

بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت‌مندی از زندگی

نجیب‌الله نوری* / ناصر سقایی بی‌ریا**

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت‌مندی از زندگی است. فرضیه‌های پژوهش حاضر این است که بین متغیرهای مزبور رابطه معنادار وجود دارد و خوش‌بینی اسلامی در حد قوی‌تری می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. به منظور آزمون این فرضیه‌ها، تعداد ۲۶۹ نفر (۱۲۲ نفر دانش‌پژوه)، (کارمند ۵۵ نفر) و (دانشجو ۹۲ نفر) به صورت تصادفی خوشه‌ای و ساده در پژوهش مشارکت داده شدند. شرکت‌کنندگان آزمون رضایت از زندگی (SWS)، آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT) و پرسش‌نامه محقق‌ساخته خوش‌بینی اسلامی را پاسخ دادند. داده‌ها با نرم افزار SPSS تحلیل شدند. یافته‌ها نشان می‌دهند که، بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایت‌مندی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین زنان و مردان از نظر رضایت‌مندی و هر دو نوع خوش‌بینی تفاوت معنادار وجود ندارد. بین گروه‌های سنی مختلف از نظر رضایت‌مندی تفاوت معنادار وجود ندارد. اما از نظر هر دو نوع خوش‌بینی، افراد جوان‌تر (۱۵-۲۵ سال) به طور معناداری از خوش‌بینی کمتری برخوردارند. کلید واژه‌ها: خوش‌بینی سرشتی، رضایت از زندگی، خوش‌بینی در منابع اسلامی، توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، بهزیستی فاعلی.

* دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره).

** استادیار مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره). دریافت: ۸۸/۹/۸ - پذیرش: ۸۸/۹/۱۸

مقدمه

امروزه در سایه پیشرفت علم و تکنولوژی و فراهم شدن وسایل رفاهی و راحتی، بسیاری از افرادی که از امکانات زیادی در زندگی برخوردارند، ولی از زندگی خود احساس رضایت ندارند. به همین دلیل، مطالعات زیادی در زمینه رضایت از زندگی و عوامل مؤثر بر آن انجام شده‌اند. یکی از عواملی که می‌تواند نقش مهمی در رضایت از زندگی داشته باشد، ویژگی «خوش‌بینی» است. درباره خوش‌بینی با مفهوم روان‌شناختی آن و رابطه آن با رضایت از زندگی مطالعاتی صورت گرفته است، اما در زمینه خوش‌بینی با رویکرد اسلامی تا کنون پژوهشی انجام نگرفته و رابطه آن با خوش‌بینی روان‌شناختی و رضایت از زندگی بدون مطالعه مانده است.

خوش‌بینی به یک انتظار تعمیم‌یافته اشاره دارد که فرد بر اساس آن احساس می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات، نتایج خوشایند رخ خواهد داد. این انتظار بیشتر حیطه‌های مهم زندگی فرد را پوشش می‌دهد. خوش‌بینی با ویژگی‌های روان‌شناختی گوناگونی رابطه دارد که هر کدام می‌تواند نقشی در احساس رضایت از زندگی داشته باشند.

خوش‌بینی با سلامت روانی افراد در ارتباط است. در یک مطالعه طولی خوش‌بینی سلامت روانی افراد را پس از ده سال پیش‌بینی کرد. در بیماران پارکینسون نیز افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین از سلامت روانی بیشتری برخوردار هستند. خوش‌بینی از تأثیر مخرب مشاجرات روزانه بر سلامت روان جلوگیری می‌کند. خوش‌بینی سرشتی سلامت روانی (نشانگان و سواس بی‌اختیاری، افسردگی و خصومت) و سلامت جسمانی (اختلال‌های خواب و پرتنش) را پیش‌بینی می‌کند. در بیمارانی که به دلیل بیرون زدگی لگن خاصره مورد عمل جراحی قرار گرفتند، افراد خوش‌بین از عملکرد روانی و جسمانی

بهتری برخوردار بودند. همچنین خوش‌بینی از تأثیر مخرب بیکاری بر سلامت روان نیز جلوگیری می‌کند.

مطالعات زیادی نقش خوش‌بینی را در کاهش افسردگی نشان می‌دهد. به گونه‌ای که بدبینی و سبک تفسیر بدبینانه با افسردگی رابطهٔ نزدیک دارد. افراد خوش‌بین افسردگی کمتری دارند و کمتر خشم خود را سرکوب می‌کنند. خوش‌بینی سرشتی با افسردگی زمان بارداری و پس از زایمان، رابطهٔ منفی دارد. ابعاد خوش‌بینی، رابطهٔ منفی تنگاتنگی با افسردگی یک قطبی دارد. در قربانیان حوادث طبیعی نیز افراد بدبین بیشتر از افراد خوش‌بین دچار افسردگی می‌شوند. برگشت بیماری افسردگی در زمان دانشجویی در افراد بدبین بیشتر از افراد خوش‌بین است. بین افراد خوش‌بین و بدبین از نظر میزان شیوع نشانگان افسردگی تفاوت معنادار وجود دارد.

۳

خوش‌بینی با اضطراب نیز رابطهٔ منفی دارد و افراد بدبین بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. خوش‌بینی می‌تواند به طور معناداری میزان اضطراب مادران را پیش و پس از عمل جراحی فرزندان‌شان پیش‌بینی کند. زنان خوش‌بین در زمان بارداری اضطراب و تنیدگی کمتری تجربه می‌کند و به شکل مؤثری می‌توانند با تنیدگی مقابله کنند. خوش‌بینی سرشتی با «اضطراب صفتی»^۱ و «مقابله سرکوبگرانه»^۲ رابطهٔ منفی دارد. «اضطراب پیش از مسابقه»^۳ نیز در دانشجویان ورزشکار خوش‌بین، کمتر از دیگران مشاهده شد.

