهی آنگاه منتظر کمک خدا بشوی (که تعضیل نعمت الهی یعنی قوایی که در آدم بودیعت نهاده جایز نیست). توکل عمل قلب است نه عمل جوارح و منافاتی با کسب ندارد. (ص ۲۰۲)

خواجه عبدالله انصاری می‌گوید: «توکل واگذاری امر تماماً به مالک اوست و تکیه بر وکالت او و آن از سخت‌ترین منازل عامه است بر آنها و سهل‌ترین راه‌ها نزد خاصه چون خداوند متعال واگذارده همه امور را به خودش و عامه مردم هیچگاه نمی‌توانند به حقیقت توکل برسند. لذا واگذاری امور فقط به خداوند و قطع امید از غیر خدا و امید به لطف پروردگار است.

نظر برخی عرفا: گفته‌اند: توکل، انداختن بدن است در بندگی و تعلق قلب است به پروردگی. یعنی به مضمون دیگر قوای بدنی خود را در راه اطاعت حق صرف کنیم و در امور تصرف و دخالتی نکنیم و تمام امور را به پروردگار واگذار نماییم.

محي الدين عربى: در تعريف توكل مى گويد: توكل اعتماد قلب بر خداوند متعال است طوري كه انسان در صورت فقدان اسباب ظاهري عالم در رسيدن به هدف به اضطراب دچار نمى شود و اگر اضطراب بر او مستولى شود چنين فردي متوكل نيست (به نقل از مير نسب ۱۳۷۹).

راغب در مفردات خود مى نويسد (التوكل تعتمد على غيرك و تجعله نائباً عنك) انسان وقتى با مشكلات و دشواريها مواجه مى شود و احساس مى كند كه به تنهائى براى حل مشكلات توانا نيست، كسى را كه توانايى انجام آن را دارد و وكيل خود قرار مى دهد و از آن طريق، بر توانايى خويش گسترش مى بخشد.

فيض كاشانى (۱۳۴۲) در تعريف توكل مى گويد: توكل، تفويض امر است به تدبير و وكيل على الاطلاق به كفايت كفيل ارزاق، و توكل نتيجه حقيقت ايمان است.

غبارى توكل (۱۳۸۰) را اينگونه معنا مى كند: توكل عبارت است از رابطه اى كه فرد با خداوند دارد و اين ارتباط براساس اعتقادي است كه انسان به قدرت، حكمت، رأفت و شفقت خداوند دارد. اين اعتقاد حالاتى را در شخص بوجود مى آورد. كه موجب مى شود. فرد در تمام حالات و سكنات خود، حضور پروردگار را در نظر گرفته و در اثر اين حضور آرامش در روش ايجاد مى شود كه با پديدي آمدن حوادث سخت و صعب در زندگى دچار شك و ترديد نمى شود و كارهايى را كه مديريت و برنامه ريزى آنها خارج از تقدير است به خداوند واگذار مى كند. به عبارت بهتر، فرد متوكل ضمن استفاده از اسباب و علل مادي و غير مادي توفيق رسيدن به نتيجه را مشروط به خواست و مشيت الهى مى داند و ضمن اسناد امور و اتفاقات جهان به خواست پروردگار براى حصول نتيجه به او تكيه نموده و اطمينان دارد كه خداوند او را در رسيدن به مطلوب يارى خواهد كرد (ص ۴۴-۴۳)

تنوع تعاريف در باب توكل را مى توان به رويكردهاى متفاوت نحله هاى فكري نسبت داد. اما در عين حال وجوه اشتراك فراوانى در تعاريف متعدد از توكل وجود دارد. توكل تفويض امور به خدا است منتها نه تفويض جبرى كه انسان را از كوشش بازدارد، بلكه در عين حال كه فرد متوكل، با استفاده از وسايل و امكانات و راه رسيدن به هدف مى كوشد، نتيجه بخشي آن را به خدا واگذارد (مجلس، ۱۳۶۵).

توكل در قرآن

توكل كردن يعنى سپردن امور به خدا به طوري كه فرد انجام امور خويش را به كسى كه از او ارجح تر و آگاه تر و مدبر است بسپارد. و چون در دين تمام اين ويژگيها مختص به خدای عزّ و جلّ مى باشد چون كه بر گذشته و آینده اشرف دارد و همينطور آگاه بر دو عالم غيب و شهود است. سپرده مى شود. در حوزه مثبت نگرى اين فرد بايد داراي ويژگيها و تواناييهاى خاص باشد كه فرد بتواند بدون هيچ نگرانى و اضطرابى اين تفويض را انجام دهد. با توجه به آيات قرآن اين گونه اعتماد نمودن تنها به خدا مى تواند باشد.

«على الله فليتوكل المؤمنون» و مؤمنان بايد تنها بر خدا توكل كنند (آل عمران: ۱۲۳)

« و على الله نتوكلو ان كنتم مؤمنين» و بر خدا توكل كنيد اگر از مؤمنان هستيد (مائده: ۲۳)

اعتقادي كه بنده ها به قدرت لايزال الهى دارند به عنوان خيرخواه مطلق و آگاه، و كسى كه اراده اش فوق ديگر اراده هاست، كسى كه همه امور از ذاتش منبث مى شود و در نهايت با او به اتمام مى رسد و انكه اطمينان دارد با

توکل نمودن به او بهترین حالت ممکن برای او رقم می‌خورد. همین باعث آرامش و اطمینان قلب می‌گردد. توکل و اعتماد کامل بر خدا داشتن علاوه بر آنکه از بهداشت روانی نیز نشأت می‌گیرد به سلامت و بهداشت روانی مجدد و کامل تری منجر می‌گردد. زیرا مطمئن است خالق هستی جز خیر و سلامت و موفقیت برای او رقم نمی‌زند.

در آیه ۴ سوره هود می‌خوانیم. و ما توفیقی الا بالله علیه.....

توفیق من تنها با خداست، به او توکل کرده‌ام و به درگاه او روی می‌آورم.

در آیه ۶۲-۶۳ سوره زمر می‌فرماید: الله خلق کل شی و هو علی

خدا آفریدگار همه چیز است و بر همه چیز حافظ و ناظر است. کلیه‌های آسمان و زمین از آن اوست.

در این دو ایه هم تأکید بر تصرف خدا به همه اشیاء و هم آنکه کلید کون و مکان در دست اوست را استنباط می‌کنیم که نشان دهنده قدرت و تسلط و کفایت الهی می‌باشد و در آیه ۳ سوره طلاق می‌خوانیم « من یتوکل علی الله فهو حسبه» هر کس بر خداوند توکل کند او را کفایت می‌کند.

تکیه بر ایمان و تقوا در طریقت کافرست راهرو گر صد هنر دارد توکل بایدهش

اهمیت توکل

علامه طباطبایی (۱۳۹۱ق) درباره اهمیت توکل به خدا چنین می‌فرماید که ما در مواجهه با مسائل زندگی و رسیدن به کامیابی به دو دسته از عوامل نیازمندیم:

۱- فراهم آوردن اسباب طبیعی؛ ۲- فراهم ساختن وضعیت روانی خاصی که بتوانیم با مسائل بهتر روبه‌رو شویم. انسان برای حصول به اهداف خود پس از آن که علل و اسباب طبیعی آن را مهیا کرد. دیگر مانعی در راه او نمی‌باشد جز آنکه بتواند بر ترس و اندوه، سستی اراده و اضطراب خود فائق آید و این امر از طریق اتصال قلب خود به دریای قدرت و عظمت الهی و توکل به او حاصل می‌شود و همچنین سایر صفات روحی او آن چنان قوی و نیرومند می‌شود که مغلوب هیچ عامل دیگری نشده در نتیجه به موقعیت قطعی و سعادت واقعی نایل می‌آید. در آیات و روایات، از توکل به خدا به بهترین تکیه گاه حقیقت و رکن ایمان، برترین توشه، وسیله رهایی از رنج و اضطراب، عامل رشد و تکامل معنوی، بی‌نیازی و کفایت، دستیابی به عزت، حرمت و ارزشمندی خویش یاد شده است.

آثار توکل

در صورت ایجاد و پرورش این صفت در آدمی اثرات مطلوبی در انسان پدیدار می‌شود، که در شمار صفات و ویژگی‌های شخصی او می‌شود و توأم است با آرامش که حتی مقاومت انسان را در برابر مشکلات بالا می‌برد. در ذیل به تعدادی از آن موارد اشاره می‌شود:

آرامش قلبی و اطمینان درونی (انفال آیه ۲) (اِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَ جِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) (مؤمنان آنهایی هستند که چون ذکری از خدا شود دل‌هایشان لرزان و ترسان شود و چون آیات خدا را بر آنها تلاوت کنند بر ایمانشان بیا فزایند و در هر کار به خدای خود توکل کنند.)

قدرت تصمیم‌گیری و قاطعیت / عدم ترس و وحشت از غیر خدا / رضایت از زندگی / پر قدرت و پرنرژ و فعال بودن / توکل موجب و مایهٔ جلب محبت الهی است (ان الله یحب المتوکلین)

پارگامنت، اسمیت، کوئنگ و پرز^۱ (۱۹۹۸) نقش مذهب را در دستیابی و حس کنترل شخصی در موقعیت‌هایی که احساس‌های درمانگری آسیب‌پذیری را فرا می‌خوانند مطالعه کردند. نتایج بیان داشت که روش‌های مقابله مذهبی که برای دستیابی به کنترل طرح می‌شوند پیامدها و سازگاری را فراتر از مقابله‌های سنتی غیرمذهبی و عمومی پیش‌بینی می‌کنند. در پژوهشی که نجفی و همکاران (۱۳۷۹) روی دانشجویان پزشکی شهرکرد داشتند و رابطه بین نگرش مذهبی و مهارت‌های مقابله و سلامت روان را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشانگر آن بوده است که بین سلامت روان و نگرش مذهبی همبستگی بالایی وجود دارد و هر چه نگرش مذهبی فرد بیشتر می‌شد همبستگی سلامت روان و نگرش مذهبی هم افزایش می‌یافت. همچنین افراد با نگرش مذهبی از سلامت روانی بهتری برخوردار بودند.

ابعاد توکل

درالمحجه البیضاء، توکل از درهای ایمان معرفی شده است و تمام ابواب ایمان دارای سه رکن است (علم، عمل و حالت) علم را ریشهٔ آن و اعمال متوکلانه را میوه آن و حالت اخلاق درونی را مصداق توکل برشمرده و سپس به شرح علمی که ریشه توکل را تشکیل می‌دهند پرداخته و نوع و مراحل توحید را که، ریشه توکل است تشریح می‌کند.

الف) بعد شناختی: شامل اعتقاد به مقررات الهی، بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها (اعتقاد به اینکه امور تمام مخلوقات با علم و خواست خداوند در جهان رخ می‌دهد. افراد متوکل به اتفاق‌ها معنا می‌دهند و این نگرش آنان را در تعبیر و تفسیر پدیده‌های زندگی کمک کرده و به توازن شناختی و عاطفی آنان کمک می‌نماید و آنها را از خلاء زیستی، بی‌هدفی، پوچی و سردرگمی‌های می‌بخشد.

ب) بعد رفتاری: داشتن نقش فعال از زندگی متوکل کسی است که ضمن تلاش و تدبیر از نیروی عظیم الهی نیز استفاده می‌کند (خواجه نصیر الدین طوسی، ۱۳۶۰). توکل حالتی است قلبی و سعی و کوشش و عمل مجموعه حرکات بدنی است و بدیهی است که حالت قلبی و حرکات بدنی غیر قابل جمع نیستند.

ج) بعد عاطفی: شامل امید دار بودن و رضایت و خشنودی که از باریتعالی در دل این افراد و با دعا کردن و توسل عنوان و اطمینان در آرامشی که کسب می‌کنند، نمایان است.

در حدیث از امیر مؤمنان علی (ع) می‌خوانیم که چگونه بترسیم در حالی که تو امید منی و چگونه مقهور شوم در حالی که تو تکیه‌گاه من باشی آری کسی که بر خدا توکل نماید، احساس غنا، بی‌نیازی و عزت می‌کند. در این باب امام صادق (ع) می‌فرمایند: غنا و عزت پیوسته در حرکتند هنگامی که به محل توکل برسند آنجا را وطن خویش قرار می‌دهند. (مجلسی، ۱۳۶۲).

^۱ . Pargament, Smith, Koeing, & Perez,

مولانا:

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| هین توکل کن ملرزان پا و دست | رزق تو بر تو ز تو عاشق تر است |
| از برای غصه نانی سوختی | دیده صبر و توکل دوختی |
| گفت پیغمبر به آواز بلند | با توکل زانوی اشتر ببند |
| جز توکل جز که تسلیم تمام | در غم و راحت همه کار است و دام |
| گر توکل می کنی در کار کن | کشت کن پس تکیه بر جبار کن |
| چون نهی بر پشت کشتی بار را | بر توکل می کنی آن کار را |

صبر

راغب اصفهانی صبر را به معنای حبس و و در تنگنا و محدودیت قرار دادن تعریف کرده است. به عبارتی (خود را باز داشتن) و (خود داری کردن) است. در فرهنگ عمید (۱۳۷۷) صبر را مترادف با بردباری، شکیبایی، طاقت آوردن معنا کرده است. محسن بیبا در حاشیه بر منازل السائرین در باب صبر، تعریف و معانی مختلفی از صبر بیان داشته است به طوری که می گوید: صبر در لغت ترک کردن شکایت و عدم اظهار درد است. به غیر از موارد ذکر شده معانی مختلفی نیز انتزاع می شود. در جنگ و جهاد صبر را (شجاعت) می نامند، در کظم عظیم (فرونشاندن خشم) صبر عنوانش (حلم) است. در امور دین صبر (عبادت) نام دارد. در جلوگیری از شهوات بدان (عفت) گویند و در کفّ نفس (زهد) خوانده شده است.

غباری بناب (۱۳۷۹) با نگاهی روانشناسانه صبر را این گونه معنا می کند: صبر یکی از روش‌های خود تنظیمی است که موجب اعتدال روان آدمی می گردد. منظور از خود تنظیمی قدرت استفاده از راهبردهایی است که انسان را در مقابل محرک‌های درونی (از قبیل افکار و حالاتی چون غضب و خشم) و یا محرک‌های محیطی (مانند مواجهه با حوادث ناگوار و ناکامی‌ها) از عدم تعادل بازمی دارد.

با جمع بندی تعاریف متفاوتی که از صبر ارائه شده است در می یابیم که صبر کردن، درون آدمی را از تشویش و نا آرامی باز می دارد و اعضا و جوارح تحت فرماندهی عقل بوده و با بازداری که انسان از خود بروز می دهد بهتر به هدف می رسد و چنانچه هدف شخص صابر، جوارجویی و تقرّب به باری تعالی باشد، فضیلت عظیمی برای او لحاظ می گردد.

اهمیت صبر

صبر از مهم‌ترین ارکان ایمان است و پیامبر گرامی اسلام (ص) آن را نیمی از ایمان دانسته اند: «ایمان دو نیم است، نیمی صبر و نیمی دیگر شکر.»

قرآن کریم بیشتر از هفتاد بار، واژه صبر را تکرار کرده است که بیش از ده مورد آن درباره شخص پیامبر اکرم (ص) است. در حالی که هیچیک از فضایل انسانی، به این اندازه مورد تأکید واقع نشده است. این مطلب نشانگر آن است که قرآن کریم، برای این فضیلت، اهمیت فراوانی قایل است و آن را وسیله سعادت می داند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷). واژه صبر با تعابیر گوناگون بیش از دویست بار در قرآن آمده و بیش از نصد حدیث نیز درباره صبر از ائمه معصومین وجود دارد (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۰).

صبر برای ادامه زندگی هر انسانی ضرورت دارد و به ویژه برای انسان‌های مؤمن ضرورت افزونتری می‌یابد، قرآن در مقام بیان ضرورت صبر در زندگی انسان - خواه مؤمن باشد و خواه کافر - از آغاز خلقت انسان سخن می‌گوید: «ما انسان را به حقیقت در رنج و مشقت آفریدیم».

منابع غنی اسلامی به‌ویژه قرآن کریم مملو از آیاتی است که محتوای آن اشاره به شیوه‌های مختلف برای کنار آمدن با بحران‌ها و استرس‌های زندگی دارد که درک و بکارگیری آنها می‌تواند پشتوانه محکمی برای انسان - ها جهت سازگاری با شرایط دشوار زندگی فراهم کند. در تفکر اسلامی، مشکلات و حوادث زندگی در واقع آزمایش - هایی محسوب می‌شوند که خداوند جهت امتحان بندگانش سر راه آنها قرار داده است با این نگرش در واقع قرآن به مسلمانان آموزش می‌دهد که به هنگام مواجهه با مشکلات و حوادث به جای اینکه دچار هراس و وحشت شوند در پی یافتن راه حل مناسب باشند از این امتحان الهی سربلند بیرون بیایند. در عین حال خداوند به آنها وعده یاری و کمک نیز می‌دهد.

با توجه به مواردی که ذکر شد می‌توان فواید روانی - اجتماعی صبر را به این صورت خلاصه کرد:
الف) صبر موجب تربیت نفس آدمی است: اگر انسان در پیشامدهای ناگوار صبر نماید و از رفتارهای نامطلوب مثل جزع و فرار از موقعیت رنج آور بپرهیزد و مقاومت نشان می‌دهد، رفته رفته نفس او به سختی عادت می‌کند. در واقع مصون سازی در مقابل استرس که اکنون به عنوان یکی از روش‌های مقاوم سازی در برابر فشارهای روانی مطرح می‌شود، بر همین مبنا استوار است.

ب) پیدا نمودن معنی در سختی‌ها و گرفتاری‌ها: صبر کردن موجب می‌شود که انسان از لحاظ شناختی توجه خود را معطوف به معنای حادثه اتفاق افتاده بنماید. به جای اینکه از آن فرار کند و یا مسئولیت حادثه را به گردن دیگران بیندازد. پیدا کردن معنی در زندگی همانطور که ویکتور فرانکل اظهار می‌دارد، باعث می‌شود که انسان معنای رنج‌ها و ناگواری‌ها را بداند و تحمل سختی‌ها بر او آسان شود.

پ) صبر موجب بهبود در روابط فردی با دیگران می‌شود: در زندگی روزانه برخوردهای زیادی با افراد مختلف پیش می‌آید که با صبر و بردباری می‌توان جلوی بسیاری از آنها را گرفت. انسان صبور وقتی در تعاملات اجتماعی دچار ناکامی می‌شود، پرخاشگری نمی‌کند و به صورت حساب شده و منطقی عمل می‌کند و همین امر باعث توفیقات اجتماعی او می‌گردد (صفری ترابی، ۱۳۸۷).

آثار و پیامدهای صبر

- افزایش توانمندی و قدرت مقابله: صبر در سایه ایمان قادر است، حداکثر توانایی انسان را تا ده برابر افزایش می‌دهد.

- بهره‌مندی از همراهی خداوند: خداوند در آیه ۴۶ سوره انفال می‌فرماید: «صبر پیشه کنید؛ زیرا خدا با صابران است».

- درک حقایق و علوم: آگاه شدن به حقیقت امور و وقایع همان هدایت شدن است و خداوند صابران را از هدایت شدگان قرار داده است.

- شادی دوام آور (نشاط)

- آسان شدن سختی‌ها

- ایجاد تعادل روانی: صبر مانع از افراط و تفریط در کارها می‌شود.

- پیدا نمودن معنا در زندگی: صبر باعث می‌شود انسان توجه خود را معطوف به معنای حادثه اتفاق افتاده بنماید و این موضوع باعث می‌شود انسان معنای رنج‌ها و ناگواری‌ها را بداند و سختی‌ها را تحمل کند (غباری بناب، ۱۳۷۹).

- رسیدن به پاداش‌های دنیوی و اخروی: انسان صبور از ارتکاب گناهی چون اعتراض در برابر قضای خداوند ایمن است و بر صبوری خود پاداش می‌گیرد.

- آثار فردی: صبر باعث ریاضت نفس و تربیت آن می‌شود چرا که اگر انسان مدتی در برابر مشکلات و انجام طاعت و خودداری از گناه پایداری کند، این صفت برای او غلبه می‌کند و به واسطه آن به مقامات بالاتر صعود می‌کند.