۹

خوش‌بینی با سلامت جسمانی نیز رابطه مثبت دارد. برای مثال، در بیمارانی که به علت بیماری لولهٔ فرعی قلب عمل جراحی شده‌اند، افراد خوش‌بین وضعیت سلامتی بهتری نشان دادند. خوش‌بینی نجات بیماران را پس از یک حمله قلبی در طول هشت سال پیش‌بینی کرد و بیماری عروقی افراد خوش‌بین در طول سه سال در مقایسه با هم‌تایان بدبین آنها پیشرفت کمتری نشان داد. افراد

خوش‌بین‌تر یاخته‌های طبیعی ضدسرطانی بیشتری نسبت به افراد بدبین نشان می‌دهند. داشتن سبک تبیین خویش‌بینانه در آغاز بزرگ‌سالی، سلامت کلی را در میان‌سالی پیش‌بینی می‌کند. بررسی طولی نشان می‌دهد که خوش‌بینی سرشتی، طول عمر را در افراد خوش‌بین پیش‌بینی می‌کند.^۴

درباره خوش‌بینی چند نظریه عمده وجود دارد؛ اولین نظریه مطرح در این زمینه نظریه خوش‌بینی سرشتی است. بر این اساس، افراد خوش‌بین کسانی هستند که انتظار دارند رویدادهای خوبی برای آنان رخ دهند، ولی افراد بدبین کسانی هستند که انتظار دارند امور بدی برای آنان اتفاق بیفتد. این دیدگاه، سلامت روانی، سلامت جسمانی و سازگاری روان‌شناختی افراد خوش‌بین را ناشی از سبک‌های مقابله آنان می‌داند. این دیدگاه ریشه در نظریه سنتی انتظار - ارزش در باب انگیزش دارد.^۵

دومین نظریه مهم در این زمینه، نظریه خوش‌بینی آموخته شده است. این نظریه خوش‌بینی و بدبینی افراد را ناشی از سبک تبیین آنان می‌داند. افراد خوش‌بین رویدادهای مثبت را به عوامل پایدار (همیشگی)، فراگیر (مربوط به تمام حیطه‌های زندگی) و درونی (ناشی از خود فرد)، اما رویدادهای منفی را به عوامل موقت، جزئی و برونی نسبت می‌دهد. افراد بدبین سبک تبیین متضاد با افراد خوش‌بین دارد.^۶

سومین نظریه مهم، نظریه امید است. نظریه امید رابطه بین سه مفهوم انتخاب هدف، انتظارات و مفهوم خودکارآمدی بندورا را برجسته کرده است. بنابراین، افرادی که اهداف ارزشمندی دارند، از این توانایی برخوردارند که راه‌های مختلفی برای رسیدن به آن پیدا کنند؛ درباره توانایی‌های حل مسئله خود احساس اعتماد می‌کنند و در نتیجه، سطوح بالایی از امید را تجربه می‌کنند. نظریه امید دو مؤلفه دارد؛ مؤلفه اول اندیشه مسیریابی نامیده می‌شود؛ یعنی افراد امیدوار در

یافتن راه‌های مختلف برای رسیدن به هدف، خود را توانمند احساس کنند. مؤلفه دوم اندیشه کارگزاری است که بر اساس آن، فرد این توانایی را در خود می‌بیند که از مسیرهای موجود به خوبی استفاده کند. با وجود این دو مؤلفه، فرد خود را نسبت به آینده امیدوار احساس می‌کند.

چهارمین نظریه مهم در این زمینه، نظریه «خطای ادراکی» است. بر اساس این دیدگاه، افراد خوش‌بین با استفاده از فرایندهای خودفریبی خود را در یک روشنایی افزایش یافته تصور می‌کنند. افراد به سه طریق عمده، خود و جهان را مثبت‌تر از آنچه هستند تصور می‌کنند؛ نخست آنکه افراد خود، رفتار گذشته و صفات شخصی‌شان را در روشنایی افزایش یافته می‌بینند. به بیان دیگر، خطای ادراکی «خودافزایی» را تجربه می‌کنند. دوم اینکه به طور غیرواقعی احساس می‌کنند که نسبت به رویدادهای محیطی کنترل دارند و می‌پندارند که می‌توانند از بدتر شدن اوضاع و شرایط جلوگیری کنند. سوم اینکه، یک خوش‌بینی بی‌اساس در مورد آینده دارند و تصور می‌کنند آینده امیدبخش‌تر از آن چیزی خواهد بود که واقعیت‌ها می‌گویند.

در منابع اسلامی نیز شواهد گوناگون نشان می‌دهند که سه مؤلفه می‌توانند شکل‌دهنده مفهوم خوش‌بینی باشند؛ این سه مؤلفه عبارتند از: الف) توجه به جنبه‌های مثبت زندگی؛ ب) تفسیر مثبت رویدادها و مؤلفه؛ ج) انتظار مثبت نسبت به آینده. مؤلفه اول می‌تواند شامل ده زیرمؤلفه باشد که عبارتند از: توجه به ویژگی‌های خداوند؛ توجه به زیبایی‌های جهان؛ توجه به امکانات و فرصت‌ها؛ توجه به استعدادها و توانایی‌های خود؛ توجه به موفقیت‌های گذشته خود؛ توجه به صفات مثبت دیگران؛ توجه به رفتار مثبت دیگران؛ توجه به گفتار مثبت دیگران؛ توجه به اندیشه‌های مثبت و توجه به پیامد اعمال. برای مؤلفه دوم نیز می‌توان شش زیرمؤلفه مطرح کرد که عبارتند از: دارای حکمت دانستن سختی‌ها؛

موقت دانستن مشکلات؛ قابل حل دانستن مشکلات؛ نقش خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها؛ سپاسگزاری از خداوند و دیگران و عدم شکایت از مشکلات. مؤلفه سوم نیز می‌تواند دارای پنج زیرمؤلفه باشد که عبارتند از: انتظار کمک از خداوند؛ انتظار وقوع رویدادهای خوشایند؛ انتظار کار درست از سوی دیگران؛ اعتماد به دیگران و کمک به دیگران. بنابراین، می‌توان این سه مؤلفه و ۲۱ زیرمؤلفه را تشکیل‌دهنده مفهوم خوش‌بینی اسلامی قلمداد کرد.