- آثار اجتماعی: با استناد به گفته امیر مؤمنان که: صبر و پایداری شرط اساسی اجرای حق و عدالت است و دیگر آنکه سبب حمایت مردم و از بین رفتن ظلم می‌شود، می‌توان به آثار اجتماعی صبر پی برد.

یادگیری صبوری

آموزه‌های دینی در صورتی می‌توانند جایگاه واقعی خود را در حیات فردی، خانوادگی و اجتماعی انسان‌ها ایفا نمایند که براساس فرایند یاددهی- یادگیری موجب تغییر در افکار و رفتار انسان شود. تحقق این مهم و مستلزم آن است که اولاً بتوان مشخص ساخت که این مفاهیم و یا به طور کلی آموزه‌های دینی قابل یادگیری اند، خداوند متعال بارها در قرآن کریم خود را پرورش دهنده و مربی نام نهاده است و این خود نشان دهنده آن است که مفاهیم دینی را می‌توان آموخت و براساس آن تغییر رفتار یافت.

انگیزه‌های صبر

ساختار روانی و عاطفی، انسان به گونه‌ای است که اگر درازا به فعالیت یا عملی به او پاداش دهند، آن نوع فعالیت برای او خوشایند می‌گردد و تمایل به انجام و تکرار آن پیدا می‌کند. هر چند آن عمل نیازمند مقاومت و استقامت بسیار باشد (نحل: ۹۶).

از انگیزه‌های دیگر صبر، حسن اعتماد به خداوند می‌باشد اگر انسان یقین داشته باشد که خداوند مشکلات را متناسب توانایی افراد قرار داده و پس از هر تنگنا و دشواری گشایش است، تحمل دشواری‌ها برایش آسان گردد (طلاق: ۷). دیگر انگیزه صبر، ایمان به قضا و قدر می‌باشد که آدمی اعتماد داشته باشد که آنچه از سختی‌ها، بلاها و کمبودها و محبت‌ها بر او وارد می‌شود، از جانب خداوند که تحمل آنها برای او آسان‌تر می‌شود (شوری: ۱۲).

فصل سوم:

روش پژوهش

در این فصل به تعریف دقیق جامعه آماری، گروه نمونه مورد مطالعه، و روش نمونه‌گیری، ابزارهای مورد استفاده و ویژگی‌های روانسنجی آن (اعتبار^۱ و روایی^۲)، طرح پژوهش و روش‌های آماری تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شده است.

جامعه

جامعه‌های آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان ۲۰ تا ۲۹ ساله دانشگاه تهران است که در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ در رشته‌های مختلف به تحصیل اشتغال داشتند.

نمونه (روش نمونه‌گیری) و حجم نمونه

در پژوهش حاضر که با هدف ساخت مقیاس انجام گرفت در سه مرحله اقدام به نمونه‌برداری شد. در وهله اول، فاز مطالعه پیش‌مقدماتی صورت گرفت و هدف از آن بررسی میزان شیوایی و قابلیت آیت‌ها در انتقال اهداف معنایی مورد نظر بود. در این فاز از نمونه‌گیری غیرتصادفی^۳ و در دسترس^۴ استفاده شد. برای این منظور نسخه پیش‌مقدماتی در دو کلاس- کارشناسی و کارشناسی ارشد- (در مجموع ۶۰ نفر) ابتدا اجرا شد و سپس بحث گروهی پیرامون محتوی آیت‌ها صورت گرفت.

در فاز مطالعه مقدماتی، پس از اجرای مقیاس در یک گروه نسبتاً^۵ بزرگ و در دسترس ۱۵۰ نفری از جامعه، تحلیل‌های آماری برای شناسایی آیت‌های مناسب انجام گرفت. این گروه نیز مشتمل بر دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد از دانشجویان دانشکده‌های مدیریت، الهیات و فنی دانشگاه تهران بودند.

در فاز مطالعه اصلی، حجم نمونه برای این پژوهش ۸۵۰ نفر بود که به شیوه تصادفی طبقه‌ای نسبتی^۵ از دانشکده‌های مختلف این دانشگاه انتخاب شد. دلایل انتخاب این روش: الف) در مواردی که افراد جامعه مورد پژوهش از نظر صفات غیرمشترک در جامعه ناهمگون باشند و این صفات غیرمشترک در نتیجه پژوهش تأثیر مهمی داشته باشد، نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای بهترین شیوه نمونه‌گیری در آن پژوهش است؛ ب) این شیوه از نمونه‌گیری در مقایسه با شیوه‌های دیگر نمونه‌گیری دارای دقت بیشتر است. زیرا که در این شیوه نمونه‌گیری، احتمال آن که افراد طبقه‌ای از جامعه در میان افراد نمونه نماینده‌ای نداشته باشند، تقریباً صفر است و در گروه نمونه از هر طبقه نماینده‌ای وجود خواهد داشت (شریفی و شریفی، ۱۳۸۳؛ ج) نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی. نوعی از نمونه‌گیری طبقه‌ای است که نسبت هر زیر گروه در نمونه با نسبت آن در جامعه یکسان است و زمانی که

-
- 1 . Reliability
 - 2 . Validity
 - 3 . nonrandom
 - 4 . accessible
 - 5 . proportional stratified random sampling

پژوهشگر قصد نتیجه‌گیری از کل نمونه و تعمیم یافته‌ها به کل جامعه است، دقیق‌ترین نوع نمونه‌گیری است (گال، بورگ و گال، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۸۳).

به دلیل اینکه در مطالعات پیمایشی حداقل میزان افراد قرار گرفته در زیرگروه‌ها جهت انجام تحلیل‌های مناسب بایستی ۵۰ نفر باشد و به طور معمول در مطالعات کاغذ-مدادی متوسط درصد ابزارهای تکمیل جواب داده شده در حدود ۷۰ درصد است (گال و همکاران، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۸۳) بنابراین حجم حداقل برای زیرگروه‌های نمونه‌گیری تقریباً ۷۰ نفر یعنی $50 \approx (70 \times 70)$ درصد در نظر گرفته شده است.

شیوه انتخاب افراد نمونه بدین صورت بود که هر دانشکده به منزله یک طبقه در نظر گرفته شده و افراد نمونه با توجه به رشته تحصیلی ایشان انتخاب شدند. در هر یک از دانشکده‌ها، انتخاب افراد با مراجعه به دفتر آموزش دانشکده و هماهنگی با این دفتر و حضور در کلاس درس صورت گرفت. در هر کلاس بر حسب تصادف تعداد مساوی از دانشجویان انتخاب شده و از آنها خواسته می‌شد به آزمون‌ها پاسخ دهند. البته شایان توضیح است افرادی که حاضر به تکمیل آزمون نبودند، مورد آزمون قرار نگرفتند.

روش پژوهش

این تحقیق به لحاظ هدف جزو پژوهش‌های تحقیق و توسعه و به لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها (طرح تحقیق) از نوع توصیفی - پیمایشی است (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۸۰).

فرایند اجرای پژوهش

پژوهش حاضر در دو مرحله و سه فاز انجام گرفت. دو مرحله پژوهش حاضر مراحل ساخت^۱ و استانداردسازی^۲ مقیاس بود. مرحله ساخت مقیاس شامل دو فاز مطالعه پیش‌مقدماتی و مقدماتی و مرحله استانداردسازی مشتمل بر فاز مطالعه اصلی است.

الف) مرحله ساخت

فاز یکم: ساخت نسخه پیش‌مقدماتی مقیاس

مجموعه اقدام و فعالیت‌هایی که در طی فاز مطالعه پیش‌مقدماتی انجام شد عبارتند از:

- (۱) بررسی مبانی پژوهشی و دستیابی به الگوی نظری ساخت مقیاس.
- (۲) استخراج مفاهیم، سازه‌ها و نشانگرهای مربوط به هر یک از آنها.
- (۳) تدوین بانک سوال و تدوین نسخه پیش‌مقدماتی مقیاس.
- (۴) اجرا نسخه پیش‌مقدماتی مقیاس در دو گروه ۶۰ نفری از دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران و انجام بحث گروهی پیرامون شیوایی و قابلیت درک و فهم آیت‌ها. در این بخش هیچگونه

^۱ . construction

^۲ . standardization

تحلیل آماری از داده‌های حاصل از گروه نمونه انجام نگرفت و صرفاً براساس یافته‌های کیفی مقیاس پیش-مقدماتی اصلاح شد.

(۵) انجام اصلاحات لازم در آیتم‌های نسخه پیش‌مقدماتی و تدوین نسخه مقدماتی.

فاز دوم: ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه مقدماتی مقیاس

پس از دستیابی به نسخه مقدماتی مقیاس، پژوهش وارد مرحله مقدماتی پژوهش شده و اقدامات زیر در این مرحله انجام شد:

(۱) اجرای نسخه مقدماتی مقیاس در گروه ۱۴۶ نفری از دانشجویان دانشکده‌های مدیریت، الهیات و فنی دانشگاه تهران.

(۲) بررسی ویژگی‌های روانسنجی آیتم‌ها نسخه مقدماتی: در این بخش تحلیل آیتم‌ها^۱ انجام و سوال‌های دارای کجی^۲ و کشیدگی^۳ شناسایی شد. برخی از این آیتم‌ها که دارای مشکلات اساسی و غیرقابل رفع بودند، حذف شدند. بعضی از آن‌ها هم برای قرار گرفتن در نسخه نهایی اصلاح شدند.

(۳) دستیابی به الگوی عاملی اکتشافی مقیاس: در این بخش با انجام تحلیل عاملی اکتشافی بر روی داده‌ها، احتمال وجود و یا عدم وجود الگوی نظری مبنای ساخت ابزار در مقیاس بررسی شد.

(۴) انجام اصلاحات لازم در نسخه مقدماتی و دستیابی به نسخه نهایی مقیاس.

(ب) مرحله استانداردسازی

در این مرحله که هدف از آن نهایی‌سازی سؤالات و کل ابزار بود؛ اقدامات زیر انجام شد.

(۱) استخراج الگوی نمونه‌گیری تصادفی و معرف از جامعه مورد پژوهش.

(۲) اجرای نسخه نهایی مقیاس در نمونه معرف.

(۳) بررسی ویژگی‌های روانسنجی سؤالات نسخه نهایی.

(۴) بررسی الگوی عاملی اکتشافی موجود در ابزار.

(۵) بررسی هم‌مانگی الگوهای عاملی اکتشافی و نظری با استفاده از تحلیل‌های تائیدی.

(۶) انجام اصلاحات لازم روی نسخه نهایی و نهایی‌سازی مقیاس برای استفاده در پژوهش‌های دیگر.

تحلیل داده‌ها

تحلیل‌های انجام گرفته در دو مرحله کلی الف) داده‌کاوی^۱ و ب) تحلیل تأییدی^۲ داده‌ها که هر یک از چندین زیرمرحله تشکیل یافته بود، صورت گرفت.

الف) غربال‌گری^۳

این مرحله اولین مرحله بررسی داده‌ها بود که هدف از آن در درجه اول حصول اطمینان از صحت و دقت داده‌های مهیا شده برای تحلیل و انجام مجموعه‌ای از تحلیل‌های مقدماتی بر روی آنها بود. این مرحله خود از دو زیرمرحله تشکیل شده است.

۱. **مرحله آمایش:** در این مرحله اطلاعات حاصل از نمونه مورد پژوهش وارد کامپیوتر می‌شود و پس از لحاظ صحت و دقت ورود داده‌ها، فایل داده‌ها مورد بررسی و بازبینی قرار می‌گیرد. در پژوهش حاضر مجموعه اقدامات انجام گرفته برای این مرحله عبارت بودند از:

۱,۱. **مطابقت داده‌های ورودی با پرسشنامه:** برای این منظور حدود ۵ درصد از پرسشنامه-

ها به طور تصادفی از بین پرسشنامه‌ها انتخاب و با داده‌های موجود در فایل ورودی داده‌ها مورد مقایسه قرار گرفت. در این بخش مشکل خاصی مشاهده نشد.

۱,۲. **مطابقت داده‌ها با شیوه‌های کدگذاری پرسشنامه‌ها:** برای بررسی جامع داده‌ها و

اطمینان از صحت ورود کلی داده‌ها، با گرفتن فراوانی از پاسخ‌های ارائه شده برای هر یک از سوال‌های پرسشنامه‌ها و مطابقت آن با شیوه نمره گذاری تک تک سوال‌ها، به شناسایی کدهای اشتباه که به طور سهوی وارد فایل داده‌ها شده بودند، مبادرت شد.

۱,۳. **کدگذاری مجدد کدهای اشتباه:** در بررسی فراوانی‌ها کدگذاری‌های اشتباه شناسایی شدند.

برخی از این اشتباهات عبارت بودند از: به جای کد ۱ از کد ۱۸ یا ۱۶ استفاده شده بود. برای جایگزینی کدهای اشتباه با کدهای درست در مواردی از دستوالعمل کدگذاری مجدد^۴ برنامه SPSS استفاده شد و در مواردی که اشتباه‌های نظام دار وجود داشت (مثلاً شیوه کدگذاری که بایستی از صفر شروع می‌شد از یک شروع شده بود)، برای تسریع جایگزینی کدها اقدام به نگارش فایل نحوی^۵ صورت گرفت. در پایان این مرحله، برای اطمینان از اقدامات انجام گرفته در این مرحله، نسبت به واریسی مجدد کدها اقدام به عمل آمد و در موارد لازم این فرایند تا اطمینان از نبود کدهای اشتباه تکرار شد.

1 . data mining

2 . confirmatory analysis

3 . data screening

4 . recode

5 . syntax file

۲. **مرحله تحلیل اکتشافی داده‌ها^۱**: در این مرحله که با استفاده از نمایش نموداری داده‌ها صورت می‌گیرد، غربال داده‌ها صورت می‌گیرد. در این مرحله آماره‌های توصیفی (نظیر میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) بررسی شده و مفروضه‌های لازم هر تحلیل در مرحله بعدی کنترل می‌شود. مجموع اقدامات انجام گرفته در پژوهش حاضر به ترتیب زیر بوده است.

۲,۱. **تحلیل گمشده‌ها^۲**: جهت بررسی میزان داده‌های گمشده و بررسی وجود رابطه نظامند بین داده‌های گمشده با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی اعضای گروه نمونه و مشخصات سوال‌ها این تحلیل انجام شد. از آنجایی که نسبت داده‌های گمشده‌ها به طور متوسط زیر یک درصد در هر یک از سوال‌ها بود و رابطه منظمی هم مشاهده نشد؛ این داده‌ها با استفاده از شیوه درون‌یابی^۳ جایگزین شد.

۲,۲. **بررسی صحت و دقت پاسخ‌های ارائه‌شده توسط افراد**: به منظور بررسی این که آیا مقیاس توانسته است انگیزه پاسخ‌دهی لازم را در اعضای گروه نمونه ایجاد نماید و آیا افراد برای پاسخ‌دهی به آیتم‌ها، به کلیه‌ی نقاط پاسخ‌دهی توجه داشته‌اند یا نه و یا از الگوهای پاسخ‌دهد تصادفی استفاده کرده‌اند، از روش ترانهاد^۴ استفاده شد. در این مرحله نمودار ستونی درصدی تمام ۸۵۰ نفر تک به تک مشاهده شد و موارد مشکوک حذف شدند. برای حذف افراد از دو قاعده اصلی پیروی شد: (۱) گرایش شدید ارائه پاسخ در کرانه‌ها و درصد پاسخ کم در حدفاصل کرانه‌ها (به عنوان مثال افرادی که دو گزینه اول و آخر آنها ۸۰ درصد موارد را شامل می‌شد)؛ (۲) کجی شدید در پاسخ‌ها: بر این اساس تعداد حدود ۳۰ نفر از داده‌های مربوط به گروه نمونه حذف شدند.

۲,۳. **تحلیل فراوانی‌ها پاسخ‌های ارائه‌شده به سوال‌ها**: این تحلیل برای بررسی این امر صورت گرفت که آیا کلیه نقاط طیف پاسخ‌دهی سوال‌ها توانسته است فراوانی مناسبی را به خود اختصاص دهد که منجر به چولگی شدید و یا اختصاص یافتن بخش اعظمی از پاسخ‌ها روی تعداد محدودی از گزینه‌ها گردیده باشد. بررسی نمودار آیتم‌ها مربوط به مقیاس نشان داد هیچ یک از سوال‌ها چنین الگوئی را نشان نمی‌دهند.

(ب) تحلیل تاییدی داده‌ها^۵

پس از کسب اطمینان از دقت و صحت داده‌های جمع‌آوری شده برای پژوهش و انجام بررسی‌ها و اقدامات لازم در این خصوص، در این مرحله بررسی‌های لازم در خصوص ویژگی‌های روان‌سنجی داده‌ها انجام شد. اقدامات انجام شده در این مرحله به شرح زیر است.

-
- 1 . data explanatory analysis
 - 2 . missing analysis
 - 3 . interpolation
 - 4 . transpose
 - 5 . data confirmatory

۱. **تشکیل گروه مدرج‌سازی^۱ و روایی‌یابی^۲**: در این مرحله گروه نمونه به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم و یکی از این دو به تصادف، گروه مدرج‌سازی و دیگر گروه روایی‌یابی نامیده شد. هدف از این اقدام تشکیل دو گروه معادل برای بررسی نامتغیر بودن اندازه‌گیری^۳ و واریانس روایی^۴ بود.

۲. **تحلیل اکتشافی داده‌های مربوط به نمونه‌ی مدرج‌سازی**: انجام تحلیل عاملی اکتشافی^۵ روی ماتریس همبستگی پلی‌کوریک^۶ حاصل از داده‌های گروه نمونه و با استفاده از روش عامل‌یابی ممکن، چرخش-های گوناگون و محدودیت‌های مختلف تعداد عوامل نشان داد که عوامل استخراجی از روش محورهای اصلی^۷ و چرخش ابلیمین مستقیم^۸ بیشترین همخوانی را با ساختار نظری مقیاس مثبت‌نگری دارد. نتایج حاصل از این تحلیل با محدودکردن تعداد عوامل به‌دست آمده روی ۴ و حداقل مقدار بازگذاری هر آیت‌م بر روی عوامل ۰/۳۵ به‌دست آمد.

۳. **تحلیل سؤال**: هدف از این زیر مرحله بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مثل روایی و اعتبار آیت‌م بود. اقدامات انجام گرفته در این بخش به شرح زیر است:

۳،۱. **اعتبار آیت‌م‌ها و مقیاس**: برای بررسی اعتبار هر یک از خرده‌مقیاس‌ها، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. در ضمن شاخص‌های توصیفی مرکزی و پراکندگی هر آیت‌م و خرده‌مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس (بدون حذف و با حذف هر یک از آیت‌م‌ها) و ضریب بازآزمایی، ضرایب همبستگی و همپراشی بین آیت‌م‌ها، ضرایب همبستگی هر آیت‌م با نمره کل مقیاس محاسبه شد. در این مورد نیز برای تسریع در فرایند اجرای تحلیل اقدام به نگارش فایل نحوی شد.

۳،۲. **روایی آیت‌م‌ها**: از آنجائی که تدوین این ابزار از ابتدا دارای بنیان نظری لازم بوده و مراحل ترجمه آن زیر نظر متخصصان روان‌شناسی و روان‌سنجی انجام گرفت؛ لذا می‌توان بر وجود روایی محتوایی آیت‌م‌ها و خرده‌مقیاس‌ها آن صحه گذاشت. ولی برای بررسی میزان تفاهم بین نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و روایی محتوایی، بررسی مجددی روی آیت‌م‌های بازگذاری شده در هر یک از عامل‌ها (خرده‌مقیاس‌ها) انجام شد. نتایج نشان داد آیت‌م‌های اختصاص یافته برای هر یک از خرده‌مقیاس‌ها توسط این دو تکنیک در حدود ۸۰ درصد همپوشانی دارند. در موارد اختلافی نیز پس از بررسی محتوی آیت‌م در مورد این که این آیت‌م می‌تواند یکی از شاخص‌های سازه ارزیابی شده توسط عامل اختصاص یافته برای آن است یا نه تصمیم گرفته شد.

1 . calibration sample

2 . validation sample

3 . measurement invariance

4 . cross- validation

5 . explanatory factor analysis

6 . polychoric

7 . Principal Axial Factoring (PAF)

8 . direct oblimin

۴. **تحلیل عاملی تائیدی روی داده‌های گروه نمونه‌ی رواسازی:** هدف از این زیرمرحله بررسی تناسب و تائید یا عدم تائید ساختار عاملی به‌دست آمده در زیرمرحله تحلیل اکتشافی با داده‌های گروه رواسازی بود. به عبارت دیگر، در این بخش ساختار عاملی به‌دست آمده از گروه مدرج‌سازی در گروه رواسازی به آزمون گذاشته شده و کم و کیف و تناسب آن مورد بررسی قرار گرفت.

۴،۱. **روایی ملاکی^۱:** پس از کسب اطمینان از این‌که ساختارهای نظری درون ابزار با داده‌های تجربی تناسب مناسبی دارد، رابطه سازه خودگویی به طور کل و خرده‌مقیاس‌های آن با ملاک‌ها و ابزارهای دیگر بررسی شد.

ابزارهای پژوهش

در پژوهش حاضر که با هدف استانداردسازی مقیاس مثبت‌نگری انجام شد، بجز مقیاس مثبت‌نگری، از ۶ ابزار دیگر برای بررسی روایی‌های ملاکی استفاده شد. ابزارهای موازی که برای بررسی انواع روایی به کار گرفته شدند، به تفکیک در ادامه شرح داده شده است.

- **مقیاس تجدیدنظرشده دلبستگی بزرگ سالان^۲:** این مقیاس توسط کولینز و رید^۳ (۱۹۹۰) ساخته شده و شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خودتوصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است. این مقیاس مشتمل بر هجده آیتم بوده و پاسخ‌دهی به آن در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد، تا «۵= کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد صورت می‌گیرد. تحلیل عاملی اکتشافی وجود سه عامل را که هر یک شامل ۶ آیتم است، نشان داده است (پاکدامن، ۱۳۸۰). ۳ این سه عامل عبارتند از وابستگی^۴ (که میزانی را که آزمودنی‌ها به دیگران اعتماد می‌کنند و به آنها متکی می‌شوند به این صورت که آیا در مواقع لزوم قابل دسترسی اند)؛ نزدیک بودن^۵ (میزانی از آسایش در رابطه با صمیمیت و نزدیکی هیجانی؛ اضطراب^۶ (ترس از داشتن رابطه). در این مقیاس، زیرمقیاس اضطراب با دلبستگی اضطرابی - دوسوگرا مطابقت دارد و زیر مقیاس نزدیک بودن یک بعد دو قطبی است که اساساً توصیف‌های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می‌دهد. بنابراین، نزدیک بودن در تطابق با دلبستگی ایمن است و زیر مقیاس وابستگی را می‌توان تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی قرار داد. کولینز و رید (۱۹۹۰) نشان دادند که زیرمقیاس‌های نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب در فاصله زمانی دو ماه و حتی در طول هشت ماه پایدار ماندند و میزان آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۵ و ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش پاکدامن (۱۳۸۰) ضریب اعتبار آزمون - بازآزمون این مقیاس ۰/۹۵ گزارش شده است.

1 . criterion

2 . Revised Adult Attachment Scale

3 . Collins, & Read

4 . Dependence (D)

5 . Closeness (C)

6 . Anxiety (A)

● **مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان:** مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان^۱ (پورشریفی، اکبری زردخانه، یعقوبی، پیروی، حسن‌آبادی، صبحی و حمیدپور، ۱۳۸۹ الف و ب)، ابزاری ۹۳ ماده‌ای است. مقیاس دارای دو حوزه سلامت روان و سازه‌های مربوط با سلامت روان است که هر یک از دو بخش تشکیل شده است. بخش‌های اول مربوط به سلامت روان دربرگیرنده به بهزیستی روانی و رضایت از زندگی و بخش دوم آن شامل افسردگی، اضطراب، وسواس، اضطراب اجتماعی، و اختلال خواب است. حوزه سازه‌های مرتبط متشکل از دو بخش عوامل خطر (افسردگی تحصیلی، اضطراب تحصیلی، کمال‌گرایی، و گرایش به خودکشی) و عوامل محافظت‌کننده (جهت‌گیری مذهبی، جو خانوادگی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و خودکارآمدی) است. ضرایب اعتبار هر یک از زیرمقیاس‌های این ابزار بین ۰/۵۹ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. روایی عاملی و ملاکی زیرمقیاس‌های این ابزار مناسب گزارش شده است (پورشریفی و همکاران، ۱۳۹۱).

● **سیاهه شخصیت پنج عاملی نئو:** سیاهه شخصیت پنج عاملی بزرگ شخصیت^۲ ویژگی‌های اصلی پنج عامل را از طریق عبارات کوتاه اندازه‌گیری می‌کند. به عبارت دیگر، احساس نیاز نسبت به اندازه‌گیری مولفه‌های اصلی پنج عامل شخصیت از طریق عبارات کوتاه، جان، دوناهو و کنتل^۳ (۱۹۹۱) را به ساخت این مقیاس ترغیب کرد. بر این اساس این مقیاس اندازه‌گیری موثر و منعطف ابعاد پنج گانه شخصیت را وقتی اندازه‌گیری متمایز وجوه فردی منظور نظر نیست، فراهم می‌کند (جان و اسریواستاوا^۴، ۱۹۹۹). پرسشنامه پنج عامل (مک‌کرا و همکاران، ۲۰۰۵؛ مارتین، مونتگومری و سافیان^۵، ۲۰۰۶) شامل ۴۴ سوال با عبارت کوتاه است که روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵ درجه‌بندی می‌شود. سوالات به کمک اجماع نظر متخصصان و تحلیل‌های تجربی سوال برای دستیابی به صفات اصلی که به پنج عامل بزرگ شخصیت اشاره می‌کند، انتخاب شدند (مارتین، مونتگومری و سافیان، ۲۰۰۶). در پژوهش حاضر، ضریب اعتبار این سیاهه با روش آلفای کرونباخ محاسبه و ضریب محاسبه شده آن برای عامل‌های روان رنجورخویی، برو نگرایی، پذیرش، سازگاری و وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۲، ۰/۷۶، ۰/۶۰ و ۰/۸۵ به دست آمد. نتایج تحلیل عاملی تاییدی بر روی نسخه فارسی ۴۴ سوالی در مطالعه گراوند، شکری، افضل‌ی و طولابی (زیرچاپ) با هدف بررسی ساختار عاملی این مقیاس و ویژگی‌های روانسنجی آن نشان داد که ساختار پنج عاملی داد‌ها برازش قابل قبولی دارد. همسو با یافته‌های قبلی، ضرایب آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی حاصل از آزمون - بازآزمون عامل‌ها مبین اعتبار و ضرایب همبستگی بین پنج عامل بزرگ شخصیت با زیرمقیاس‌های سبک‌های مقابله و مقیاس‌های بهزیستی ذهنی نمایانگر روایی همگرایی این سیاهه بودند.

● **بهزیستی روان‌شناختی:** این مقیاس توسط ریف (۱۹۸۹) ساخته شده و مشتمل بر ۱۸ آیتم و ۶ خرده-مقیاس است. این خرده‌مقیاس‌ها عبارتند از خودپیروی^۶، تسلط محیطی^۱، رشد شخصی^۲، روابط مثبت با

1 . Iranian Mental Health Scale for college students (IMHS)

2 . Big Five Inventory (BFI)

3 . John, Donahue, & Kentle

4 . John, & Srivastava

5 . Martin, Montgomery, & Saphian

6 . autonomy

دیگران^۳، هدفمندی در زندگی^۴ و پذیرش خود^۵. پاسخ‌دهی به آیتم‌های این مقیاس در یک طیف لیکرت هفت درجه‌ای (۱= کاملاً مخالفم تا ۷= کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد. جوشن‌لو، رستمی و نصرت‌آبادی (۱۳۸۵) و نصرت‌آبادی، جوشن‌لو، محمدی و شاه‌محمدی (۱۳۸۹) روایی و اعتبار این مقیاس را مناسب ذکر کرده‌اند.

-
- 1 . environmental mastery
 - 2 . personal growth
 - 3 . positive relations with others
 - 4 . purpose in life
 - 5 . self-acceptance

فصل چهارم: نتایج پژوهش

نتایج توصیفی

گروه نمونه مورد مطالعه ۸۱۸ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه تهران (با میانگین سنی ۲۰/۶۹ و انحراف استاندارد ۲/۷۸) بودند که ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آنها در جدول‌های ۱-۴ و ۲-۴ ذکر شده است.

جدول ۱-۴. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانشجویان گروه نمونه

| متغیر | طبقات متغیر | (درصد) فراوانی | متغیر | طبقات متغیر | (درصد) فراوانی |
|-------------|-----------------|----------------|-------------|-------------------|----------------|
| جنسیت | دختر | ۴۱۳ (۵۰/۵) | سه‌میة | مناطق | ۷۲۹ (۸۹/۱) |
| | پسر | ۴۰۵ (۴۹/۵) | پذیرش | شاهد و ایثارگر | ۸۹ (۱۰/۹) |
| تاهل | مجرد | ۷۷۰ (۹۴/۱) | گروه تحصیلی | فنی - مهندسی | ۲۳۱ (۲۸/۲) |
| | متاهل | ۴۸ (۵/۷) | | علوم پایه | ۱۸۴ (۲۲/۵) |
| مقطع تحصیلی | کاردانی | ۱۸ (۲/۱) | شغل مادر | علوم انسانی | ۲۶۰ (۳۱/۸) |
| | کارشناسی | ۶۲۶ (۷۶/۶) | | پزشکی و پیراپزشکی | ۳۹ (۴/۸) |
| | کارشناسی ارشد | ۱۱۵ (۱۴/۱) | | هنر | ۱۷ (۲/۱) |
| | دکتری | ۵۹ (۷/۲) | | کشاورزی | ۸۷ (۱۰/۶) |
| شغل پدر | آزاد | ۳۰۰ (۳۶/۷) | شغل مادر | خانه‌دار | ۵۵۵ (۶۷/۸) |
| | معلم | ۶۸ (۸/۳) | | معلم | ۹۳ (۱۱/۴) |
| | کارمند | ۲۶۴ (۳۲/۳۱) | | کارمند | ۷۱ (۸/۷) |
| | هیئت علمی | ۳۵ (۴/۱) | | هیئت علمی | ۷ (۰/۸) |
| | پزشک و پیراپزشک | ۲۳ (۲/۸) | | پزشک و پیراپزشک | ۲۲ (۲/۶) |
| | مهندس | ۱۳ (۱/۶) | | بازنشسته | ۱۹ (۲/۳) |
| | بازنشسته | ۵۱ (۶/۲) | | ذکر نشده | ۵۲ (۶/۳) |
| ذکر نشده | ۶۵ (۸) | | | | |

جدول ۱-۴ نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از گروه نمونه را دختران (۵۰/۵ درصد) و نیمی دیگر را پسران (۴۹/۵ درصد) تشکیل می‌دهند؛ که بیشتر آنها مجرد (۹۴/۱ درصد) هستند. مقطع تحصیلی این دانشجویان اغلب کارشناسی (۷۶/۶ درصد) و سه‌میة پذیرش در دانشگاه برای بیشتر آنها سه‌میة مناطق (۸۹/۱ درصد) بوده است. در این گروه، دانشجویان علوم انسانی (۳۱/۸ درصد) بیشترین فراوانی و گروه هنر (۲/۱ درصد) کمترین فراوانی را دارند. در ضمن شغل پدر بیشتر این دانشجویان آزاد (۳۳/۳ درصد) و کارمند (۳۲/۳۱ درصد) و شغل مادران شان خانه‌داری (۶۷/۸ درصد) است.

در ادامه برای تشکیل گروه‌های مدرج‌سازی و روائی‌یابی گروه ۸۱۸ نفری با استفاده از دستور انتخاب گروه‌های تصادفی در برنامه SPSS به دو گروه تصادفی تقسیم شد. در مرحله بعد به تصادف یکی از این گروه‌ها به عنوان گروه مدرج‌سازی و دیگری گروه روائی‌یابی نامیده شد. پس از آن تحلیل‌های مربوط به هر یک از مراحل بر روی گروه نمونه مربوطه انجام گرفت. بنابراین منطقی است که در ابتدا نتایج حاصل گروه مدرج‌سازی و سپس گروه روائی‌یابی ارائه شود. در پایان هم پس از اطمینان از دقت و صحت داده‌ها و ساختار نظری، هنجارهای ارائه شود.

نتایج استنباطی

تحلیل عاملی اکتشافی بر روی داده‌های گروه مدرج‌سازی

در فصل سوم ذکر شد که انجام تحلیل عاملی اکتشافی^{۱۷۹} بر روی ماتریس همبستگی پلی کوریک^{۱۸۰} حاصل از داده‌های گروه نمونه مدرج‌سازی با استفاده از روش عامل‌یابی ممکن، چرخش‌های گوناگون و محدودیت‌های متنوع بر روی تعداد عوامل و میزان بازگذاری متغیرها بر روی عوامل نشان داد روش عامل‌یابی محورهای اصلی^{۱۸۱} و چرخش ابلیمین مستقیم^{۱۸۲} و محدود نمودن تعداد عوامل به تعداد ۴ و حداقل مقدار بازگذاری هر آئتم بر روی عوامل ۰/۳۵، منجر به استخراج عواملی می‌گردد که دارای بیشترین همخوانی با ساختار نظری اتخاذشده برای ساخت مقیاس دارد. نتایج حاصل از این تحلیل به شرح جدول ۴-۲ است.

مقدار شاخص کفایت نمونه‌برداری کیسر- مایر- الکین^{۱۸۳} برابر با ۰/۸۶ و شاخص آزمون کرویت بارتلت^{۱۸۴} برابر ۱۰۳۵۸/۱۱ بود، که با درجات آزادی ۱۶۵۳ در سطح ۰/۰۰۵ معنادار است. این یافته بدین معنا است که مفروضه انجام تحلیل عاملی بر روی داده‌های گروه مدرج‌سازی برقرار است. نتایج تحلیل عاملی نشان ساختار چهار عاملی با ارزش ویژه بالا ۲ که در مجموع ۳۶/۷۹ درصد از واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کنند، مناسب‌ترین و ساده‌ترین ساختار برای این داده‌ها است. در ضمن لازم به ذکر است که این الگو پس از ۵ چرخش^{۱۸۵} بدست آمد.

جدول ۴-۲. عامل‌ها و مقادیر ارزش ویژه حاصل از تحلیل عوامل مقیاس مثبت نگری

| عامل | ارزش ویژه | درصد تبیین واریانس | درصد تبیین واریانس تراکمی |
|-------|-----------|--------------------|---------------------------|
| یکم | ۱۳/۵۴ | ۲۳/۳۵ | ۲۳/۳۵ |
| دوم | ۲/۰۱ | ۵/۱۹ | ۲۸/۵۴ |
| سوم | ۲/۴۵ | ۴/۲۲ | ۳۲/۷۶ |
| چهارم | ۲/۳۴ | ۴/۰۳ | ۳۶/۷۹ |

179 . explanatory factor analysis

180 . polychoric

181 . Principal Axial Factoring (PAF)

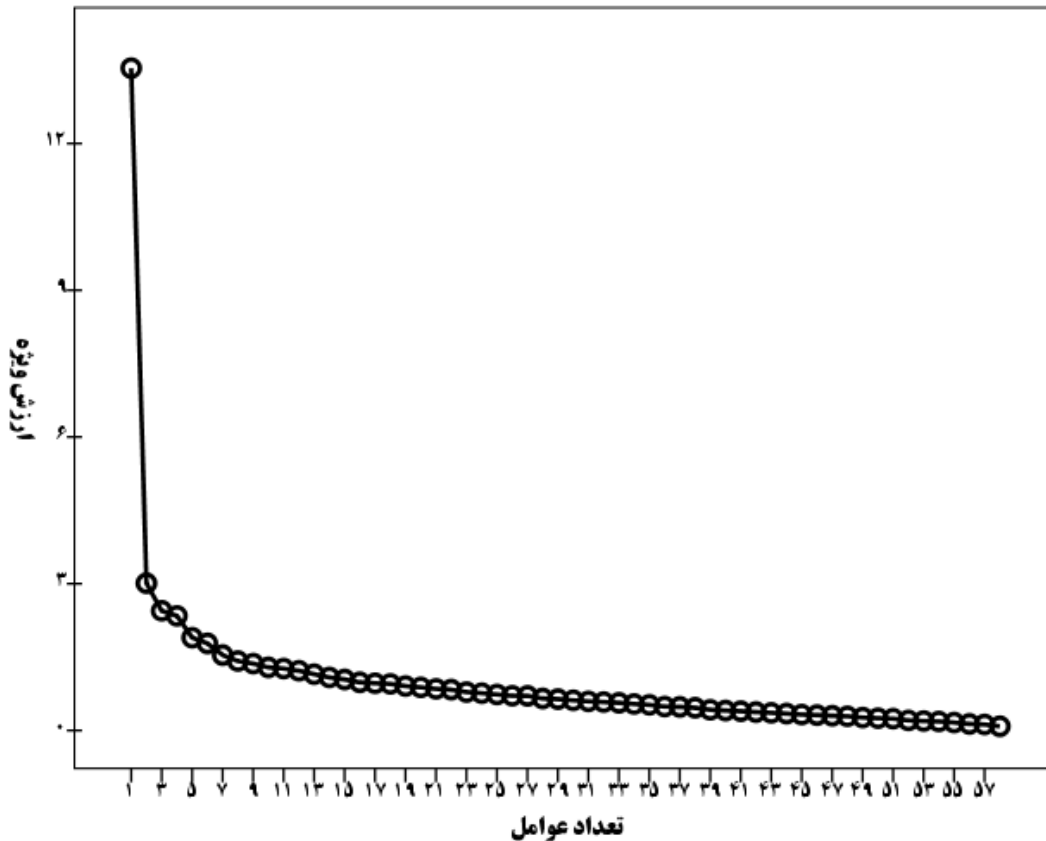
182 . direct oblimin

183 . Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO)

184 . Bartlett's Test of Sphericity

185 . iteration

نمودار شیب‌دار^{۱۸۶} حاصل از تحلیل عوامل در شکل ۴-۱ نشان داده شده است.



شکل ۴-۱. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل مقیاس مثبت‌نگری

نتایج تحلیل نشان داد از ۶۰ آیتم وارد شده برای تحلیل عاملی، ۱۲ آیتم در عامل‌های یکم، ۸ آیتم روی عامل دوم، ۷ آیتم روی عامل سوم و چهارم بارگذاری مناسبی داشتند. لازم به توضیح است که برای نهایی کردن تعداد عوامل، از نمودار شیب‌دار، میزان ارزش ویژه و دستیابی به ساختار ساده از نظر بنیان نظری و محتوای آیت‌ها مدنظر قرار گرفت. به دلیل آن که بنیان نظری اتخاذ شده برای ساخت مقیاس مثبت‌نگری فرد در چهار نوع رابطه فرد با خدا، خود، دیگران و طبیعت است، بررسی محتوای آیت‌های قرار گرفته در هر یک از عوامل نشان داد سه عامل استخراج شده از تحلیل عاملی اکتشافی منطبق با سه رابطه فرد با خود، خدا و طبیعت است، ولی عامل سوم آمیزه‌ای از دو رابطه با خدا و دیگران است. جدول ۳-۴ شماره‌های آیت‌های قرار گرفته در هر یک از عامل‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۳-۴. شماره آیت‌های بارگذاری شده در هر یک از عامل‌ها به ترتیب اندازه بار

| عامل چهارم رابطه با طبیعت | عامل سوم رابطه با خدا و دیگران | عامل دوم رابطه با خدا | عامل یکم رابطه با خود |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ۱۵ | ۴۱ | ۳۹ | ۲۲ |
| ۵۰ | ۲۰ | ۳۷ | ۱۱ |
| ۵۱ | ۴۶ | ۴۸ | ۱۸ |
| ۵۲ | ۴۴ | ۳۵ | ۱۰ |
| ۵۳ | ۳۸ | ۴۷ | ۲۴ |
| ۵۶ | ۲۵ | ۴۹ | ۱۶ |
| ۵۷ | ۴۵ | ۴۳ | ۲۳ |
| | | ۲۶ | ۱۹ |
| | | | ۸ |
| | | | ۱۷ |
| | | | ۱۴ |
| | | | ۱۳ |

بررسی اعتبار آیت‌ها، زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس در گروه مدرج‌سازی نشان داد که کلیه زیرمقیاس از ضرایب مناسب همگونی درونی^{۱۸۷} برخوردار بوده و دامنه آنها بین ۰/۴۸ (رابطه با طبیعت) و ۰/۷۸ (رابطه با خدا) است. در ضمن ضرایب بازآزمایی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۴۳ (رابطه خدا و دیگران) و ۰/۸۲ (رابطه با خدا) به دست آمد.