رضایت‌مندی از زندگی با خوش‌بینی سرشتی رابطه دارد و پژوهش‌های مختلف این رابطه را نشان داده‌اند. رضایت‌مندی از زندگی با مفهومی که در این پژوهش بررسی شده است، یکی از سه مؤلفه «احساس خوش‌بختی فاعلی» است. بر اساس مفهوم‌سازی دینر و همکاران، احساس خوش‌بختی فاعلی از سه مؤلفه تشکیل شده است: «وجود عاطفه مثبت»، «فقدان عاطفه منفی» و «رضایت از زندگی». دو مؤلفه اول روی هم رفته مفهوم «شادکامی» را تشکیل می‌دهند و مؤلفه سوم با عنوان رضایت‌مندی از زندگی در پژوهش‌ها مطرح شده است.

بین رضایت از زندگی (SWLS)، و خوش‌بینی سرشتی (LOT)، با وجود متغیرهای دیگر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین این دو مفهوم و امید نیز رابطه معنادار مثبت وجود دارد. بین خوش‌بینی بالا، متوسط و ضعیف با رضایت از زندگی در گذشته، حال و انتظار رضایت در آینده تعامل چندجانبه وجود دارد. خوش‌بینی و بدبینی سرشتی رابطه معنادار با سازگاری روان‌شناختی دارند و افراد خوش‌بین‌تر، به مراتب رضایت بیشتری از زندگی نشان می‌دهند. تحلیل رگرسیون چندبعدی طبقه‌ای نشان می‌دهد که خوش‌بینی و امید، هر دو به طور معناداری رضایت‌مندی از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند. خوش‌بینی و بدبینی هم به طور مستقیم و هم با میانجی عاطفه مثبت و منفی رضایت‌مندی از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند. در مطالعه دیگر، خوش‌بینی به تنهایی ده درصد از کل

واریانس مؤثر در رضایت از زندگی را تبیین کرد. در بیماران قلبی نیز خوش‌بینی با رضایت از زندگی پس از عملی جراحی ارتباط دارد. در گروه دیگر از بیماران قلبی، کیفیت کلی زندگی شش ماه بعد از عمل جراحی توسط خوش‌بینی پیش از عمل جراحی پیش‌بینی شد. پژوهش‌های مزبور رابطه بین خوش‌بینی و رضایت از زندگی را نشان می‌دهند، اما رابطه این دو متغیر با خوش‌بینی از دیدگاه اسلام مورد مطالعه قرار نگرفته است.

بنابراین، پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این پرسش‌هاست که آیا بین خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با خوش‌بینی سرشتی رابطه معنادار وجود دارد؟ آیا بین خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت‌مندی از زندگی رابطه وجود دارد؟ آیا بین خوش‌بینی سرشتی و رضایت از زندگی که در تحقیقات دیگر نیز رابطه نشان داده است، در جامعه مورد پژوهش این مطالعه نیز رابطه به دست می‌آید؟ و بالاخره اینکه، اگر بین این سه متغیر رابطه وجود داشته باشد، آیا خوش‌بینی از دیدگاه اسلام به دلیل برخورداری از جنبه‌های معنوی، می‌تواند رضایت از زندگی را به شکل قوی‌تری پیش‌بینی کند؟

فرضیه‌های پژوهش حاضر آن است که بین هر سه نوع متغیر، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. خوش‌بینی اسلامی می‌تواند در حد قوی‌تری رضایت از زندگی را تبیین کند.

ضرورت پژوهش حاضر این است که خوش‌بینی با رویکرد اسلامی در این پژوهش مطالعه و نوع رابطه و میزان رابطه رضایت‌مندی و خوش‌بینی سرشتی با خوش‌بینی اسلامی بررسی شده است.

روش

روش پژوهش در این مطالعه از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش از چهار گروه تشکیل شده است: ۱. همه دانش‌پژوهان مرد مؤسسه آموزشی و

آموزشی و پژوهشی امام خمینی[ؑ] در دو مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد (حدود ۱۱۰۰ نفر)؛ ۲. همه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی قم (حدود ۴۰۰ نفر)؛ ۳. همه دانش‌پژوهان مؤسسه علوم انسانی جامعةالمصطفی العالمیه (حدود ۵۰۰ نفر)؛ ۴. تمام کارمندان مرد مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی[ؑ] (حدود ۳۰۰ نفر) تعداد کل این چهار گروه در سال تحصیلی ۸۷-۸۸ حدود ۲۳۰۰ نفر را تشکیل می‌دهند.

حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان انتخاب شده است. در این جدول برای جامعه ۲۴۰۰ نفری، ۲۳۱ نفر نمونه ذکر شده است؛ اما در این تحقیق به خاطر اطمینان از معرف بودن نمونه و به دلیل پراکندگی زیرگروه‌های جامعه، تعداد ۳۰۰ پرسش‌نامه توزیع شد که ۳۱ پرسش‌نامه غیرقابل نمره‌گذاری به دست آمد. پس حجم نمونه در این پژوهش ۲۶۹ نفر است.