جدول ۴-۴. یافته‌های توصیفی آیتم‌ها و ضرایب همبستگی آیتم‌ها با نمره کل زیرمقیاس‌ها و ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس‌های مقیاس مثبت‌نگری در گروه نمونه مدرج‌سازی

| عامل | آیتم | میانگین | انحراف استاندارد | ضریب آلفا با حذف | ضریب آلفا | ضریب بازآزمایی | همبستگی آیتم با نمره زیرمقیاس |
|-----------------------|------|---------|------------------|------------------|-----------|----------------|-------------------------------|
| رابطه با خود | ۸ | ۴/۳۹ | ۱/۴۴ | ۰/۷۴ | | | ۰/۵۲ |
| | ۱۰ | ۴/۰۴ | ۱/۱۰ | ۰/۷۶ | | | ۰/۴۱ |
| | ۱۱ | ۴/۴۳ | ۱/۳۷ | ۰/۷۵ | | | ۰/۵۰ |
| | ۱۳ | ۴/۰۵ | ۱/۴۲ | ۰/۷۶ | | | ۰/۴۳ |
| | ۱۴ | ۴/۲۷ | ۱/۳۳ | ۰/۷۵ | | | ۰/۴۵ |
| | ۱۶ | ۴/۷۸ | ۱/۰۵ | ۰/۷۵ | | | ۰/۵۰ |
| | ۱۷ | ۴/۳۷ | ۱/۲۵ | ۰/۷۵ | ۰/۷۷ | ۰/۶۵ | ۰/۴۷ |
| | ۱۸ | ۴/۶۷ | ۱/۳۴ | ۰/۷۵ | | | ۰/۴۶ |
| | ۱۹ | ۴/۴۷ | ۱/۲۲ | ۰/۷۵ | | | ۰/۵۰ |
| | ۲۲ | ۴/۳۷ | ۱/۲۹ | ۰/۷۵ | | | ۰/۵۲ |
| | ۲۳ | ۴/۷۰ | ۱/۱۷ | ۰/۷۶ | | | ۰/۴۱ |
| | ۲۴ | ۳/۱۲ | ۱/۵۳ | ۰/۸۲ | | | ۰/۰۷ |
| رابطه با خدا | ۲۶ | ۴/۳۸ | ۱/۵۴ | ۰/۷۶ | | | ۰/۴۹ |
| | ۳۵ | ۴/۳۱ | ۱/۳۳ | ۰/۷۹ | | | ۰/۲۸ |
| | ۳۷ | ۳/۹۱ | ۱/۴۵ | ۰/۷۵ | | | ۰/۵۴ |
| | ۳۹ | ۴/۹۲ | ۱/۴۰ | ۰/۷۴ | ۰/۷۸ | ۰/۸۲ | ۰/۵۶ |
| | ۴۳ | ۴/۲۲ | ۱/۲۴ | ۰/۷۹ | | | ۰/۲۹ |
| | ۴۷ | ۴/۶۵ | ۱/۳۴ | ۰/۷۴ | | | ۰/۶۱ |
| | ۴۸ | ۳/۷۱ | ۱/۳۶ | ۰/۷۴ | | | ۰/۶۰ |
| | ۴۹ | ۳/۷۶ | ۱/۴۳ | ۰/۷۵ | | | ۰/۵۱ |
| رابطه با خدا و دیگران | ۲۰ | ۴/۲۱ | ۱/۵۲ | ۰/۶۴ | | | ۰/۴۹ |
| | ۲۵ | ۴/۲۴ | ۱/۲۲ | ۰/۶۸ | | | ۰/۳۶ |
| | ۳۸ | ۳/۴۴ | ۱/۴۳ | ۰/۶۵ | | | ۰/۴۷ |
| | ۴۱ | ۳/۷۶ | ۱/۵۴ | ۰/۷۰ | ۰/۷۰ | ۰/۴۳ | ۰/۲۸ |
| | ۴۴ | ۳/۸۵ | ۱/۵۵ | ۰/۷۱ | | | ۰/۲۶ |
| | ۴۵ | ۵/۰۲ | ۱/۱۸ | ۰/۶۵ | | | ۰/۴۸ |
| | ۴۶ | ۴/۶۵ | ۱/۵۱ | ۰/۶۲ | | | ۰/۵۶ |
| رابطه با طبیعت | ۱۵ | ۴/۶۷ | ۱/۲۳ | ۰/۴۵ | | | ۰/۱۹ |
| | ۵۰ | ۳/۱۱ | ۱/۵۱ | ۰/۳۹ | | | ۰/۳۱ |
| | ۵۱ | ۳/۴۱ | ۱/۳۴ | ۰/۴۱ | | | ۰/۲۸ |
| | ۵۲ | ۴/۴۱ | ۱/۳۸ | ۰/۴۰ | ۰/۴۸ | ۰/۶۷ | ۰/۳۱ |
| | ۵۳ | ۴/۵۵ | ۱/۲۳ | ۰/۴۳ | | | ۰/۲۴ |
| | ۵۶ | ۳/۹۲ | ۱/۳۶ | ۰/۵۱ | | | ۰/۰۴ |
| | ۵۷ | ۳/۲۳ | ۱/۴۸ | ۰/۴۵ | | | ۰/۱۹ |

بررسی ضرایب همبستگی بین آیتم‌ها و زیرمقیاس‌ها نشان می‌دهد که این ضرایب بین ۰/۰۴ (آیتم ۵۶)، ۰/۰۷ (آیتم ۲۴) و ۰/۶۱ (آیتم ۴۷) است. از سوی دیگر، ضریب آلفای حذف آیتم‌های ۲۴، ۴۱، ۴۴، و ۵۶ نسبت به آیتم‌های دیگر زیرمقیاس مربوطه تفاوت محسوسی دارد. به عبارت دیگر، با حذف این آیتم‌ها ضریب همسانی دیگر آیتم‌ها بالاتر می‌رود. بنابراین، حذف این آیتم‌ها بر کیفیت زیرمقیاس مربوطه خواهد افزود.

در ادامه برای بررسی روایی آیتم‌ها و پاسخ با پرسش که آیا می‌توان آیتم‌های بارگذاری شده روی عامل‌های چهار گانه را به عنوان شاخص‌های مناسب از سازه‌های مورد نظر در هر یک از زیرمقیاس‌ها در نظر گرفت یا نه، اقدام به بررسی محتوایی آیتم‌ها شد. شواهد موجود گواه آن بود زیرمقیاس سوم به لحاظ محتوای آیتم‌ها انسجام لازم ندارد و نیازمند بازبینی است. ولی دیگر زیرمقیاس‌ها چنین مشکلی را نداشتند.

تحلیل عاملی تأییدی بر روی داده‌های گروه روایی یابی

در فصل سوم بیان شد که پس از انجام تحلیل عاملی اکتشافی در گروه نمونه مدرج‌سازی، برای واریس روایی ساختار عاملی به دست آمده نیاز به انجام تحلیل عاملی تأییدی روی داده‌های گروه روایی یابی است. البته لازم به ذکر است که در این فرایند سه ساختار عاملی به عنوان الگوهای رقیب مورد ارزیابی قرار گرفت. این سه ساختار عاملی عبارت بودند از: (۱) مدل یکم: ساختار عاملی حاصل از تحلیل عامل اکتشافی و (۲) مدل دوم: ساختار عاملی تحلیل عامل اکتشافی اصلاح شده با توجه به محتوای آیتم‌ها. جدول ۵-۴ آیتم‌های موجود در هر یک از عوامل را در سه مدل بالا را نشان می‌دهد. نتایج حاصل از بررسی نیکویی برازش این دو مدل در جدول ۶-۴ ارائه شده است.

جدول ۵-۴. آیتم‌های اختصاص به زیرمقیاس‌های مثبت‌نگری در دو مدل رقیب

| عوامل | | | | مدل |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| چهارم | سوم | دوم | یکم | |
| ۱۵ | ۴۱ | ۳۹ | ۲۲ | یکم |
| ۵۰ | ۲۰ | ۳۷ | ۱۱ | |
| ۵۱ | ۴۶ | ۴۸ | ۱۸ | |
| ۵۲ | ۴۴ | ۳۵ | ۱۰ | |
| ۵۳ | ۳۸ | ۴۷ | ۲۴ | |
| ۵۶ | ۲۵ | ۴۹ | ۱۶ | |
| ۵۷ | ۴۵ | ۴۳ | ۲۳ | |
| | | ۲۶ | ۱۹ | |
| | | | ۸ | |
| | | | ۱۷ | |
| | | | ۱۴ | |
| | | | ۱۳ | |
| ۱۵ | ۱ | ۳۹ | ۲۴ | دوم |
| ۵۳ | ۲ | ۴۷ | ۱۸ | |
| ۵۱ | ۴۴ | ۴۸ | ۱۰ | |
| ۵۲ | ۲۵ | ۳۵ | ۲۳ | |
| ۵۷ | ۳ | ۴۳ | ۱۱ | |
| ۵۰ | ۴۰ | ۳۷ | ۱۹ | |
| | ۳۶ | ۲۶ | ۸ | |
| | ۳۴ | | ۱۷ | |
| | | | ۱۲ | |
| | | | ۱۴ | |
| | | | ۱۳ | |
| | | | ۷ | |
| | | | ۲۱ | |
| | | | ۱۶ | |

جدول ۶-۴. آماره های نیکویی برازش مدل های مقیاس مثبت‌نگری براساس داده های گروه نمونه روایی یابی

| مدل | ^{۱۸۸} X ² | Df | ^{۱۸۹} NC | ^{۱۹۰} CFI | ^{۱۹۱} NNFI | ^{۱۹۲} RMSEA | RMSEA (۹۰ CI و ^{۱۹۳} CI) | ^{۱۹۴} SRMR |
|-----|-------------------------------|-----|-------------------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------|---------------------|
| یکم | ۲۷۵۹/۴۵ | ۵۲۱ | ۲۷۵۹/۴۵ | ۰/۸۴ | ۰/۸۳ | ۰/۱۰ | (۰/۱۱ و ۰/۰۹) | ۰/۰۹ |
| دوم | ۲۳۵۳/۰۵ | ۵۵۴ | ۲۴۹۰/۸۱ | ۰/۸۲ | ۰/۸۰ | ۰/۰۹ | (۰/۰۹۶ و ۰/۰۸۹) | ۰/۰۸ |

آن چنان که از جدول ۶-۴ پیداست، مدل دوم در مقایسه با مدل دیگر از ویژگی های مناسب تر برازش برخوردار است. لذا می توان نتیجه گرفت ساختار عاملی اکتشافی اصلاح شده براساس محتوی آیت‌ها، ساختار مناسب تری برای این داده ها است. شایان ذکر است پس از این انتخاب، بررسی هایی اکتشافی در شاخص های اصلاحی ارائه شده توسط نرم افزار صورت گرفت که در پایان آماره های نیکویی برازش حاصل از آن به شرح جدول ۷-۴ شد.

جدول ۷-۴. آماره های نیکویی برازش مدل انتخابی مقیاس مثبت‌نگری پس از اعمال شاخص های اصلاحی ممکن

| مدل | X ² | Df | NC | CFI | NNFI | RMSEA | RMSEA (90 درصد CI و ^{۱۹۳} CI) | SRMR |
|---------------|----------------|-----|---------|------|------|-------|--|------|
| دوم اصلاح شده | ۲۰۶۰/۴۸ | ۵۲۰ | ۲۰۴۳/۳۵ | ۰/۸۵ | ۰/۸۴ | ۰/۰۸ | (۰/۰۹ و ۰/۰۸) | ۰/۰۸ |

شکل های ۲-۴ تا ۴-۴ به ترتیب ساختار مدل های یکم، دوم و دوم اصلاح شده را نشان می دهد.

188 . chi- square

189 . Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square

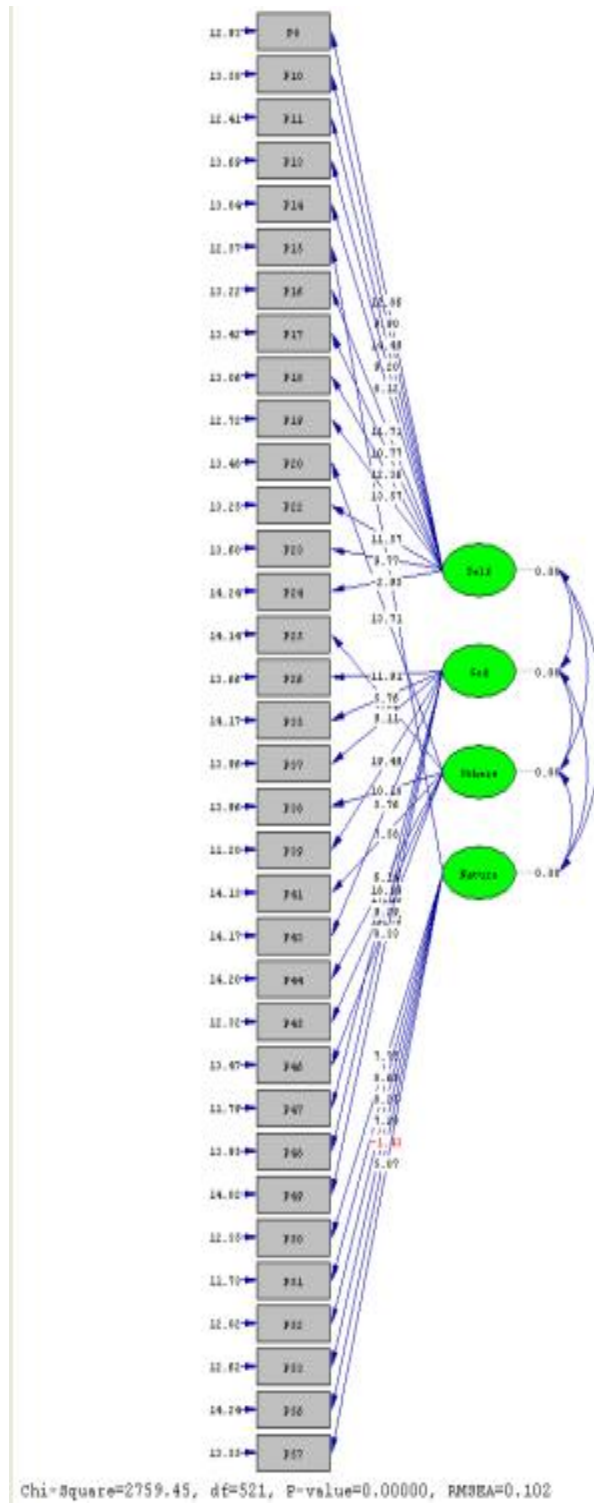
190 . comparative fit index

191 . non-normed fit index

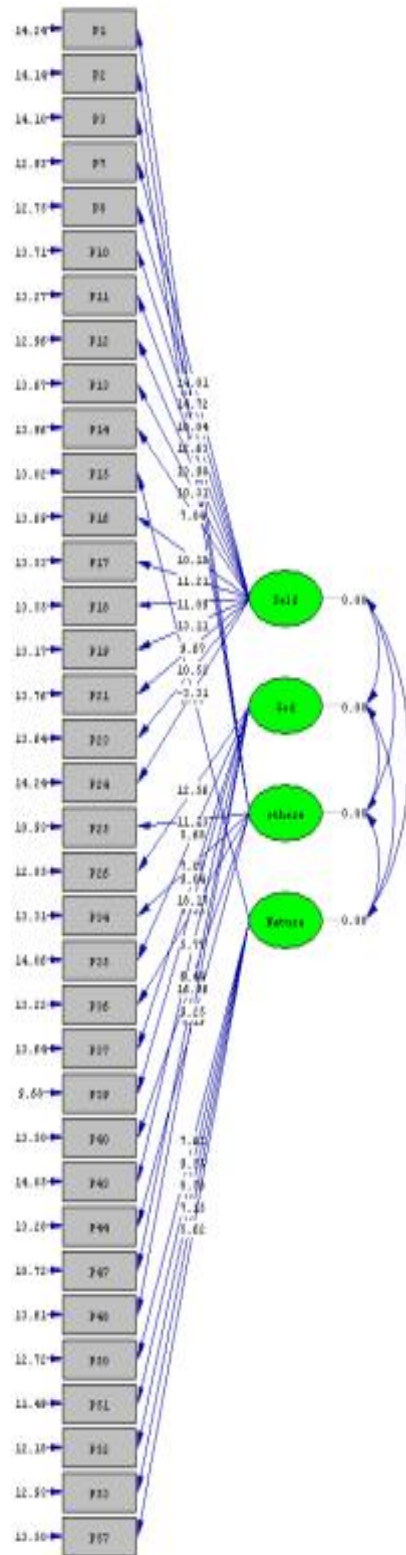
192 . root-mean square error of approximation

193 . confidence interval

194 . standard root-mean square residual

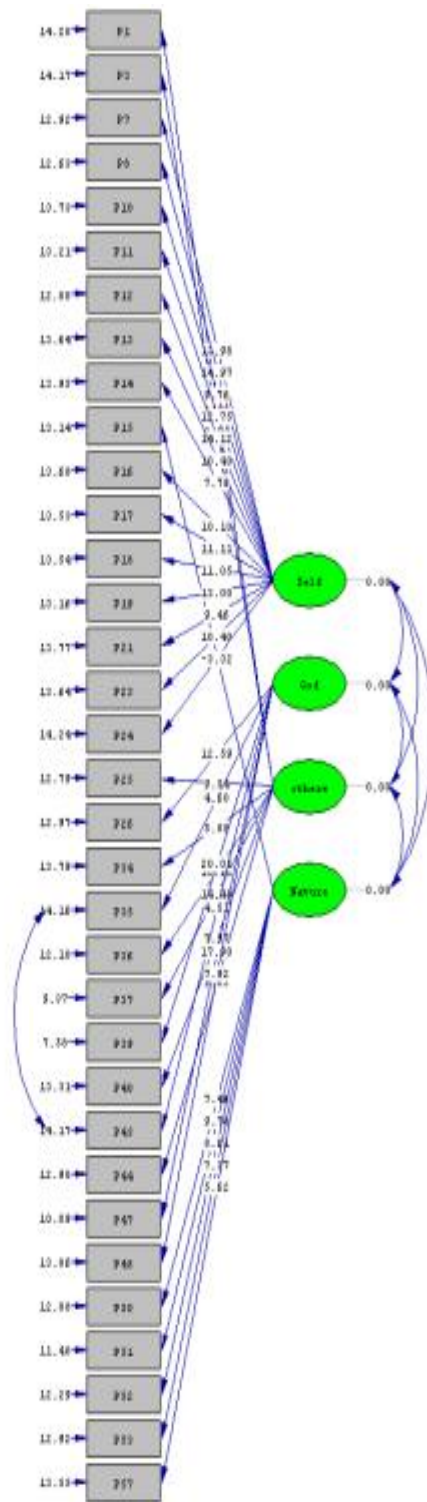


شکل ۴-۲. ساختار عاملی مدل یکم



Chi-Square=2490.83, df=554, P-value=0.00000, RMSEA=0.092

شکل ۴-۳. ساختار عاملی مدل دوم



Chi-Square=2043.35, df=520, P-value=0.00000, RMSEA=0.065

شکل ۴-۴. ساختار عاملی مدل دوم اصلاح شده

جدول ۸-۴ آیتم‌های هر یک از عوامل مدل‌های دوم و دوم اصلاح‌شده را نشان می‌دهد. واضح است که مدل دوم مدل نهایی استخراج شده از ابزار در نظر گرفته شد.