در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده، و این امر به سه صورت انجام شده است؛ در مورد برخی از دانش‌پژوهان و دانشجویان چندین کلاس درس به صورت تصادفی انتخاب شده است. تعدادی از دانشجویان و دانش‌پژوهان در قسمت‌های مختلف دانشگاه و مؤسسه مثل کتابخانه و محدوده دانشگاه نیز به صورت تصادفی در این تحقیق مشارکت داشته‌اند. در مورد کارمندان، محقق به بخش‌های مختلف اداری مؤسسه مراجعه کرده، و از آنان خواسته است تا در امر پژوهش شرکت کنند.

ابزارهای این پژوهش عبارتند از: پرسش‌نامه خوش‌بینی اسلامی، آزمون خوش‌بینی سرشتی (آزمون جهت‌گیری زندگی LOT)، آزمون رضایت از زندگی (SWLS).

۱. پرسش‌نامه خوش‌بینی اسلامی: این پرسش‌نامه را محقق با توجه به منابع اسلامی و استفاده از آیات و روایات ساخته است. این پرسش‌نامه دارای سه مؤلفه، ۲۱ زیرمؤلفه و ۶۰ گزاره است.

مؤلفه اول شامل ده زیرمؤلفه است که عبارتند از: توجه به ویژگی‌های خداوند؛ توجه به زیبایی‌های جهان؛ توجه به امکانات و فرصت‌ها؛ توجه به استعدادها و توانایی‌های خود؛ توجه به موفقیت‌های گذشته خود؛ توجه به صفات مثبت دیگران؛ توجه به رفتار مثبت دیگران؛ توجه به گفتار مثبت دیگران؛ توجه به اندیشه‌های مثبت و توجه به پیامد اعمال.

مؤلفه دوم شش زیرمؤلفه دارد که عبارتند از: حکمت دانستن سختی‌ها؛ موقت دانستن مشکلات؛ قابل حل دانستن مشکلات؛ نقش خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها؛ سپاسگزاری از خداوند و دیگران و عدم شکایت از مشکلات.

مؤلفه سوم نیز می‌تواند دارای پنج زیرمؤلفه باشد که عبارتند از: انتظار کمک از خداوند؛ انتظار وقوع رویدادهای خوشایند؛ انتظار کار درست از سوی دیگران؛ اعتماد به دیگران و کمک به دیگران. خلاصه می‌توان این سه مؤلفه و ۲۱ زیرمؤلفه را تشکیل‌دهنده مفهوم خوش‌بینی اسلامی قلمداد کرد.

این پرسش‌نامه به صورت لیکرت پنج‌گزینه‌ای طراحی شده است؛ گزینه‌ها عبارتند از: کاملاً موافقم (نمره ۵)، موافقم (نمره ۴)، نظری ندارم (نمره ۳)، مخالفم (نمره ۲) و کاملاً مخالفم (نمره ۱). در این پرسش‌نامه سؤال‌های ۷، ۸، ۱۷، ۱۸، ۳۴، ۳۶، ۴۲، ۴۴، ۴۷، ۵۱، ۵۴ و ۵۸ نمره معکوس می‌گیرند. کمترین نمره‌ای که یک فرد در این پرسش‌نامه به دست می‌آورد ۶۰ و بیشترین آن ۳۰۰ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده خوش‌بینی بیشتر است.

اعتبار پرسش‌نامه در دو مرحله مقدماتی و یک مرحله نهایی مورد سنجش قرار گرفت. در اجرای مقدماتی مرحله اول، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲

(تعداد=۳۷)، در اجرای مقدماتی مرحله دوم، ضریب آلفای $0/80$ (تعداد=۴۰) و در اجرای نهایی، ضریب آلفای $0/86$ (تعداد=۲۶۹) به دست آمد. همچنین ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن $0/80$ به دست آمد.

۲. آزمون جهت‌گیری زندگی: جهت‌سنجش خوش‌بینی سرشتی از آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT) استفاده شده است. این آزمون ابتدا در سال ۱۹۸۵ توسط شیپر و کارور ساخته شد که تفاوت‌های فردی در مورد خوش‌بینی و بدبینی را می‌سنجد. آزمون دارای ۸ ماده است که براساس مقیاس لیکرت چهارنقطه‌ای درجه‌بندی شده است. گزینه‌های مورد نظر عبارتند از: کاملاً موافقم (نمره ۴)؛ نسبتاً موافقم (نمره ۳)؛ نسبتاً مخالفم (نمره ۲) و کاملاً مخالفم (نمره ۱). گزاره‌های ۲، ۵، ۶ و ۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

در ایران این آزمون نخستین بار توسط گودرزی (۱۳۸۰) استفاده شد. پس از آن، حسن‌شاهی (۱۳۸۱) آن را به کاربرد. در سال ۱۳۸۴ موسوی‌نسب، نسخه تجدیدنظرشده آن استفاده کرد و سرانجام، نسخه اولیه آن توسط کجباف، عریضی و خدابخشی (۱۳۸۵) در استان اصفهان هنجاریابی و اعتباریابی شد و اعتبار و روایی بالا به دست آمد.

شیپر و کارور (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرونباخ $0/76$ و ضریب اعتبار بازآزمایی $0/79$ با فاصله چهار هفته را برای یک گروه از دانشجویان گزارش کرد. همچنین کارور و همکاران در مطالعه دیگر بر روی ۵۹ زن دچار سرطان سینه، ضریب آلفای $0/87$ و ضریب اعتبار بازآزمایی $0/74$ با فاصله ۱۲ ماه را نشان دادند. نسخه تجدیدنظرشده این آزمون نیز ضریب آلفای $0/86$ را نشان داد.