جدول ۸-۴. آیتم‌های اختصاص به زیرمقیاس‌های مثبت‌نگری در مدل دوم و دوم اصلاح شده

| عوامل | | | | مدل |
|-------|-----|-----|-----|---------------|
| چهارم | سوم | دوم | یکم | |
| ۱۵ | ۱ | ۳۹ | ۲۴ | دوم |
| ۵۳ | ۲ | ۴۷ | ۱۸ | |
| ۵۱ | ۴۴ | ۴۸ | ۱۰ | |
| ۵۲ | ۲۵ | ۳۵ | ۲۳ | |
| ۵۷ | ۳ | ۴۳ | ۱۱ | |
| ۵۰ | ۴۰ | ۳۷ | ۱۹ | |
| | ۳۶ | ۲۶ | ۸ | |
| | ۳۴ | | ۱۷ | |
| | | | ۱۲ | |
| | | | ۱۴ | |
| | | | ۱۳ | |
| | | | ۷ | |
| | | | ۲۱ | |
| | | | ۱۶ | |
| ۱۵ | ۲ | ۳۹ | ۲۴ | دوم اصلاح شده |
| ۵۳ | ۴۴ | ۴۷ | ۱۸ | |
| ۵۱ | ۲۵ | ۴۸ | ۱۰ | |
| ۵۲ | ۳ | ۳۵ | ۲۳ | |
| ۵۷ | ۴۰ | ۴۳ | ۱۱ | |
| ۵۰ | ۳۶ | ۲۶ | ۱۹ | |
| | ۳۴ | | ۸ | |
| | ۳۷ | | ۱۷ | |
| | | | ۱۲ | |
| | | | ۱۴ | |
| | | | ۱۳ | |
| | | | ۷ | |
| | | | ۲۱ | |
| | | | ۱۶ | |

بررسی اعتبار آیتم‌ها، زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس مدل نهایی نشان داد که کلیه زیرمقیاس از ضرایب مناسب همگونی در دامنه بین ۰/۵۸ و ۰/۷۷ برخوردارند. بررسی ضرایب همبستگی نمره آیتم‌ها با نمره کل زیرمقیاس مربوطه نشان می‌دهد این ضرایب بین ۰/۲۸ (آیتم شماره ۱۱) و ۰/۶۸ (آیتم ۸) متغیر است (جدول ۴-۷). لذا در مجموع می‌توان گفت که آیتم‌ها و زیرمقیاس‌ها و در نتیجه کل مقیاس از ضرایب همگونی درونی مناسبی برخوردار است.

جدول ۴-۷. یافته های توصیفی آیتم ها و ضرایب همبستگی آیتم ها با نمره کل زیرمقیاس ها و ضرایب همگونی درونی

زیرمقیاس های مقیاس مثبت‌نگری در گروه نمونه روایی یابی

| همبستگی آیتم با نمره زیرمقیاس | ضریب آلفا | ضریب آلفا با حذف | انحراف استاندارد | میانگین | آیتم | | عامل |
|----------------------------------|--------------|------------------|------------------|---------|------|------|--------------------|
| | | | | | جدید | قدیم | |
| ۰/۵۵ | | ۰/۷۹ | ۱/۲۱ | ۴/۲۴ | ۱ | ۷ | رابطه با خود |
| ۰/۵۷ | | ۰/۷۹ | ۱/۴۰ | ۴/۲۹ | ۲ | ۸ | |
| ۰/۳۹ | | ۰/۸۰ | ۱/۱۲ | ۳/۸۷ | ۶ | ۱۰ | |
| ۰/۵۳ | | ۰/۷۹ | ۱/۳۲ | ۴/۴۱ | ۷ | ۱۱ | |
| ۰/۵۷ | | ۰/۷۹ | ۱/۲۹ | ۴/۱۱ | ۱۱ | ۱۲ | |
| ۰/۴۴ | | ۰/۸۰ | ۱/۳۱ | ۳/۹۸ | ۱۲ | ۱۳ | |
| ۰/۳۶ | ۰/۸۱ | ۰/۸۰ | ۱/۳۴ | ۴/۲۵ | ۱۶ | ۱۴ | |
| ۰/۴۲ | | ۰/۸۰ | ۱/۰۴ | ۴/۷۸ | ۱۷ | ۱۶ | |
| ۰/۴۱ | | ۰/۸۰ | ۱/۳۱ | ۴/۳۴ | ۲۱ | ۱۷ | |
| ۰/۴۳ | | ۰/۸۰ | ۱/۳۳ | ۴/۷۵ | ۲۲ | ۱۸ | |
| ۰/۵۳ | | ۰/۷۹ | ۱/۳۰ | ۴/۳۸ | ۲۶ | ۱۹ | |
| ۰/۴۳ | | ۰/۸۰ | ۱/۱۹ | ۴/۵۵ | ۲۷ | ۲۱ | |
| ۰/۴۲ | | ۰/۸۰ | ۱/۲۱ | ۴/۵۷ | ۳۱ | ۲۳ | |
| ۰/۱۴ | | ۰/۸۳ | ۱/۵۷ | ۳/۷۵ | ۳۲ | ۲۴ | |
| ۰/۴۴ | | ۰/۵۹ | ۱/۴۶ | ۴/۳۵ | ۳ | ۲۶ | رابطه با خدا |
| ۰/۳۰ | | ۰/۶۵ | ۱/۳۷ | ۴/۱۳ | ۵ | ۳۵ | |
| ۰/۴۹ | ۰/۶۶ | ۰/۵۷ | ۱/۴۰ | ۴/۹۸ | ۱۳ | ۳۹ | |
| ۰/۲۷ | | ۰/۶۵ | ۱/۳۳ | ۴/۰۷ | ۱۸ | ۴۳ | |
| ۰/۵۳ | | ۰/۵۷ | ۱/۲۰ | ۴/۵۸ | ۲۳ | ۴۷ | |
| ۰/۳۱ | | ۰/۶۴ | ۱/۲۷ | ۳/۷۸ | ۲۸ | ۴۸ | |
| ۰/۱۲ | | ۰/۶۰ | ۱/۳۶ | ۴/۱۸ | ۴ | ۲ | رابطه با دیگران |
| ۰/۱۸ | | ۰/۵۸ | ۱/۲۳ | ۳/۱۱ | ۹ | ۳ | |
| ۰/۳۴ | | ۰/۵۴ | ۱/۲۵ | ۴/۱۸ | ۱۴ | ۲۵ | |
| ۰/۲۴ | ۰/۵۸ | ۰/۵۷ | ۱/۲۳ | ۴/۵۷ | ۱۹ | ۳۴ | |
| ۰/۴۴ | | ۰/۵۰ | ۱/۳۶ | ۳/۹۲ | ۲۴ | ۳۶ | |
| ۰/۴۲ | | ۰/۵۱ | ۱/۳۴ | ۳/۹۲ | ۲۹ | ۳۷ | |
| ۰/۲۷ | | ۰/۵۶ | ۱/۴۶ | ۳/۲۲ | ۳۳ | ۴۰ | |
| ۰/۳۲ | | ۰/۵۴ | ۱/۴۸ | ۳/۸۶ | ۳۴ | ۴۴ | |
| ۰/۲۱ | | ۰/۵۳ | ۱/۲۳ | ۴/۶۷ | ۵ | ۱۵ | رابطه با طبیعت |
| ۰/۴۰ | | ۰/۴۴ | ۱/۴۵ | ۳/۰۸ | ۱۰ | ۵۰ | |
| ۰/۳۵ | ۰/۵۴ | ۰/۴۷ | ۱/۳۳ | ۳/۴۱ | ۱۵ | ۵۱ | |
| ۰/۳۴ | | ۰/۴۷ | ۱/۳۵ | ۴/۲۶ | ۲۰ | ۵۲ | |
| ۰/۲۲ | | ۰/۵۳ | ۱/۱۲ | ۴/۶۴ | ۲۵ | ۵۳ | |
| ۰/۲۰ | | ۰/۵۴ | ۱/۵۱ | ۳/۳۴ | ۳۰ | ۵۷ | |

روابط میان عامل‌های چهارگانه مقیاس مثبت‌نگری
ماتریس واریانس-کوواریانس عامل‌های موجود در مقیاس مثبت‌نگری به شرح جدول ۴-۱۰ است.
جدول ۴-۱۰. ماتریس ضرایب همبستگی عامل‌های مقیاس مثبت‌نگری

| عامل | ارتباط با خود | ارتباط با خدا | ارتباط با دیگران |
|------------------|---------------|---------------|------------------|
| ارتباط با خدا | ۰/۶۰** | | |
| ارتباط با دیگران | ۰/۴۷** | ۰/۵۰** | |
| ارتباط با طبیعت | ۰/۳۹** | ۰/۴۰** | ۰/۴۱** |

** p کوچکتر از ۰/۰۱

جدول ۴-۱۰ نشان می‌دهد میزان ضریب همبستگی بین عامل‌ها بین ۰/۳۹ تا ۰/۶۰ است که بالاترین آن متعلق به همبستگی ارتباط با خدا و ارتباط با دیگران و پایین‌ترین آن متعلق به ارتباط با خدا و ارتباط با طبیعت است.

روابط بین عامل‌های مقیاس مثبت‌نگری با سازه‌های مرتبط با خود
جدول ۴-۱۱. ماتریس ضرایب همبستگی عامل‌های مقیاس مثبت‌نگری با عامل‌های مقیاس‌های دل‌بستگی بزرگسالان، دل‌بستگی به خدا، سلامت روان دانشجویان، شخصیت، بهزیستی روان‌شناختی

| مقیاس | عامل‌ها | ارتباط با خود | ارتباط با خدا | ارتباط با دیگران | ارتباط با طبیعت |
|----------------------|----------------------|---------------|---------------|------------------|-----------------|
| دل‌بستگی بزرگسالان | نزدیک بودن | *.۰/۲۴ | *.۰/۳۱ | *.۰/۲۱ | ** .۰/۳۰ |
| | وابستگی | ۰/۱۸ | ۰/۰۸ | *.۰/۲۰ | ۰/۰۱ |
| | اضطراب برقراری رابطه | -۰/۱۵ | -۰/۱۶ | -۰/۰۳ | -۰/۰۴ |
| سلامت روان دانشجویان | افسردگی | ** -۰/۷۰ | ** -۰/۵۰ | ** -۰/۳۳ | * -۰/۲۰ |
| | اضطراب | ** -۰/۴۱ | * -۰/۲۳ | * -۰/۲۰ | -۰/۰۲ |
| | وسواس | ** -۰/۴۳ | ** -۰/۳۸ | ** -۰/۳۲ | -۰/۰۷ |
| | اضطراب اجتماعی | ** -۰/۳۶ | ** -۰/۳۸ | ** -۰/۲۹ | * -۰/۲۷ |
| شخصیت | اختلال خواب | ** -۰/۵۱ | ** -۰/۳۹ | ** -۰/۳۶ | -۰/۱۵ |
| | برونگرایی | ۰/۱۶ | ۰/۱۳ | -۰/۰۱ | ۰/۰۸ |
| | سازگاری | ** ۰/۲۸ | ** ۰/۲۸ | ۰/۰۳ | ** ۰/۳۵ |
| | وظیفه‌شناسی | ۰/۱۸ | *.۰/۲۳ | ۰/۱۱ | *.۰/۲۴ |
| | روان‌رنجورخویی | -۰/۱۵ | -۰/۱۳ | -۰/۰۳ | -۰/۰۴ |
| بهزیستی روان-شناختی | پذیرش تجارب | *.۰/۲۰ | ۰/۱۹ | ۰/۰۵ | ** ۰/۲۶ |
| | عواطف مثبت | ** ۰/۵۳ | ** ۰/۴۶ | ** ۰/۴۱ | ** ۰/۳۱ |
| | رضایت از زندگی | ** ۰/۶۱ | ** ۰/۴۷ | ** ۰/۵۶ | ** ۰/۳۰ |

* p کوچکتر از ۰/۰۵، ** p کوچکتر از ۰/۰۱

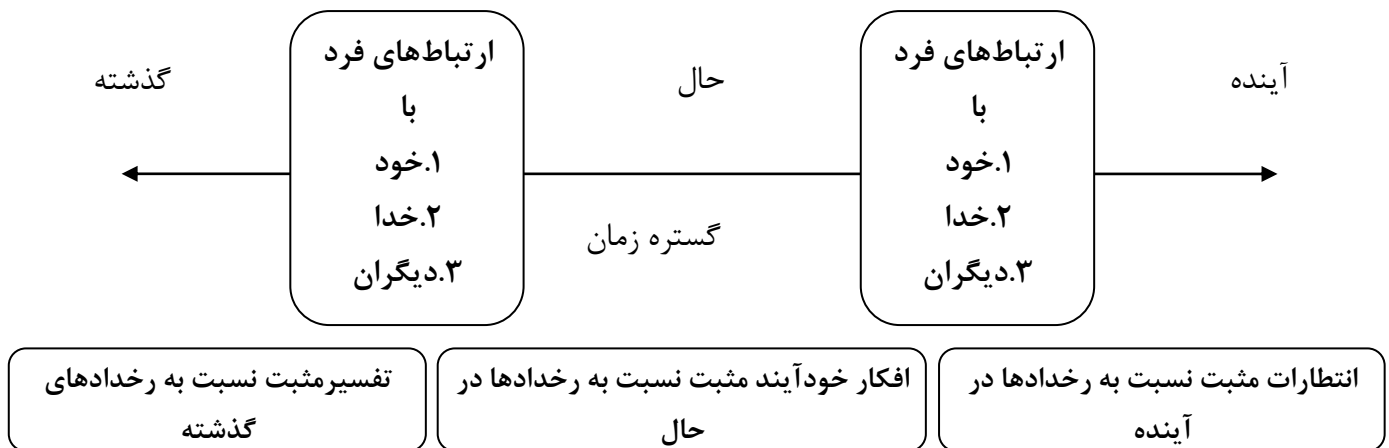
فصل پنجم:
بحث ونتیجه گیری

از آنجا که هدف مطالعه حاضر ساخت ابزار مثبت‌نگری بوده است، لذا در فصل نخست به ارائه مسئله پژوهش، در فصل دوم به مبانی نظری زیربنای ابزار مذکور و در فصل سوم توضیحاتی مبسوط در مورد شیوه انجام پژوهش و تحلیل و در نهایت در فصل چهارم با بهره بردن از روش‌های آماری و تأیید متخصصان به بررسی اعتبار و روایی ابزار پرداخته شد. در فصل پیش روی نیز با ارائه مختصر مبانی نظری به صورت شماتیک به بررسی ویژگی‌های روانسنجی پژوهش پرداخته شده است و رابطه با دیگر سازه‌ها روشن شده است و در نهایت محدودیت‌های بر سر راه پژوهش حاضر و پیشنهادهایی برای دیگر پژوهشگران ارائه شده است.

مثبت‌نگری شامل تأویل و تفسیر مثبت نسبت به رخدادها و وقایع گذشته، حال و نیز انتظارات مثبت از آینده است. همان‌طور که در تعریف ساده بالا اشاره شده گستره زمانی مثبت‌نگری از تفسیرهای مثبت نسبت به حوادثی که در گذشته اتفاق افتاده شروع شده و در زمان حال به صورت افکار خودآیند^{۱۹۵} در لحظه انجام کار یا وقوع حادثه بروز دارد و در نهایت مثبت‌نگری نگاهی امیدوارانه بر حوادثی و افکاری دارد که در آینده به وقوع می‌پیوندند. از آنجا که سازه مثبت‌نگری گستره زمانی کاملی از گذشته تا آینده را دارد نه تنها وراثتی (شولمن، کیت و سلیگمن، ۱۹۹۳) است، بلکه می‌تواند دستخوش تحول قرار گیرد، به گونه‌ای که حتی پژوهش‌هایی در تأیید این موضوع وجود دارد (شووینگروبر، ۲۰۰۶).

از جنبه دیگر، حوادث و پیامدهای مورد نظر این تعریف را می‌توان در چهار بخش تقسیم کرد: نخست آن دسته از حوادثی که در حیطه‌های ارزیابی فرد از توانمندی‌های خود است و به نوعی می‌توان از آن به ارتباط با خود تعبیر کرد. از این دست اتفاقات را می‌توان ادامه تحصیل، پیدا کردن دوست، شغل و همسر برای دانشجویان در نظر گرفت. قسمت دوم مربوط به اموری می‌شود که دیگران در آن سهیم هستند و منظور از دیگران در پژوهش پیش رو دوستان، خانواده و مدرسان و دیگر کسانی است که در تعامل نزدیکی با دانشجو دارند. قسم سوم از این ارتباطات مربوط به حوادث و رخدادهایی است که در رابطه با طبیعت و محیط اطراف است، از جمله نگاه به حفظ طبیعت و وقایع طبیعی مانند زلزله و سیل و آینده زمین و کائنات است. بخش پایانی و نهایی مربوط به رابطه انسان با امور قدسی و فرازمینی است؛ این امور را با توجه به پیشینه اسلامی جامعه مورد مطالعه ارتباط با خدا نامیده شد و مسائلی از قبیل، دعا، جهان آخرت، پذیرش توبه و مرگ که از امور فرازمینی هستند را شامل می‌شود.

بنابر آنچه بیان شد می‌توان مثبت‌نگری را با توجه به بعد زمان و بعد ارتباطی آن در مدل شماتیک زیر تمایش داد.



شکل ۵-۱. مدل مثبت‌نگری در گستره زمان و ارتباط با خود، خدا، دیگران و طبیعت

در ادامه برخی از مهم‌ترین نتایج به‌دست آمده از تحلیل‌های به‌کار گرفته شده را به منظور نشان دادن میزان اعتبار (پایایی) و روایی ارائه شده است. تحلیل عاملی اکتشافی روی گروه نمونه مدرج‌سازی سه نوع رابطه فرد با خود، خدا و طبیعت را نشان داد ولی عامل چهارم استخراج شده ترکیبی از دو رابطه با خدا و دیگران است. البته میزان واریانس تبیین شده برای کل این چهار عامل بیش از ۳۶ درصد بوده است و از ضرایب مناسب همگونی درونی^{۱۹۶} برخوردار بوده که دامنه آنها بین ۰/۴۸ (رابطه با طبیعت) و ۰/۷۸ (رابطه با خدا) است. در ضمن ضرایب بازآزمایی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۴۳ (رابطه خدا و دیگران) و ۰/۸۲ (رابطه با خدا) به‌دست آمده است.

نتایج تحلیل عاملی تأییدی روی داده‌های گروه روایی‌یابی چنین بود که دو مدل الف) ساختار عاملی حاصل از تحلیل عامل اکتشافی و ب) مدل دوم: ساختار عاملی تحلیل عامل اکتشافی اصلاح‌شده با توجه به محتوای آیتم‌ها به آزمون گذاشته شد. نتایج حاصل از شاخص‌های برازش حاکی از برازش مناسب‌تر مدل دوم، یعنی مدلی بود که برخی از آیتم‌های اکتشافی آن بر اساس مبانی نظری جابه‌جا و تصحیح شده بود. از مهم‌ترین شاخص‌های برازش مدل، آماره خی دو است که در بهترین حالت این آماره نباید معنادار شود ولی از آنجا که این آماره به حجم نمونه بسیار حساس است، لذا متخصصان آماره خی دو تقسیم بر درجه آزادی را معیاری برای میزان برازش مدل می‌دانند که هر چه مقدار حاصل کمتر از ۳ باشد حاکی از برازش مناسب مدل است. در مدل اصلاحی مذکور این رقم برابر ۴/۲۵ بوده است. دیگر شاخص‌های برازش از جمله RMSEA که این شاخص‌ها هر چه به صفر نزدیک باشد نشان از برازش مناسب‌تر دارد و

هرچه به یک و بیشتر از آن باشد حاکی از برازش نامناسب مدل است. از دیگر شاخص‌ها CFI و NNFI است که هرچه به یک نزدیک‌تر باشد نشان از برازش مناسب داده‌ها با مدل دارد. در مطالعه حاضر شاخص‌های مذکور در مدل دوم برازش مناسب‌تری داشته‌اند.

کاربرد اصلی تحلیل عامل تأییدی در ساخت ابزارها به منظور نشان دادن روایی سازه است. در تحلیل عاملی تأییدی این فرضیه اصلی مورد آزمون قرار می‌گیرد که آیا گویه‌های طراحی شده بر اساس مبانی نظری بوده است یا نه. به عبارتی دیگر، در تحلیل عامل تأییدی این موضوع نشان داده می‌شود که زیربنای نظری گویه‌ها تأیید می‌شود یا خیر که خود نشان‌دهنده قوی‌ترین نوع روایی است.

پس از برازش مدل دوم، اصلاحاتی نرم‌افزاری از جمله برقراری روابط کوواریانس بین گویه‌ها اعمال شد که از پیشنهادی نرم‌افزار LISREL بوده است. در زیر برخی از مهم‌ترین شاخص‌های برازش ارائه شده که از دو مدل قبلی برازش مناسب‌تری داشته است.

| SRMR | RMSEA | NNFI | CFI | χ^2/df | df | χ^2 | مدل |
|------|-------|------|------|-------------|-----|----------|---------------|
| ۰/۰۸ | ۰/۰۸ | ۰/۸۴ | ۰/۸۵ | ۳/۹۶ | ۵۲۰ | ۲۰۶۰/۴۸ | دوم اصلاح شده |

در کل گویه‌های هر عامل به شرح زیر تأیید شده است:

عامل نخست: رابطه با خود با گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲؛ عامل دوم: رابطه با خدا با گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲؛ عامل سوم: رابطه با دیگران با گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲؛ عامل چهارم: رابطه با طبیعت با گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲.

در ادامه رابطه موجود بین سازه مثبت‌نگری و سازه‌های مقیاس تجدیدنظرشده دلبستگی بزرگسالان، مقیاس دلبستگی به خدا در اسلام، مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان، سیاهه شخصیت پنج عاملی نئو، و بهزیستی روان-شناختی مشخص شده است. از خرده مقیاس‌های دلبستگی بزرگسال عامل نزدیک‌بودن با تمام چهار عامل ارتباط با خود (۰/۲۴)، ارتباط با خدا (۰/۳۱)، ارتباط با دیگران (۰/۲۱) و ارتباط با طبیعت (۰/۳۰) و عامل وابستگی با عامل ارتباط با دیگران (۰/۲۰) همبستگی معناداری دارد و عامل اضطراب برقراری رابطه با تمام چهار عامل رابطه منفی داشته، ولی معنادار گزارش نشده است.

ارتباط عامل‌های مقیاس سلامت روان دانشجویان حاکی از آن است که همه عامل‌ها با چهار عامل مقیاس مثبت-نگری همبستگی منفی دارد. البته این همبستگی با عامل ارتباط با طبیعت در سه خرده مقیاس معنادار نیست که در ادامه ارائه شده است. افسردگی با چهار عامل ارتباط با خود (۰/۷۰-)، با خدا (۰/۵۰-)، ارتباط با دیگران (۰/۳۳-) و ارتباط با طبیعت (۰/۲۰-) رابطه منفی معناداری دارد. اضطراب نیز با سه عامل ارتباط با خود (۰/۴۱-)، ارتباط با خدا (۰/۲۳-)، ارتباط با دیگران (۰/۲۰-) رابطه منفی معناداری دارد. وسواس نیز با عوامل ارتباط با خود (۰/۴۳-)، ارتباط با خدا (۰/۳۸-)، ارتباط با دیگران (۰/۳۲-) رابطه معناداری دارد. اضطراب اجتماعی نیز با چهار عامل ارتباط با خود (۰/۳۶-) (ارتباط با خدا (۰/۳۸-)، ارتباط با دیگران (۰/۲۹-) و ارتباط با طبیعت (۰/۲۷-) رابطه منفی معناداری دارد. این معناداری منفی در همبستگی اختلال خواب با چهار عامل ارتباط با خود (۰/۵۱-)، ارتباط با خدا (۰/۳۹-) و ارتباط با

دیگران (۰/۳۶-) نشان داده شده است. با توجه به مقادیر ارائه شده افسردگی با عامل ارتباط با خود قوی‌ترین رابطه منفی با همبستگی ۰/۷۰- داشته است و کمترین میزان رابطه منفی مربوط به رابطه اضطراب با ارتباط با دیگران و رابطه افسردگی با ارتباط با طبیعت با همبستگی ۰/۲۰ گزارش شده است.

از عوامل مربوط به مقیاس ۵ عاملی شخصیت نئو، عامل سازگاری ارتباط مثبت معناداری با ارتباط با خود و ارتباط با خدا (۰/۲۸) و با عامل ارتباط با طبیعت (۰/۳۵) دارد. وظیفه‌شناسی نیز همبستگی معناداری با ارتباط با خدا (۰/۲۳) و ارتباط با طبیعت (۰/۳۵) دارد. در نهایت پذیرش تجارب نیز با عوامل ارتباط با خود (۰/۲۰) و ارتباط با طبیعت (۰/۲۶) همبستگی معنادار مثبتی را نشان داده است.

از دیگر مقیاس‌هایی که به منظور نشان دادن روایی همگرا با سازه مثبت‌نگری استفاده شده است، مقیاس بهزیستی روانشناختی بوده است. این مقیاس شامل دو عامل الف) عواطف مثبت و ب) رضایت از زندگی است که به ترتیب با عوامل ارتباط با خود همبستگی ۰/۵۳ و ۰/۶۱؛ با عوامل ارتباط با خدا همبستگی ۰/۴۶ و ۰/۴۷؛ با ارتباط با دیگران همبستگی ۰/۴۱ و ۰/۵۶ و در نهایت با ارتباط با طبیعت همبستگی ۰/۳۱ و ۰/۳۰ را گزارش کرده است. همبستگی‌ها حاکی از آن است دو خرده مقیاس بهزیستی روانشناختی بیشترین همبستگی را با ارتباط با خود داشته است.

میزان اعتبار ضریب آلفا در سه عامل ارتباط با خود، خدا و دیگران بیش از ۰/۷۰ و برای عامل ارتباط با طبیعت ۰/۴۸ گزارش شده است در حالی که ضریب حاصل از بازمایی بین ۰/۴۳ برای عامل ارتباط با دیگران و ۰/۸۲ برای ارتباط با خدا گزارش شده است؛ که حاکی از میزان پایایی (اعتبار) قابل قبول است. تحلیل عامل تأییدی نیز این موضوع را تأیید کرده است که گویه‌های انتخابی برای هر خرده مقیاس مثبت‌نگری بر اساس مبانی نظری بوده است و از برازش نسبتاً مطلوبی برخوردار بوده است. همچنین روایی همگرایی این سازه با خرده مقیاس نزدیک بودن ابزار دلبستگی بزرگسالان و با دو خرده مقیاس عواطف مثبت و رضایت از زندگی از ابزار بهزیستی روان‌شناختی و نیز با دو خرده مقیاس پذیرش تجارب و سازگاری از ابزار شخصیت و روایی واگرایی خرده مقیاس‌های این سازه با تمام خرده مقیاس‌های ابزار سلامت روان دانشجویان (افسردگی، اضطراب، وسواس، اضطراب اجتماعی و اختلال خواب) نشان از روایی مناسب این مقیاس است.

تمامی تحلیل‌های به کار گرفته شده به منظور تأیید روایی و اعتبار (پایایی) حاکی از آن است که تلاش‌هایی که به منظور ساخت مقیاس مثبت‌نگری بکارگرفته شده افق جدیدی را در پیش روی روان‌شناسان و مشاوران قرار داده است. با توجه به بومی بودن گویه‌ها و سعی بر آنکه موقعیت‌های به کار گرفته شده در مقیاس از دل مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته و نیز مطابق با فرهنگ اسلامی-ایرانی به طوریکه برخی از این گویه‌ها بر اساس آیات و روایت تدوین شده‌اند، می‌توان ادعا کرد که دانشجویان با تک تک گویه‌ها ارتباط برقرار کرده و به طور معنادار کمک به شناسایی سازه مذکور می‌کند و دیگر از مشکلات حاصل از ترجمه و یا تفاوت فرهنگی خبری نیست. امید است در گام نخست این مقیاس بتواند خلأ ابزاری در زمینه مقیاس سازه‌های مثبت‌گرا را تا حدی پاسخگو روان‌شناسان و مشاوران در زمینه درمان، تشخیص و مشاوره باشد و در گام بعدی راهگشای پژوهشگرانی باشد که در حیطه روانشناسی مثبت‌گرا فعالیت دارند.

محدودیت‌ها

از مهمترین محدودیت‌های پژوهش حاضر جامعه مورد مطالعه بوده است که برای تعمیم و استفاده برای جامعه‌ای غیر از دانشجویان باید با احتیاط به کار رود.

از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر به قلم-کاغذی بودن ابزار و نوع خود گزارشی آن می‌شود که ممکن است داده‌های بدست آمده با واقعیت کمی فاصله داشته باشند و واریانس مشترک نیز افزایش یابد.

در این پژوهش به دلیل محدودیت‌های مالی امکان بررسی روایی همگرا با دیگر سازه‌های همسو در زمینه روانشناسی مثبت و روایی واگرا با سازه‌های ناهمسو فراهم نشده است.

پیشنهادات

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر ساخت ابزاری روا و پایا و مطابق با فرهنگ اسلامی ایرانی دانشجویان ایرانی بوده است می‌توان از ابزار مذکور در تشخیص، مشاوره و درمان استفاده شایانی به عمل آید و در حیطه پژوهشی در کل می‌توان از ابزار مثبت‌نگری هم در پژوهش‌های آزمایشی به عنوان یک پیش آزمون و پس آزمون مناسب در درمان‌های جلوگیری از افسردگی، اضطراب و یا حتی افزایش خوشبینی و امید به کار گرفته شود؛ و هم می‌توان در پژوهش‌های همبستگی (شامل مدل‌های همبستگی، رگرسیونی و علی مقایسه‌ای) در ارتباط با دیگر سازه‌ها مورد مطالعه قرار گیرد.

منابع

- قرآن مجید. (۱۳۸۷). ترجمه مهدی الهی قمشه ای. ناشر، پارس کتاب.
- صحیفه سجادیه، ترجمه محمد مهدی رضایی (۱۳۸۹). نشر جمال
- انصاری، خ. ع. (۱۳۸۹). منازل السائرین. تهران: انتشارات مولی.
- انصاریان، ح. (۱۳۷۱). عرفان اسلامی، اصفهان: نشر حجت
- انوری، ح. (۱۳۸۱). فرهنگ بزرگ سخن، تهران: انتشارات سخن .
- ایزدی طامه، ا. (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه میزان تاثیر آموزش صبر، حل مسأله و ترکیبی بر مؤلفه‌های سخت رویی، میزان پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله ای دانشجویان. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- بهرامی‌راد، ک. (۱۳۸۶). میزان تاثیر توکل به خدا و امیدواری بر سلامت روان مادران کودکان ناشنوا، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- بینا، م. (۱۳۷۸). مقامات معنوی، چاپخانه مروی.
- پاکدامن، شهلا. (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه طلبی در نوجوانی. پایان نامه دکترای روان‌شناسی، دانشگاه تهران.
- پورشریفی، حمید؛ اکبری زردخانه، سعید؛ یعقوبی، حمید؛ پیروی، حمید؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ حمیدپور، حسن؛ صبحی قراملکی، ناصر (۱۳۹۱). ویژگی‌های روانسنجی نسخه یکم مقیاس ملی سلامت روانی دانشجویان. مجله پژوهش‌های کاربردی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. شماره ۵ (پائیز).
- تاج‌آبادی پور، ح. (۱۳۸۵). اثر بخشی مثبت اندیشی بر رضایت شغلی کارکنان معدن مس سرچشمه استان کرمان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی
- تاج‌آبادی پور، حسین. (۱۳۸۵). اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر رضایت شغلی کارکنان مس سرچشمه استان کرمان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی: دانشگاه علامه
- جعفری، محمدتقی. (۱۳۸۸). امام حسین (ع) شهید فرهنگ پیشرو انسانیت. چاپ سوم. مشهد: به‌نشر.
- جوان بخش، ع. ا. (۱۳۸۵). مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی شهرستان گرگان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- حافظ، م. دیوان اشعار. غزل ۲۷۶. ص ۲۱۵. به همت شهرداری شیراز.
- حر العاملی، م. ح. (۱۴۰۳. ه. ق) وسایل الشیعه الی تحصیل مسایل الشریعه. تهران: مکتبه الاسلامیه.
- حسینی، ا. ا. (۱۳۸۷). سو ظن و حسن ظن به خدا و خلق، جامعه القرآن الکریم، چاپ اول
- خدایاری فرد، محمد. (۱۳۷۹). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تاکید بر دیدگاه اسلامی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی. ۳۰(۱): ۱۴۰-۱۶۴.

خواججه امیری خالدی، هاله. (۱۳۸۲). هنجاریابی آزمون خوش‌بینی-بدبینی سلیگمن بر روی دو گروه سنی ۲۵-۱۸ و ۴۵-۳۰ سال در شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی. دانشگاه الزهرا.

دبلیو، جان. (۱۳۸۳). زمینه روانشناسی سانتراک، مترجم: فیروز بخت، مهرداد، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا

دهخدا، ع.ا. (۱۳۷۷). لغت‌نامه دهخدا. انتشارات دانشگاه تهران

راغب، اصفهانی. (۱۹۹۶). مفردات و الفاظ القرآن، بیروت، دارالاسلامیه.

زحمتکش، وجیهه؛ زمانی، رضا. (۱۳۸۶). رابطه‌ی افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۷(۳): ۴۱-۲۰.

سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه (۱۳۸۵). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگاه.

شارف، ریچارداس (۱۳۸۳). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره. مترجم: فیروز بخت، م. تهران: انتشارات رسا.

شجاعی، م. ص. (۱۳۸۵). توکل به خدا، راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، انتشارات آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

شریفی، حسن پاشا و شریفی، نسترن (۱۳۸۳). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران، سخن، چاپ سوم.

شفیع آبادی، ع.ا. ناصری، غ. ر. (۱۳۷۲). فنون و روش‌های مشاوره. تهران. انتشارات ترمه.

شهبابی، زیبا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه تیپ‌های شخصیتی A/B و خوش‌بینی-بدبینی در کارمندان ادارات دولتی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی. دانشگاه الزهرا.

شیرازی، س. ح. (۱۳۸۷). سخن خدا کلیات احادیث قدسی، انتشارات دارالفکر، چاپ قدس، قم

صدری، م. ر. (۱۳۸۰). بررسی تاثیر توکل به خدا در تامین بهداشت روانی دانشجویان ۱۹-۲۳ ساله دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۷۹-۸۰ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.

طوسی، خ. ن. (۱۳۶۰). اخلاق ناصری. تصحیح و توضیح مجتبی مینوی و علی رضا حیدری. تهران، انتشارات خوارزمی.

علی پور، انور، بالا، ا. ا. ا. ا. (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن، مجله روانشناسی، سال چهارم، شماره ۳ صص ۲۲۱-۲۳۲

علی پور، احمد؛ آگاه هریس، مژگان. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفر در ایرانی‌ها. فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۳(۱۲): ۲۹۸-۲۸۷.

علی پور، احمد؛ نوری، ناهید. (۱۳۸۵). بررسی پایایی و روایی مقیاس افسردگی-شادکامی در کارکنان دادگستری شهر اصفهان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۸(۳۱ و ۳۲): ۹۶-۸۷.

عمید، ح. (۱۳۵۵). فرهنگ فارسی عمید. تهران، چاپخانه بهمن.

غباری بناب، ب. (۱۳۷۱). تعلیم ارزشهای اسلامی به کودکان، شکر، پیوند ۱۵۵، ۱۵۴، ۱۵۳، نشریه آموزشی و تربیتی، ناشر انجمن اولیاء و مربیان

غباری بناب، ب.، خدایاری فرد، م. (۱۳۷۹). رابطه توکل به خدا، اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار. اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان

غباری بناب، باقر و حدادی کوهسار، علی اکبر (۱۳۹۰). دل‌بستگی به خدا در بافت فرهنگ اسلامی: پایه‌های نظری، ساخت و رواسازی ابزار اندازه‌گیری. مجله روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱(۴)، ۸۱-۱۰۶.

غباری بناب، ب. (۱۳۷۹). صبر به عنوان روش خودسازی و مقابله‌ای. اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت فیض کاشانی، ملا محسن. (بی تا). حقایق، ترجمه محمد باقر ساعدی خراسانی. انتشارات علمیه اسلامی، فیض کاشانی، م. (۱۳۷۳). المحججه البيضاء فی تهذیب الاحیاء. ترجمه محمد صادق عارف. مشهد انتشارات آستان قدس رضوی.

کلینی رازی، م. ی. (بی تا). اصول کافی. ترجمه سید هاشم رسولی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل‌بیت علیهم‌السلام، کوئلیام، سوزان. (۱۳۸۵). تفکر مثبت، مترجمان: حسینی، م. ع، ایزدی، ش.، تهران، انتشارات سارگل.

گال، مردیت؛ بورگ، والتر و گال، جویس (۱۹۹۶). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی. جلد اول. مترجمان: احمد رضا نصر، حمید رضا عربی، محمود ابوالقاسمی و دیگران (۱۳۸۲). تهران، انتشارات سمت با همکاری دانشگاه شهید بهشتی.

گراوند، فریبرز، شکری، امید، افضل‌ی، محمد، و طولابی، سعید (زیرچاپ). نسخه فارسی فهرست پنج عامل بزرگ شخصیت: ساختار عاملی، روایی و پایایی. دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر.

لابوم، ژول. (۱۳۷۰). تفصیل الایات القرآن الکریم، ترجمه استاد الهی قمشه‌ای، انتشارات اسلامی، مجلسی، م. ب. (۱۳۶۵). بحار الانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

محمدی اشتهاردی، م. (۱۳۸۰). نقش صبر و استقامت در تحصیل مقامات بندگان ممتاز. مجله پاسدار اسلام. شماره ۲۳۶ معین، م (۱۳۸۷). فرهنگ فارسی معین، فرهنگ نما

مکارم شیرازی، ن. (۱۳۷۷). پیام قرآن، اخلاق در قرآن، قم. موسسه تفسیر قرآن کریم

موسوی، غفور؛ عرفانی‌فر، داریوش؛ دهقانی، غلام رضا؛ ابراهیمی، امراله. (۱۳۸۶). نگرش توحیدی و پیشگیری از افسردگی. تحقیقات علوم رفتاری. ۵(۲(۱۰)): ۱۴۴-۱۳۹.

میر نسب، م. م. (۱۳۷۹). بررسی رابطه توکل به خدا و رهیافت‌های مقابله‌ای، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران

نراقی، م. ا. (بی تا) معراج السعاده، (بی جا)

نشاط‌دوست، حمیدطاهر؛ مهربانی، حسینعلی؛ کلانتری، مهرداد؛ پالانگ، حسن؛ سلطانی، ایرج. (۱۳۸۶). تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه. خانواده پژوهی. ۳(۱۱): ۶۸۱-۶۶۹.

نصرت‌آبادی، مسعود؛ جوشن‌لو، محسن؛ محمدی، فاطمه؛ شاه‌محمدی، خدیجه (۱۳۸۹). آیا دانشجویان ایرانی در حال شکوفایی هستند؟ فصلنامه روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی). ۷(۲۵): ۸۳-۹۴.

نصوحی دهنوی، م. احمدی س. ا. عابدی، م. ر. (۱۳۸۳). رابطه بین میزان شادکامی و عوامل آموزشی دانش‌آموزان دبیرستان، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی، شماره ۱۹ و ۲۰، صص ۳۳-۵۰

نوری، ح. م. ت. (۱۴۰۷ ه. ق.). مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل. قم: موسسه ی آل‌البیت (ع) چاپ اول.