در ایران اعتبار بازآزمایی این آزمون بر ۲۷ دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی با فاصله ده روز $0/70$ به دست آمد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه موسوی‌نسب $0/54$ به دست آمد. کجباف، عریضی و خدابخشی، اعتبار بالایی

در هنجاریابی از نسخه اولیه این آزمون گزارش دادند. همچنین روایی همگرا و افتراقی آن با مقیاس منبع کنترل و مقیاس عزت نفس روزنبرگ تأیید شده‌اند.

۳. آزمون رضایت از زندگی: برای سنجش رضایت‌مندی از زندگی از «مقیاس رضایت از زندگی» (SWLS) استفاده شده است. این مقیاس را دینر و همکاران برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی ساختند. «مقیاس رضایت از زندگی» یک مقیاس پنج‌ماده‌ای است و هر ماده دارای هفت گزینه به صورت لیکرت است. این گزینه‌ها عبارتند از: به شدت مخالفم؛ مخالفم؛ کمی مخالفم؛ نه مخالفم و نه موافقم؛ کمی موافقم؛ موافقم و به شدت موافقم. این گزینه‌ها به ترتیب از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین، کمترین نمره که یک نفر در این آزمون می‌تواند به دست آورد ۵ و بالاترین نمره ۳۵ خواهد بود. نمره بالا نشان‌دهنده رضایت از زندگی بیشتر است. در این آزمون، ماده‌ای وجود ندارد که به صورت منفی نمره‌گذاری شود.

در هنجاریابی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)، اعتبار آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/83$ و با روش بازآزمایی $0/69$ به دست آمد. روایی همگرای با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد OHI، و روایی افتراقی با استفاده از فهرست افسردگی بک BDI برآورد شد. این مقیاس (SWLS)، همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد (OHI) و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک (BDI) نشان داد.

مطالعه بر روی افراد مبتلا به اختلال روان‌پزشکی شدید نشان می‌دهد که آزمون رضایت از زندگی (SWLS) همسانی درونی مناسب دارد. آزمون رضایت‌مندی از زندگی با ابزارهای دیگر سنجش رضایت‌مندی رابطه قوی دارد (روایی همگرا). همچنین این آزمون با عواطف مثبت و منفی، حرمت خود،

نشانگان روان‌شناختی و زمینه‌های جمعیت‌شناختی تفاوت دارد (روایی افتراقی). بنابراین، آزمون رضایت از زندگی یک ابزار مناسب بالینی و پژوهشی است. یک بررسی فراتحلیل پنج نوع مطالعه نشان می‌دهد که آزمون رضایت از زندگی (SWLS)، از اعتبار بازآزمایی بالا برخوردار است؛ اما توانایی آن در سنجش داوری کلی درباره رضایت از زندگی کلی و ترتیب آیتم‌ها ضعیف است. مظفری نشان داد که «مقیاس رضایت از زندگی» در ایران از روایی و پایایی مناسب برخوردار است. وی ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس برابر با ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن را به فاصله ۶ هفته برابر با ۰/۸۴ گزارش کرد. خیر و سامانی ضریب آلفای ۰/۸۰ به دست آورده است. بیانی، گودرزی و کوچکی نیز مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) را یک مقیاس مفید در پژوهش‌های روان‌شناختی ایرانی دانسته‌اند.

۶

۵

یافته‌ها

جدول ۱: توصیف جمعیت‌شناختی گروه نمونه

متغیر	گروه	تعداد	درصد	درصد تراکمی
شغل	دانشجو	۹۲	۲/۳۴	۲/۳۴
	دانش‌پژوه امام خمینی‌قدس‌سره	۵۸	۶/۲۱	۸/۵۵
	کارمند	۵۵	۴/۲۰	۲/۷۶
	دانش‌پژوه علوم انسانی	۶۴	۸/۲۳	۰/۱۰۰
جنس	مرد	۲۱۶	۳/۸۰	۳/۸۰
	زن	۵۳	۷/۱۹	۰/۱۰۰
تاهل	متاهل	۲۰۸	۳/۷۷	۳/۷۷
	مجرد	۶۱	۷/۲۲	۰/۱۰۰
سن	گروه سنی ۱۵-۲۴	۶۴	۸/۲۳	۸/۲۳
	گروه سنی ۲۵-۲۹	۵۰	۶/۱۸	۴/۴۲
	گروه سنی ۳۰-۳۴	۸۰	۷/۲۹	۱/۷۲
	گروه سنی ۳۵-۴۰	۶۱	۷/۲۲	۸/۹۴
	گروه سنی بالای ۴۰	۱۴	۵/۲	۰/۱۰۰
سطح تحصیلات	دیپلم	۳۴	۶/۱۲	۶/۱۲
	کارشناسی	۱۷۹	۵/۶۶	۱/۷۹
	کارشناسی ارشد	۵۶	۸/۲۰	۰/۱۰۰
جمع کل		۲۶۹	۰/۱۰۰	

همان‌طور که در جدول ۱ آمده است، افراد نمونه پژوهش حاضر از چهار گروه تشکیل شده است. ۳۴ درصد دانشجویان، ۲۲ درصد دانش‌پژوهان مؤسسه امام خمینی^ع، ۲۰ درصد کارمندان مؤسسه امام خمینی^ع و ۲۴ درصد دیگر را دانش‌پژوهان مؤسسه علوم انسانی تشکیل می‌دهند. از نظر جنسیت نیز ۲۰ درصد گروه نمونه زن و ۸۰ درصد دیگر مرد هستند (زنان اختصاص به گروه دانشجویان دارد)؛ ۲۳ درصد افراد مجرد و ۷۷ درصد متأهل هستند؛ ۱۳ درصد افراد دیپلم، ۶۶ درصد کارشناسی و ۲۱ درصد کارشناسی ارشد هستند.

جدول ۲: توصیف آزمودنی‌ها از نظر میانگین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی سرشتی و رضایت از زندگی

شغل	رضایت‌مندی	خوش‌بینی سرشتی	خوش‌بینی اسلامی
دانشجو	۲۲/۳۷	۲۲/۸۵	۲۱۴/۰۳
دانش‌پژوه امام‌خمینی ^ع	۲۱/۴۳	۲۴/۲۶	۲۲۱/۸۱
کارمند	۲۱/۸۷	۲۲/۹۱	۲۲۳/۲۹
دانش‌پژوه علوم انسانی	۲۲/۲۵	۲۳/۳۶	۲۲۴/۷۶
میانگین کل	۲۲/۰۴	۲۳/۲۷	۲۲۰/۱۶
انحراف استاندارد	۵/۷۹	۳/۹۱	۲۱/۵۶
کمینه	۵	۱۲	۱۳۹
بیشینه	۳۴	۳۲	۲۷۹

در جدول ۲ توصیف آزمودنی‌ها بر اساس سه متغیر ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات خوش‌بینی سرشتی در کل آزمودنی‌ها ۲۳/۳۹ است؛ در حالی که پراکندگی نمرات می‌تواند بین ۸ تا ۳۲ در نوسان باشد. میانگین نمرات آزمودنی‌ها در مقیاس رضایت از زندگی ۲۲/۰۳ است. بیشتر مردم در مقیاس رضایت از زندگی، نمره بین ۵ تا ۲۱ می‌گیرند. میانگین نمرات آزمودنی‌ها در خوش‌بینی اسلامی ۲۲۰/۱۵ است؛ در حالی که نمرات آزمودنی‌ها در این پرسش‌نامه می‌تواند بین ۶۰ تا ۳۰۰ در نوسان باشد.

جدول ۳: توصیف و گروه‌بندی افراد بر اساس نمرات پائین، متوسط و بالا

متغیر	گروه	پایین (۸-۱۶)	متوسط (۱۷-۲۵)	بالا (۲۶-۳۲)	جمع کل
خوش‌بینی سرشتی	تعداد	۵	۱۶۵	۹۹	۲۶۹
	درصد	۱/۹	۶۱/۳	۳۶/۸	۱۰۰/۰
رضایت‌مندی از زندگی	گروه	پائین (۵-۱۵)	متوسط (۱۶-۲۵)	بالا (۲۶-۳۵)	جمع کل
	تعداد	۲۲	۱۴۳	۸۴	۲۶۹
	درصد	۱۵/۶	۵۳/۲	۳۱/۲	۱۰۰/۰
خوش‌بینی از دیدگاه اسلام	گروه	پائین (۱۴۰-۶۰)	متوسط (۱۴۱-۲۲۰)	بالا (۲۲۱-۳۰۰)	جمع کل
	تعداد	۱	۱۲۹	۱۳۹	۲۶۹
	درصد	۰/۴	۴۸	۵۱/۶	۱۰۰/۰

در جدول ۳ نمرات گروه مورد مطالعه در سه متغیر خوش‌بینی سرشتی، رضایت‌مندی از زندگی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام در سه طبقه پایین، متوسط و بالا طبقه‌بندی شده‌اند. در خوش‌بینی سرشتی افرادی که در گروه پایین قرار داده شده‌اند، کسانی هستند که نمرات‌شان بین ۸ تا ۱۶ قرار دارند (۹/۱ درصد افراد)؛ گروهی که نمرات‌شان بین ۱۷ تا ۲۵ قرار دارد، دارای نمره متوسط‌اند (۳/۶۱ درصد افراد)؛ افراد گروه بالا نمرات‌شان بین ۲۶ تا ۳۲ قرار دارد (۸/۳۶ درصد افراد). همچنین در متغیر رضایت‌مندی از زندگی افراد، گروه پایین کسانی هستند که نمرات‌شان بین ۵ تا ۱۵ قرار دارند (۶/۱۵ درصد افراد)؛ گروه متوسط دارای نمرات ۱۶ تا ۲۵ هستند (۲/۵۳ درصد افراد) و گروه بالا از نمرات ۲۶ تا ۳۶ برخوردارند (۲/۳۱ درصد افراد). در متغیر خوش‌بینی اسلامی، گروه پایین کسانی هستند که نمرات‌شان از ۶۰ تا ۱۴۰ در نوسان است (۴/۰ درصد شرکت‌کنندگان)؛ گروه متوسط دارای نمرات ۱۴۱ تا ۲۲۰ هستند (۴۸ درصد افراد)، گروهی دارای نمره بالا به شمار می‌آیند که نمرات آنها از ۲۲۱ تا ۳۰۰ باشد (۶/۵۱ درصد شرکت‌کنندگان).