- همدانی عراقچی، ع (۱۳۶۱). در پرتو کلام معصوم (ع)، تصحیح ولی احمدی. تهران، حقایق.
- یزدانی، ف.، آزاد، ح. (۱۳۸۲). بررسی روابط بین نگرش دینی، سبک های مقابله ای و شادکامی در دختران و پسران دبیرستانی اصفهان در سال تحصیلی ۸۱-۸۲. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی، شماره ۱۶، صص ۲۹-۴۶
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B. & Metalsky, G. I. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A "hidden" personality factor in coping. *Journal of Personality*, 63, 189-212.
- Argyle, M. , Martin, M. & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason. (Eds). *Stress and emotion*, Washington D. C: Taylor & Francis.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.
- Bennet, D. S., & Bates, J. E. (1995). Prospective models of depressive symptoms in early adolescence. Attributional style, stress and support. *Journal of Early Adolescence*, 15, 299-315.
- Brown, J.D. (1993). Self-esteem and self- evaluation: Feeling is believing. In J. Suls (Ed). *Psychological perspectives on the self* (pp.27-58): Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Bruininks, Patricia, and Malle, Bertram, F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4): 327-355.
- Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Burns, D. D. (1990). *Ten Feeling Good*. New York: Plume Books.
- Burns, M. O., & Seligman, M. E. P. (1989). Explanatory style across the life span: Evidence for stability over 52 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 471-477.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462.
- Carver, C.S., & Scheier, M. (2003). Optimism. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75-89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C. (1998). Distinguishing between optimism and pessimism: A second look at the "optimism-neuroticism hypothesis." In R. R. Hoffman, M. F. Sherrick, & J. S. Warm (Eds.), *Viewing psychology us a whole: The integrative science of William N. Dember* (pp. 415-432). Washington, DC: American Psychological Association.

- Chang, E. C., DZurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 143-16.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & DZurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). General affective dispositions in physical and psychological health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 221-245). New York: Pergamon.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Cozzarelli, C. (1993). Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1224-1 236.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Cutrona, C. E. (1983). Causal attributions and perinatal depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 161-172.
- Cutrona, C. E., Russell, D., & Jones, R. D., (1984). Cross-situational consistency in causal attributions: Does attributional style exist? *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1043-1058.
- DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1995). Explanatory style in the treatment of depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 99-1 12). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., Bumett, J. W., & Lips, B. J. (1993). Hopelessness and stress: Evidence for an interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 39-52.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 1 ,674-685.
- Edelman, R. E., Ahrens, A. H., & Haaga, D. A. F. (1994). Inferences about the self, attributions, and overgeneralization as predictors of recovery from dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 551-566.
- Feather, N. T., & Tiggenmann, M. (1984). A balance measure of attributional style. *Australian Journal of Psychology*, 36, 267-283.
- Follette, V. M., & Jacobson, N. S. (1987). Importance of attributions as a predictor of how people cope with failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1205-1211.
- Forster, J. R. (1991). Facilitating positive changes. *International Journal of personal construct psychology*, 4 , 281-292.
- Fox, J., Knapp, R., & Michael, W. (1968). Assessment of self-actualization on of psychiatric patients: Validity of the Personal Orientation Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 28, 565 – 569.
- Garland, A. F., Brookman-Frazee, L. and Chavira, D. A. (2010). Are We Doing Our Homework? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(2),162–165.

- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two year follow-up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Gillham, J. E., Tassoni, C. J., Engel, R. A., DeRubeis, R. J., & Seligman, M. E. P. (1998). *The relationship of explanatory style to other depression relevant constructs*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia
- Gillham, J.E., Shatte, A.J., Reivich, K.J., & Seligman, M.E.P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism* (pp. 53–75). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gladstone, T. R. G., & Kaslow, N. J. (1995). Depression and attributions in children and adolescents: A meta-analytic review. *Jouml of Abnormal Child Psychology*, 23, 597-606.
- Gold, E. R. (1986). Long-term effects of sexual victimization in childhood: An attributional approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 471- 475.
- Golin, S., Sweeney, P. D., & Schaeffer, D. E. (1981). The causality of causal attributions in depression: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 14-22.
- Hammen, C. L., Adrian, C., & Hiroto, D. (1988). A longitudinal test of the attributional vulnerability model in children at risk for depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 37-46.
- Hammen, C., & Cochran, S. (1981). Cognitive correlates of life stress and depression in college students. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 23-27.
- Hilsman, R., & Garber, J. (1995). A test of the cognitive diathesis-stress model of depression in children: Academic stressors, attributional style, perceived competence, and control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 370- 380.
- Hjelle, L., Belongia, C., & Nesser, J. (1996). Psychometric properties of the Life Orientation Test and Attributional Style Questionnaire. *Psychological Reports*, 78, 507-515.
- Holstein, B. B. (1997). *The enchanted self: A positive therapy*. Singapore: Harwood Academic Publishers.
- Houston, D. M. (1995). Vulnerability to depressive mood reactions: Retesting the hopelessness model of depression. *British Journal of Social Psychology*, 34, 293- 302.
- Ilardi, S. S., Craighead, E. W., & Evans, D. D. (1997). Modeling relapse in unipolar depression: The effects of dysfunctional cognitions and personality disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 381-391.
- John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The big five taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. Pervin, L.A. & John, O. P. (Ed.), *Handbook of Personality Theory and Research*. The Guilford Press; (pp. 102-138).
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R.L. (1991). The big five inventory- versions 4a and 54. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research
- Johnson, J. G., Crofton, A., & Feinstein, S. B. (1996). Enhancing attributional style and positive events predict increased hopefulness among depressed psychiatric inpatients. *Motivation and Emotion*, 20, 285-297.

- Joiner, T. E., & Wagner, K. D. (1995a). Attributional style and depression in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 15, 777-798.
- Joiner, T. E., & Wagner, K. D. (1995b). Parental, child-centered attributions and outcome: A meta-analytic review with conceptual and methodological implications. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24, 37-52.
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The depression – happiness scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 537–544.
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The depression – happiness scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 537–544.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006 a). Positive psychology versus the medical model. *American Psychologist*, 61, 332 – 333.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006 b). Positive therapy: A meta-theoretical approach to positive psychological practice. London: Rutledge.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Positive therapy: A meta-theoretical approach to positive psychological practice*. London: Rutledge.
- Joseph, S., & Worsley, R. (Eds.). (2005). Person-centered psychopathology y: A positive psychology of mental health. Ross-on-Wye: PCCS books.
- Kamen, L. P. (1989). *Learned helplessness, cognitive dissonance, and cell-mediated immunity*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Kardum, I., & Krapic, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30, 503-515.
- Kaslow, N. J., Tannenbaum, R. L., & Seligman, M. E. P. (1978). The KASTAN: A children's attributional style questionnaire. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Kaufman, J. (1991). Depressive disorders in maltreated children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30, 257-265.
- Keyes, C., & Lopez, S. L. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder, & S. L. Lopez (Eds.), *Hand book of Positive Psychology*. (pp. 45– 62). New York: Oxford University Press.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- MacLeod, Andrew. K., and Salaminiou, Eva. (2001). Reduced positive future-thinking in depression: Cognitive and affective factors. *Cognition and emotion*, 15 (1), 99–107.
- MacLeod, Andrew. K., and Conway, Clare. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition & Emotion*, Volume 21 (5) ,1114 – 1124.
- MacLeod, Andrew. K., Tata. Philip., Tyrer, Peter., Schmidt, Ulrike., Davidson. Kate., and Thompson, Simon. (2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*. 44, 495–504.
- Manly, P. C., McMahan, R. J., Bradley, C. F., & Davidson, P. O. (1982). Depressive attributional style and depression following child birth. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 245-254.

- Martin, J. H., Montgomery, R. L., & Saphian, D. (2006). Personality, achievement test scores, and high school percentile as predictors of academic performance across four years of coursework. *Journal of Research in Personality*, 40, 424-431.
- McCrae, R. R., Terracciano, A., et al. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 547-561.
- Metalsky, G. I., & Joiner, T. E. (1992). Vulnerability to depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 667-675.
- Metalsky, G. I., Halberstadt, L. J., & Abramson, L. Y. (1987). Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 386-393.
- Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Hardin, T. S., & Abramson, L. Y. (1993). Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 101-109.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Needles, D. J., & Abramson, L. Y. (1990). Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 156-165.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1986). *Depression in children of families in turmoil*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Nunn, K. P. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance to the perceived future of psychiatry. *British Journal of Medical Psychology*, 69, 227-245.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37: 710-724.
- Patterson, T., & Joseph, S. (2006). Development of a self-report measure of unconditional positive self-regard. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 79, 557-570.
- Patterson, T., & Joseph, S. (2007). Outcome measurement in person-centred practice. In R. Worsley, & S. Joseph (Eds.), *Person-centered practice: Case studies in positive psychology* (pp. 200-215). PCCS Books.
- Perloff, J. M., & Persons, J. B. (1988). Biases resulting from the use of indexes: An application to attributional style and depression. *Psychological Bulletin*, 103, 95-104.
- Pervin, L. (1996). *The science of personality*. New York: Wiley.
- Peterson, C., & Villanova, P. (1988). An Expanded Attributional Style Questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 87-89.
- Peterson, C., Bettes, B. A., & Seligman, M. E. P. (1985). Depressive symptoms and unprompted causal attributions: Content analysis. *Behavior Research and Therapy*, 23, 379-382.

- Peterson, C., Park, N., and Seligman, M.E. (2005). *Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life*. Journal of Happiness Studies. 6:25–41. DOI 10.1007/s10902-004-1278-z
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287–299.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pederson, N. L., Nesselroade, J., & McClearn, G. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13, 921-930.
- Rasmussen, H., Neufeld, J. E., Bouwkamp, J. C., Edwards, L. M., Ito, A., Magyar-Moe, J. L., Ryder, J. A and Lopez, S. (2007). Environmental assessment: Examining influences on optimal human functioning . In Lopez, Shane J.& Snyder, C. R (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 443-458). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Robins, C. J., & Hayes, A. M. (1995). The role of causal attributions in the prediction of depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 71-98). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Satterfield, J. M, Monahan, J., & Seligman, M. E. P. (1997). Law school performance predicted by explanatory style. *Behavioral Sciences and the Law*, 15, 95-105.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: heoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 210-228.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 303–346). San Diego, CA: Academic Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26–30.
- Schulman, P. (1995). Explanatory style and achievement in school and work. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 159-171). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schulman, P., Keith, D., & Seligman, M. E. P. (1991). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 569–574
- Schwartz, N. & Strach, F. (1991). Evaluating one's life: A judgement model of subjective well-bing. *Subjective well-bieng*. pp. 27-47. Oxford: Pergamon.
- Schweingruber, David. (2006). *Success through a positive mental attitude?: The Role of Positive Thinking in Door-to-Door Sales*. The Sociological Quarterly. 47, 41–68.
- Seligman, M. E .P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1993). *What you can change and what you can't*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions, *American Psychologist*, 16-126-128.

- Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242–247.
- Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tannenbaum, R. L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 235-238.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton-Mifflin.
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*, 2,8, journals.apa.org.
- Sheldon, KM & Deci, EL (1996)The -Self-Determination Scale. Unpublished manuscript, University of Rochester. Rochester, NY.
- Shostrom, E. L. (1966a). A test for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24, 207 – 218.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640-648.
- Snyder, C. R & Lopez, S, G. (2007). *Positive Psychology*, New York Published by Oxford University Press, Inc
- Snyder, C. R. (2005). Teaching the lessons of hope. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 24, 72-84.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Mann-Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- Sorochan, W. D. (1976). *Personal Health Appraisal*. New York: Wiley & Sons.
- Taylor, S. E., & Brown, J .D. (1988). Illusion and well- being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Tiggemann, M., Winefield, A. H., Winefield, H. R., & Goldney, R. D. (1991). The prediction of psychological distress from attributional style: A test of the hopelessness model of depression. *Australian Journal of Psychology*, 43, 125-127
- Turner, J. E., & Cole, D. A. (1994). Developmental differences in cognitive diathesis for child depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22, 15-32.
- Vella-Brodrick, Dianne. A., Park. Nansook., and Peterson, Christopher. (2009). *Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning—Findings from Australian and US Samples*. *Soc Indic Res* 90:165–179. DOI 10.1007/s11205-008-9251-6
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Weissman, A. N. (1979). *The Dysfunctional Attitudes Scale: A validation study*. Unpublished doctoral dissertation. University of Pennsylvania, Philadelphia
- Weisz, J. R., Rothbaum, F. M., & Blackburn, T. C. (1984). Standing out and standing in: The psychology of control in American and Japan. *American Psychologist*, 39, 955-969.

- Wilson, Vietta. E., and Peper, Erik. (2004). *The Effects of Upright and Slumped Postures on the Recall of Positive and Negative Thoughts*. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, Vol. 29, No. 3,189-195.
- Wood , A . M., & Joseph, S. (2010). The absence o f positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal o f Affective Disorders*, 122 ,213–217 .
- Zullo, H. M. (1991). Explanations and expectations: Understanding the “doing” side of optimism. *Psychological Inquiry*, 2, 45-49.

پیوست یکم:
مقیاس مثبت‌نگری

بسمه تعالی

پاسخ‌دهنده گرامی

پرسشنامه زیر در زمینه دیدگاه‌ها و نظرهای افراد در مورد به حوادث و رخدادها تهیه شده و هدف از آن، بررسی ابعاد نگرشی افراد به مسائل روزمره و انتظارات آنان از پیامد اتفاقات است. لطفاً هر موقعیت را مطالعه کرده و دیدگاه خود را در پیوستار مربوط به آن مشخص کنید. پیوستار به‌گونه‌ای طراحی شده که در دو انتها، دو جمله کاملاً متفاوت نوشته شده است. شما از بین ۱ تا ۶، دور هر عدد که به دیدگاه و نظرتان نزدیک‌تر است. دایره‌ای رسم کنید. پاسخ صحیح و غلط برای موقعیت‌های زیر وجود ندارد و فقط دیدگاه شما برای ما مهم است. شایان ذکر است که برخی موقعیت‌ها فرضی تدوین شده‌اند و باید خود را در آن موقعیت قرار دهید و آنگاه پاسخی را که به‌طور معمول به چنین موقعیت‌هایی می‌دهید، در زیر هریک از موقعیت‌ها و در محل مناسب یادداشت کنید. از آنجاکه پاسخ‌ها به‌طور جمعی بررسی خواهند شد، از این رو نیازی به ذکر نام و نشانی نیست، ولی مشخصات کلی شما ما را در استخراج یافته‌های مناسب کمک می‌کند. خواهشمند است به موارد زیر پاسخ دهید.

جنسیت: مؤنث مذکر

وضعیت تأهل: مجرد متاهل

رشته تحصیلی:

سن: سال

مقطع تحصیلی: کارشناسی کارشناسی ارشد دکتری

شغل پدر:

شغل مادر:

تحصیلات پدر:

تحصیلات مادر:

۱) هر روز که از خواب برمی‌خیزم، احساس می‌کنم که

روزی پربار برای زندگی من خواهد بود. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ روزی ناامیدکننده در پیش روی دارم.

۲) با توجه به اتفاقاتی که تاکنون در زندگی برایتان افتاده، فکر می‌کنید که زندگی

فرآیندی مشقت‌آور است که باید آن را

فرصت مناسبی برای رشد و شکوفایی است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ تحمل کرد.

۳) در مورد هدفمند بودن زندگی فکر می‌کنم که

تمام امور زندگی هدفمند است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ برخی امور زندگی هدفمند نیست.

۴) بعد از مدتی به دوستان تلفن می‌کنید، ولی او زمان صحبت کردن را به آینده مؤکول می‌کند؛ در این صورت فکر می‌کنید که

در اولین فرصت ممکن با شما تماس می‌گیرد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ بعید است با شما تماس بگیرد.

۵) پیشرفت سریع تکنولوژی در ابعاد مختلف زندگی به‌گونه‌ای است که انسان را ...

در رسیدن به اهدافش کمک خواهد کرد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ از رسیدن به اهدافش دور خواهد کرد.

۶) مدیر کل سازمانی که در آن کار می‌کنید، به‌تازگی عوض شده است، در مورد آینده شغلی‌تان پیش-بینی می‌کنید ..

ارتقا یا پیشرفت داشته باشید. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
موقعیتتان تنزل کرده یا آن را از دست خواهیم داد.

۷) پیش‌بینی می‌کنم که از نظر تحصیلی ...

یکی از افراد سرشناس رشته‌ام خواهم شد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
امکان دارد در ادامه تحصیل مشکلی پیش آید.

۸) با توجه به شناختم از خدا و ارتباط او با بندگان، خود را ...

کاملاً مستحق رحمت و لطف خدا می‌دانم. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
اصلاً مستحق رحمت و لطف خدا نمی‌دانم.

۹) یکی از عزیزانتان بدون اطلاع قبلی دیر می‌کند، فکر می‌کنید که ...

اتفاق خوشایندی موجب تأخیر او شده است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
حتماً حادثه ناگواری موجب تأخیر او شده است.

۱۰) استفاده از فناوری‌های جدید موجب

حفظ طبیعت خواهد شد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
نابودی طبیعت خواهد شد.

۱۱) با نگاهی به گذشته و حال خود، بر این باورم که زندگی ...

توأم با نشاط و خوشی بوده است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
هرگز بر وفق مراد من نبوده است.

۱۲) در مورد برآورده شدن آرزوهای مهم زندگی‌ام فکر می‌کنم که

به بیشتر آرزوهایم رسیده‌ام. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
به بیشتر آرزوهایم نرسیده‌ام.

۱۳) معتقدم که خداوند در سختی‌های زندگی ...

همیشه در کنار من بوده است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
گاهی در کنار من نبوده است.

۱۴) در اثر اتفاقی مقبولیت اجتماعی خویش را از دست داده‌اید، فکر می‌کنید در آینده محبوبیت‌تان ...

حتی بهتر از قبل خواهد شد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
بدتر از وضعیت فعلی خواهد شد.

۱۵) بر این باورم که حوادث غیرمنتظره طبیعی ...

در بسیاری از مواقع به سود انسان بوده است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
در موارد بسیار زیادی به ضرر انسان بوده است.

۱۶) بر اثر حادثه‌ای ناگوار، از نظر ذهنی و روانی دچار مشکل شده‌اید، پیش‌بینی می‌کنید که ...

پس از گذشت زمان اندکی به حالت اولیه برخواهید گشت. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
تأثیر ناگوار این رخداد تا آخر عمر با شما همراه خواهد بود.

۱۷) پیش‌بینی می‌کنم در آینده وضعیت مالی‌ام ...

بسیار عالی خواهد بود. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
بسیار نابسامان خواهد بود.

۱۸) در موقع حسابرسی روز محشر ...

به احتمال زیاد شایستگی بخشش را خواهم داشت. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
شایستگی بخشش را نخواهم داشت.

۱۹) برای شرکت در یک میهمانی که برایتان خیلی مهم است خود را آماده می‌سازید، فکر می‌کنید که ...
مورد توجه و استقبال همه قرار خواهید گرفت. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ هیچ کس به من توجهی نخواهد کرد.

۲۰) استفاده از انرژی‌های نوین در طبیعت ...
به بقای انسان کمک خواهد کرد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ موجب نابودی انسان خواهد شد.

۲۱) احساس می‌کنم زندگی پس از مرگ ...
سرشار از آرامش است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ سرشار از پریشانی است.

۲۲) در کنکور ورودی مقطع بالاتر مردود می‌شوید، فکر می‌کنید در امتحان سال بعد ...
به احتمال زیاد موفق خواهید شد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ احتمالاً موفق نخواهید شد.

۲۳) هرگاه خدا را خوانده‌ام ...
همیشه به ندای من پاسخ داده است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ به ندای من پاسخ نداده است.

۲۴) با توجه به باورهای خودم، فکر می‌کنم که بیشتر افراد ...
بهشتی خواهند بود. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ جهنمی خواهند بود.

۲۵) بر این باورم که در آینده ...
درمان تمام بیماری‌های انسان در
طبیعت پیدا خواهد شد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
طبیعت پیدا خواهد شد.
درمان اندکی از بیماری‌های انسان در
طبیعت پیدا خواهد شد.