جدول ۴: تحلیل رابطه همبستگی بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی اسلامی و رضایت از زندگی

رضایت‌مندی	خوش‌بینی اسلامی	خوش‌بینی سرشتی	متغیر	
		۱	همبستگی پیرسون	خوش‌بینی سرشتی
		۰/۰۰۰۱	سطح معناداری دوسویه	
	۱	(**)۰/۴۳۸	همبستگی پیرسون	خوش‌بینی اسلامی
	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری دوسویه	
۱	(**)۰/۴۳۹	(**)۰/۳۱۳	همبستگی پیرسون	رضایت‌مندی
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری دوسویه	
۲۶۹	۲۶۹	۲۶۹	تعداد	

در جدول ۴ رابطه همبستگی بین سه متغیر اصلی پژوهش ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، بین خوش‌بینی اسلامی و خوش‌بینی سرشتی، رابطه همبستگی مثبت و معنادار (ضریب همبستگی = ۰/۴۳۶) وجود دارد. همچنین خوش‌بینی اسلامی با رضایت از زندگی، رابطه مثبت و معنادار (ضریب همبستگی = ۰/۴۳۹) دارد. خوش‌بینی سرشتی و رضایت از زندگی نیز با یکدیگر رابطه همبستگی مثبت و معنادار (ضریب همبستگی = ۰/۳۱۳) دارند. هر سه همبستگی در سطح ۰/۰۰۰۱ معنا دارند.

جدول ۵: تحلیل پیش‌بینی رضایت از زندگی توسط خوش‌بینی اسلامی و سرشتی

الگو	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعدیل شده	انحراف معیار ضریب
* ۱	۰/۴۳۹	۰/۱۹۳	۰/۱۹۰	۵/۲۱
** ۲	۰/۴۵۹	۰/۲۱۱	۰/۲۰۵	۵/۱۶

* خوش‌بینی اسلامی

** خوش‌بینی اسلامی و سرشتی

در جدول ۵ تحلیل رگرسیون رابطه خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی اسلامی با رضایت از زندگی ارائه شده است. در این تحلیل، بر اساس رگرسیون خطی گام‌به‌گام، رضایت از زندگی به منزله متغیر وابسته، و خوش‌بینی اسلامی و خوش‌بینی سرشتی به مثابه متغیرهای مستقل وارد معادله شدند. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، خوش‌بینی اسلامی به تنهایی می‌تواند ۰/۱۹۳ درصد از تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. اما خوش‌بینی اسلامی و خوش‌بینی سرشتی با همدیگر ۰/۲۱۱ درصد از تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۶: تحلیل پیش‌بینی رضایت از زندگی توسط مؤلفه‌های خوش‌بینی

الگو	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعدیل شده	انحراف معیار تعیین
۱ *	۰/۳۹۷	۰/۱۵۷	۰/۱۵۴	۵/۳۲
۲ **	۰/۴۳۲	۰/۱۸۷	۰/۱۸۱	۵/۲۴
۳ ***	۰/۴۴۸	۰/۲۰۱	۰/۱۹۲	۵/۲۰

* متغیر پیش‌بین (ثابت): توجه

** متغیرهای پیش‌بین (ثابت): توجه، انتظار

*** متغیرهای پیش‌بین (ثابت): توجه، انتظار، عدم بدبینی

**** متغیر وابسته: رضایت از زندگی

در جدول ۶ نشان داده شده است که پنج مؤلفه خوش‌بینی (سه مؤلفه خوش‌بینی اسلامی: توجه، تفسیر و انتظار و دو مؤلفه خوش‌بینی سرشتی: خوش‌بینی و عدم بدبینی) در معادله رگرسیون گام‌به‌گام شرکت داده شده‌اند. در این معادله، رضایت از زندگی به منزله متغیر وابسته، و مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی به مثابه متغیرهای مستقل در نظر گرفته شده‌اند. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، (۰/۱۵۷) درصد تغییرات رضایت از زندگی، توسط مؤلفه توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، (۰/۱۸۷) درصد توسط توجه و انتظار با هم و (۰/۲۰۱) درصد توسط توجه، انتظار و عدم بدبینی تبیین می‌شود. بنابراین، از میان دو مؤلفه خوش‌بینی سرشتی، تنها فقدان بدبینی در معادله اثر دارد.

جدول ۷: مقایسه زنان و مردان از نظر خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی سرشتی و رضایت از زندگی

آزمون t برای مقایسه میانگین‌ها				آزمون لوین برای واریانس‌های برابر				
تفاوت خطای استاندارد	تفاوت میانگین	معماری	درجه آزادی	t	معماری	F	تغییر	
۳/۳۱۱	-۰/۸۶۶	۰/۷۸۹	۲۶۷	-۰/۲۶۸	۰/۶۲۰	۰/۲۴۷	فرض واریانس‌های برابر	خوش‌بینی اسلامی
۳/۳۴۵	-۰/۸۶۶	۰/۷۹۲	۷۸/۵۴۴	-۰/۲۶۵			فرض‌های واریانس‌های نابرابر	
۰/۵۱۸	-۱/۰۲۵	۰/۰۴۹	۲۶۷	-۱/۹۷۸	۰/۵۹۲	۰/۲۸۸	فرض واریانس‌های برابر	خوش‌بینی سرشتی
۰/۵۵۸	-۱/۰۲۵	۰/۰۷۰	۷۳/۲۰۹	-۱/۸۳۶			فرض‌های واریانس‌های نابرابر	

۰/۸۸۷	-۱/۰۸۱	۰/۲۲۴	۲۶۷	-۱/۲۱۹	۰/۰۱۲	۶/۳۷	فرض واریانس‌های برابر	رضایت از زندگی
۱/۰۳۱	-۱/۰۸۱	۰/۲۹۸	۶۸/۲۴۳	-۱/۰۴۹			فرض‌های واریانس‌های نابرابر	

زنان و مردان از نظر خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی سرشتی و رضایت از زندگی در جدول ۷ مقایسه شده‌اند. مقدار t نشان می‌دهد که زنان و مردان از نظر خوش‌بینی اسلامی با یکدیگر تفاوت ندارند؛ زیرا مقدار t برابر است با $(-۰/۲۶۸)$. در آزمون مزبور با درجه آزادی ۲۶۷، زمانی تفاوت معنادار است که در سطح $۰/۰۵$ مقدار t کوچکتر از $۱/۹۶-$ یا بزرگتر از $۱/۹۶+$ باشد. اما عدد مزبور چون بین این دو عدد قرار دارد، پس تفاوت معنادار نیست. اما درباره خوش‌بینی سرشتی می‌توان گفت در فرض واریانس‌های برابر، تفاوت بین زنان و مردان تقریباً معنادار است؛ زیرا مقدار t از محدوده‌ای که بیان شد، خارج است. ولی در فرض واریانس‌های نابرابر، باز هم تفاوت معنادار نیست؛ زیرا مقدار t بین دو عددی قرار دارد که در بالا بیان شد.