۲۶) در دو امتحان اولیه این ترم نمره خوبی کسب نکرده‌اید، اطمینان دارید در امتحانات بعدی ...
نمره خوبی کسب کنید. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ نمره‌ی خوبی کسب نکنید.

۲۷) در نیمسال اول تحصیلتان دوستان زیادی پیدا نکرده‌اید، انتظار دارید در ترم‌های بعدی ...
دوستان زیادتری پیدا کنید. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ این دوستان را هم از دست بدهید.

۲۸) معتقدم که بیشتر افراد ...
راه حق را پیدا خواهند کرد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ در گمراهی خواهند بود.

۲۹) با توجه به بینش و برداشت خودم، فکر می‌کنم که بیشتر انسان‌ها در نهایت ...
به سوی نور هدایت خواهند شد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ در جهل و نادانی باقی خواهند ماند.

۳۰) هر بار درباره رخدادهای ناگهانی طبیعت فکر می‌کنم، اولین چیزی که به ذهنم خطور می‌کند ...
منافع آنهاست. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ضررهای آنهاست.

۳۱) هنگام پیاده‌روی میچ پایتان پیچ خورده است، در مورد وضعیت پیش‌آمده، فکر می‌کنید که این ناراحتی
به‌زودی برطرف خواهد شد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ تا مدت زیادی ادامه خواهد داشت.

۳۲) به علت عدم توجه به زمان دقیق حرکت قطار یا اتوبوس، آن را از دست داده‌اید، این فکر به ذهنتان
خطور می‌کند که ...

اغلب این‌گونه پیشامدها برایم اتفاق می‌افتد -
به ندرت این‌گونه پیشامدها
برایم اتفاق می‌افتد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

۳۳) معتقدم که هنگام مرگ، بیشتر افراد ...

با آرامش با آن مواجه می‌شوند. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ دچار نگرانی می‌شوند.

۳۴) بر این باورم در زمان ظهور منجی آخرالزمان ...

بیشتر افراد مستحق رفتار مهربانانه خواهند بود. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ افراد کمی مستحق رفتار مهربانانه خواهند بود.

پیوست دوم:
شیوه نمره گذاری و
ترسیم نیمرخ مقیاس مثبت‌نگری

این مقیاس دارای ۳۴ آیتم و چهار خرده‌مقیاس است. شماره آیت‌های قرار گرفته در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها به شرح زیر است. نمره مربوط به هر یک از خرده‌مقیاس‌ها حاصل جمع نمرات تک تک آیت‌ها قرار گرفته در خرده‌مقیاس مربوطه است. لازم به توضیح است که نمره بالا در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها به معنای مثبت‌نگری بیشتر است.

| خرده‌مقیاس | آیتم‌ها | نمره آیتم | خرده‌مقیاس | آیتم‌ها | نمره آیتم |
|--------------|---------|-----------|-----------------|---------|-----------|
| رابطه با خود | ۱ | | رابطه با دیگران | ۴ | |
| | ۲ | | | ۹ | |
| | ۶ | | | ۱۴ | |
| | ۷ | | | ۱۹ | |
| | ۱۱ | | | ۲۴ | |
| | ۱۲ | | | ۲۹ | |
| | ۱۶ | | | ۳۳ | |
| | ۱۷ | | | ۳۴ | |
| | ۲۱ | | | جمع | |
| | ۲۲ | | | نمره T | |
| | ۲۶ | | | | |
| | ۲۷ | | | | |
| | ۳۱ | | | | |
| ۳۲ | | | | | |
| جمع | | | | | |
| نمره T | | | | | |
| رابطه با خدا | ۳ | | رابطه با طبیعت | ۵ | |
| | ۸ | | | ۱۰ | |
| | ۱۳ | | | ۱۵ | |
| | ۱۸ | | | ۲۰ | |
| | ۲۳ | | | ۲۵ | |
| | ۲۸ | | | ۳۰ | |
| | جمع | | | جمع | |
| | نمره T | | | نمره T | |

بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت:
 وضعیت تاهل: ورودی: رشته تحصیلی:
 مقطع تحصیلی: محل سکونت: تاریخ مراجعه:

| | | | | | نمره T |
|--------------|--------------|-----------------|----------------|-----------------|----------|
| | | | | | ۱۰۰ |
| | | | | | ۹۰ |
| | | | | | ۸۰ |
| | | | | | ۷۰ |
| | | | | | ۶۰ |
| | | | | | ۵۰ |
| | | | | | ۴۰ |
| | | | | | ۳۰ |
| | | | | | ۲۰ |
| | | | | | ۱۰ |
| | | | | | نمره T |
| | | | | | نمره خام |
| رابطه با خود | رابطه با خدا | رابطه با دیگران | رابطه با طبیعت | مثبت‌نگری (کلی) | |

نیرخ ارزیابی مثبت‌نگری بر اساس مقیاس مثبت‌نگری
 خدایاری فرد، غباری بناب، اکبری زردخانه، زمانپور و درخشان (۱۳۹۱)

پیوست سوم: جداول هنجاری مقیاس مثبت‌نگری

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۵۰ | ۳۹ |
| ۵۱ | ۴۰ |
| ۵۲ | ۴۱ |
| ۵۳ | ۴۲ |
| ۵۴ | ۴۳ |
| ۵۵ | ۴۴ |
| ۵۶ | ۴۶ |
| ۵۷ | ۴۷ |
| ۵۸ | ۴۸ |
| ۵۹ | ۴۸ |
| ۶۰ | ۴۹ |
| ۶۱ | ۵۰ |
| ۶۲ | ۵۱ |
| ۶۳ | ۵۲ |
| ۶۴ | ۵۳ |
| ۶۵ | ۵۴ |
| ۶۶ | ۵۵ |
| ۶۷ | ۵۶ |
| ۶۸ | ۵۷ |
| ۶۹ | ۵۸ |
| ۷۰ | ۵۹ |
| ۷۱ | ۶۰ |
| ۷۲ | ۶۲ |
| ۷۳ | ۶۳ |
| ۷۴ | ۶۴ |
| ۷۵ | ۶۵ |
| ۷۶ | ۶۶ |
| ۷۷ | ۶۷ |
| ۷۸ | ۶۸ |
| ۷۹ | ۶۹ |
| ۸۰ | ۷۰ |
| ۸۱ | ۷۱ |
| ۸۲ | ۷۲ |
| ۸۳ | ۷۳ |

مثبت‌نگری نسبت به خود

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۲۱ | ۱۰ |
| ۲۲ | ۱۱ |
| ۲۳ | ۱۲ |
| ۲۴ | ۱۳ |
| ۲۵ | ۱۴ |
| ۲۶ | ۱۵ |
| ۲۷ | ۱۶ |
| ۲۸ | ۱۷ |
| ۲۹ | ۱۸ |
| ۳۰ | ۱۹ |
| ۳۱ | ۲۰ |
| ۳۲ | ۲۱ |
| ۳۳ | ۲۲ |
| ۳۴ | ۲۳ |
| ۳۵ | ۲۴ |
| ۳۶ | ۲۵ |
| ۳۷ | ۲۶ |
| ۳۸ | ۲۷ |
| ۳۹ | ۲۸ |
| ۴۰ | ۲۹ |
| ۴۱ | ۳۰ |
| ۴۲ | ۳۱ |
| ۴۳ | ۳۲ |
| ۴۴ | ۳۳ |
| ۴۵ | ۳۴ |
| ۴۶ | ۳۵ |
| ۴۷ | ۳۶ |
| ۴۸ | ۳۷ |
| ۴۹ | ۳۸ |

مثبت‌نگری نسبت به خدا

| نمره خام | Tنمره |
|----------|-------|
| ۶ | ۱۰ |
| ۷ | ۱۲ |
| ۸ | ۱۴ |
| ۹ | ۱۶ |
| ۱۰ | ۱۸ |
| ۱۱ | ۲۰ |
| ۱۲ | ۲۳ |
| ۱۳ | ۲۴ |
| ۱۴ | ۲۶ |
| ۱۵ | ۲۸ |
| ۱۶ | ۳۱ |
| ۱۷ | ۳۲ |
| ۱۸ | ۳۴ |
| ۱۹ | ۳۶ |
| ۲۰ | ۳۸ |
| ۲۱ | ۴۰ |
| ۲۲ | ۴۲ |
| ۲۲ | ۴۳ |
| ۲۳ | ۴۵ |
| ۲۴ | ۴۷ |
| ۲۵ | ۴۹ |
| ۲۶ | ۵۰ |
| ۲۷ | ۵۳ |
| ۲۸ | ۵۵ |
| ۲۹ | ۵۶ |
| ۳۰ | ۵۹ |
| ۳۱ | ۶۰ |
| ۳۲ | ۶۲ |
| ۳۳ | ۶۴ |
| ۳۴ | ۶۶ |
| ۳۵ | ۶۸ |
| ۳۶ | ۷۰ |

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۲۸ | ۴۵ |
| ۲۹ | ۴۶ |
| ۳۰ | ۴۹ |
| ۳۱ | ۵۰ |
| ۳۲ | ۵۲ |
| ۳۳ | ۵۳ |
| ۳۴ | ۵۶ |
| ۳۵ | ۵۷ |
| ۳۶ | ۵۹ |
| ۳۷ | ۶۱ |
| ۳۸ | ۶۳ |
| ۳۹ | ۶۴ |
| ۴۰ | ۶۶ |
| ۴۱ | ۶۸ |
| ۴۲ | ۷۰ |
| ۴۳ | ۷۱ |
| ۴۴ | ۷۳ |
| ۴۵ | ۷۵ |
| ۴۶ | ۷۷ |
| ۴۸ | ۸۰ |

مثبت‌نگری نسبت به دیگران

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۸ | ۱۱ |
| ۹ | ۱۲ |
| ۱۰ | ۱۴ |
| ۱۱ | ۱۵ |
| ۱۲ | ۱۶ |
| ۱۳ | ۱۸ |
| ۱۴ | ۲۰ |
| ۱۵ | ۲۲ |
| ۱۶ | ۲۴ |
| ۱۷ | ۲۵ |
| ۱۸ | ۲۷ |
| ۱۹ | ۲۹ |
| ۲۰ | ۳۱ |
| ۲۱ | ۳۲ |
| ۲۲ | ۳۴ |
| ۲۳ | ۳۶ |
| ۲۴ | ۳۸ |
| ۲۵ | ۳۹ |
| ۲۶ | ۴۱ |
| ۲۷ | ۴۳ |

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۲۱ | ۴۵ |
| ۲۲ | ۴۷ |
| ۲۳ | ۵۰ |
| ۲۴ | ۵۱ |
| ۲۵ | ۵۵ |
| ۲۶ | ۵۶ |
| ۲۷ | ۵۸ |
| ۲۸ | ۶۰ |
| ۲۹ | ۶۳ |
| ۳۰ | ۶۵ |
| ۳۱ | ۶۷ |
| ۳۲ | ۷۰ |
| ۳۳ | ۷۲ |
| ۳۴ | ۷۴ |
| ۳۵ | ۷۶ |
| ۳۶ | ۷۹ |

مثبت‌نگری نسبت به طبیعت

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۶ | ۱۰ |
| ۷ | ۱۳ |
| ۸ | ۱۵ |
| ۹ | ۱۷ |
| ۱۰ | ۲۰ |
| ۱۱ | ۲۲ |
| ۱۲ | ۲۴ |
| ۱۳ | ۲۷ |
| ۱۴ | ۲۹ |
| ۱۵ | ۳۲ |
| ۱۶ | ۳۳ |
| ۱۷ | ۳۶ |
| ۱۸ | ۳۸ |
| ۱۹ | ۴۱ |
| ۲۰ | ۴۲ |

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۹۸ | ۲۸ |
| ۹۹ | ۲۹ |
| ۱۰۰ | ۲۹ |
| ۱۰۱ | ۳۰ |
| ۱۰۲ | ۳۰ |
| ۱۰۳ | ۳۱ |
| ۱۰۴ | ۳۱ |
| ۱۰۵ | ۳۲ |
| ۱۰۶ | ۳۲ |
| ۱۰۷ | ۳۳ |
| ۱۰۸ | ۳۳ |
| ۱۰۹ | ۳۳ |
| ۱۱۰ | ۳۴ |
| ۱۱۱ | ۳۵ |
| ۱۱۲ | ۳۵ |
| ۱۱۳ | ۳۶ |
| ۱۱۴ | ۳۶ |
| ۱۱۵ | ۳۷ |
| ۱۱۶ | ۳۷ |
| ۱۱۷ | ۳۸ |
| ۱۱۸ | ۳۹ |
| ۱۱۹ | ۳۹ |
| ۱۲۰ | ۴۰ |
| ۱۲۱ | ۴۰ |
| ۱۲۲ | ۴۱ |
| ۱۲۳ | ۴۱ |
| ۱۲۴ | ۴۱ |
| ۱۲۵ | ۴۲ |
| ۱۲۶ | ۴۳ |
| ۱۲۷ | ۴۳ |
| ۱۲۸ | ۴۴ |
| ۱۲۹ | ۴۴ |
| ۱۳۰ | ۴۴ |
| ۱۳۱ | ۴۵ |
| ۱۳۲ | ۴۵ |
| ۱۳۳ | ۴۶ |
| ۱۳۴ | ۴۷ |
| ۱۳۵ | ۴۷ |
| ۱۳۶ | ۴۸ |
| ۱۳۷ | ۴۸ |
| ۱۳۸ | ۴۹ |
| ۱۳۹ | ۴۹ |
| ۱۴۰ | ۵۰ |

مثبت‌نگری کل

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۳۴-۴۰ | ۶ |
| ۴۱-۴۶ | ۷ |
| ۴۷-۵۹ | ۸ |
| ۶۰ | ۹ |
| ۶۱ | ۹ |
| ۶۲ | ۱۰ |
| ۶۳ | ۱۰ |
| ۶۴ | ۱۱ |
| ۶۵ | ۱۱ |
| ۶۶ | ۱۲ |
| ۶۷ | ۱۲ |
| ۶۸ | ۱۳ |
| ۶۹ | ۱۳ |
| ۷۰ | ۱۴ |
| ۷۱ | ۱۴ |
| ۷۲ | ۱۵ |
| ۷۳ | ۱۵ |
| ۷۴ | ۱۶ |
| ۷۵ | ۱۶ |
| ۷۶ | ۱۷ |
| ۷۷ | ۱۸ |
| ۷۸ | ۱۸ |
| ۷۹ | ۱۸ |
| ۸۰ | ۱۹ |
| ۸۱ | ۲۰ |
| ۸۲ | ۲۰ |
| ۸۳ | ۲۱ |
| ۸۴ | ۲۱ |
| ۸۵ | ۲۲ |
| ۸۶ | ۲۳ |
| ۸۷ | ۲۳ |
| ۸۸ | ۲۳ |
| ۸۹ | ۲۴ |
| ۹۰ | ۲۴ |
| ۹۱ | ۲۵ |
| ۹۲ | ۲۵ |
| ۹۳ | ۲۶ |
| ۹۴ | ۲۶ |
| ۹۵ | ۲۷ |
| ۹۶ | ۲۷ |
| ۹۷ | ۲۸ |

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۱۷۰ | ۶۴ |
| ۱۷۱ | ۶۵ |
| ۱۷۲ | ۶۶ |
| ۱۷۳ | ۶۶ |
| ۱۷۴ | ۶۷ |
| ۱۷۵ | ۶۷ |
| ۱۷۶ | ۶۸ |
| ۱۷۷ | ۶۸ |
| ۱۷۸ | ۶۹ |
| ۱۷۹ | ۶۹ |
| ۱۸۰ | ۷۰ |
| ۱۸۱ | ۷۰ |
| ۱۸۲ | ۷۱ |
| ۱۸۳ | ۷۱ |
| ۱۸۴ | ۷۲ |
| ۱۸۵ | ۷۲ |
| ۱۸۶ | ۷۳ |
| ۱۸۷ | ۷۳ |
| ۱۸۸ | ۷۴ |
| ۱۸۹ | ۷۴ |
| ۱۹۰ | ۷۵ |
| ۱۹۱ | ۷۵ |
| ۱۹۲ | ۷۵ |
| ۱۹۳ | ۷۶ |
| ۱۹۴ | ۷۷ |
| ۱۹۵ | ۷۸ |
| ۱۹۶ | ۷۸ |

| نمره خام | آنمره |
|----------|-------|
| ۱۴۱ | ۵۰ |
| ۱۴۲ | ۵۱ |
| ۱۴۳ | ۵۱ |
| ۱۴۴ | ۵۲ |
| ۱۴۵ | ۵۲ |
| ۱۴۶ | ۵۳ |
| ۱۴۷ | ۵۳ |
| ۱۴۸ | ۵۴ |
| ۱۴۹ | ۵۴ |
| ۱۵۰ | ۵۵ |
| ۱۵۱ | ۵۵ |
| ۱۵۲ | ۵۵ |
| ۱۵۳ | ۵۶ |
| ۱۵۴ | ۵۶ |
| ۱۵۵ | ۵۷ |
| ۱۵۶ | ۵۸ |
| ۱۵۷ | ۵۸ |
| ۱۵۸ | ۵۸ |
| ۱۵۹ | ۵۹ |
| ۱۶۰ | ۵۹ |
| ۱۶۱ | ۶۰ |
| ۱۶۲ | ۶۱ |
| ۱۶۳ | ۶۱ |
| ۱۶۴ | ۶۱ |
| ۱۶۵ | ۶۲ |
| ۱۶۶ | ۶۲ |
| ۱۶۷ | ۶۳ |
| ۱۶۸ | ۶۴ |
| ۱۶۹ | ۶۴ |

Developing and investigating psychometric characteristics of Positive Thinking Scale (PTS)¹

Abstract

The objective of this study was to develop a reliable and valid instrument for measuring optimism among Iranian students. To this end, relying on the theoretical basis, optimism construct was defined in a spectrum of time from past to future with an orientation toward its interpretation relative to past and present events and positive expectations from future happenings. In practice, this kind of optimism was measured in four types of relations between human and the self, others, nature and God as factors of a conceptual model. Developmental stages started with studying theoretical basics and the most important investigated theories included hope, Scheier and Carver's optimism and Seligman's optimism models. Moreover, Islamic resources such as Quran and Hadith centered on constructs like positive thinking, gratitude, trust and patience were studied. Then, some semi-structured interviews were run and the primary questionnaire was developed based on the conceptual model presented. After several stages of experimental implementation and validity and reliability analyses, final questionnaire was implemented on 850 students. The final questionnaire had 43 items which assessed level of optimism in four factors of relation with the Self, God, Others and Nature. Completion method of the questionnaire was almost similar to Osgood's Semantic Differential Scale so that the participating students were asked to study the considered statement along with the two responses (one showing optimism and another pessimism) and specify their response, which was derived from a personal viewpoint, on a Six point scale. Retest and Cronbach alpha's coefficients and also exploratory and confirmatory factor analyses were reported for investigating reliability and validity of the construct, respectively. Also, to determine convergent and divergent validity, correlation coefficients of factors in scales of adult attachment, mental health of students, psychological well-being and personality were reported, some of which were congruent and some others were not. Results of different types of analyses indicated that the prepared instrument had desirable reliability and validity and can be utilized in research, counseling and therapy.

Key words: Optimism, Scale Development, Conceptual Formation, Psychometric Properties, Positive Pointview.

¹ . The authors would like to acknowledge the financial support of university of Tehran for this research under grant number 5101014/1/06.



Faculty of Psychology and Educational

**Developing and investigating psychometric characteristics of
Positive Thinking Scale (PTS)**

Principal Investigator:

Mohamad Khodayarifard, Ph. D.

Faculty of Psychology and Education, University of Tehran

Co- Investigators:

Bagher Ghobari Bonab

Faculty of Psychology and Education, University of Tehran

Enayatollah Zamanpour, Ph. D Student;

Faculty of Psychology and Education, Allamatabatabaii University

Mariam Derakhshan, MA;

Faculty of Psychology and Education, University of Tehran

Saeed Akbari Zardkhaneh, Ph. D Student;

Faculty of Psychology and Education, Allamatabatabaii University

Samiraalsadate Mousavi, BA;

Faculty of Psychology and Education, University of Tehran

2013