در مورد رضایت از زندگی نیز تفاوت بین زنان و مردان معنادار نیست؛ زیرا مقدار t خارج از محدوده مورد نظر نیست.

جدول ۸: مقایسه آزمودنی‌ها از نظر رضایت از زندگی، خوش‌بینی اسلامی و خوش‌بینی سرشتی

متغیرهای مستقل	شغل	شغل	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
رضایت از زندگی	دانشجو	دانش‌پژوه	۰/۹۳	۰/۹۷	۰/۳۳۷
		کارمند	۰/۴۹	۰/۹۹	۰/۶۱۷
		طلبه	۰/۱۱	۰/۹۴	۰/۹۰۰
خوش‌بینی اسلامی	دانشجو	دانش‌پژوه	-۷/۷۷(*)	۳/۵۵	۰/۳۰
		کارمند	-۹/۲۵(*)	۳/۶۱	۰/۰۱۱
		طلبه	-۱۰/۷۳(*)	۳/۴۵	۰/۰۰۲
خوش‌بینی سرشتی	دانشجو	دانش‌پژوه	-۱/۳۹(*)	۰/۵۶	۰/۰۱۴
		کارمند	-۰/۰۵	۰/۵۷	۰/۹۳۰
		طلبه	-۰/۰۵	۰/۵۴	۰/۳۶۳

در جدول ۸ مقایسه چهار گروه مورد مطالعه با استفاده از تحلیل واریانس یک

راهه (ANOVA) و آماره (LCD) نشان داده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، گروه‌های چهارگانه تفاوت معناداری با یکدیگر از نظر میزان رضایت از زندگی ندارند. اما از نظر خوش‌بینی اسلامی، دانشجویان تفاوت معناداری با سه گروه دیگر دارند. اما طلاب، کارمندان و دانش‌پژوهان تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند. همچنین از نظر خوش‌بینی سرشتی، دانش‌پژوهان با دانشجویان و کارمندان تفاوت معنادار دارند، ولی دانش‌پژوهان با طلاب تفاوت ندارند؛ اما طلاب، کارمندان و دانشجویان تفاوت معنادار با یکدیگر ندارند.

جدول ۹: مقایسه گروه‌های سنی از نظر رضایت از زندگی، خوش‌بینی اسلامی

و خوش‌بینی سرشتی

متغیرهای مستقل	گروه سنی (ب)	گروه سنی (ج)	تفاوت میانگین (ب-ج)	خطای استاندارد	معناداری
رضایت از زندگی	۲۴-۱۵	۲۹-۲۵	-۱/۱۸۳	۱/۰۹	۰/۲۸۰
		۳۴-۳۰	۰/۷۸۱	۰/۹۷	۰/۴۲۲
		۴۰-۳۵	۰/۳۶۹	۱/۰۳	۰/۷۲۲
		۵۲-۴۱	۰/۴۴۱	۱/۷۱	۰/۷۹۶
خوش‌بینی اسلامی	۲۴-۱۵	۲۹-۲۵	-۱۰/۹۷۸(*)	۳/۹۶	۰/۰۰۶
		۳۴-۳۰	-۱۲/۶۲۰(*)	۳/۵۲	۰/۰۰۰
		۴۰-۳۵	-۱۳/۷۴۲(*)	۳/۷۵	۰/۰۰۰
		۵۲-۴۱	-۱۵/۷۲۰(*)	۶/۱۹	۰/۰۱۲
سرخوش‌بینی	۲۴-۱۵	۲۹-۲۵	-۱/۰۲۵	۰/۶۳	۰/۱۰۵
		۳۴-۳۰	-۱/۷۶۵(*)	۰/۵۵	۰/۰۰۲
		۴۰-۳۵	-۰/۸۶۳	۰/۵۹	۰/۱۴۹
		۵۲-۴۱	-۲/۷۶۵(*)	۰/۹۸	۰/۰۰۵

همان‌گونه که در جدول ۹ ارائه شده است، بر اساس تحلیل واریانس یک راهه در مقیاس رضایت از زندگی هیچ‌کدام از گروه‌های سنی با یکدیگر تفاوت معنادار ندارند؛ اما در مقیاس خوش‌بینی اسلامی، گروه اول (گروه سنی ۱۵-۲۵) با گروه‌های دیگر تفاوت معنادار دارند؛ ولی گروه‌های دیگر با هم تفاوت ندارند. بنابراین، اطلاعات مربوط به آنها از جدول حذف شد. در مورد خوش‌بینی

سرشتی نیز گروه اول فقط با دو گروه تفاوت معنادار دارد؛ یکی با گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ و دیگری با گروه سنی ۴۱-۵۲.

تفسیر یافته‌ها

نتایج نشان می‌دهد که بین این سه متغیر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (جدول ۴). شواهدی وجود دارد که این نتیجه را تأیید می‌کند؛ از جمله اینکه موسوی‌نسب و تقوی نشان دادند که خوش‌بینی سرشتی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارند و خوش‌بینی سرشتی به تنهایی ۱۰ درصد از کل واریانس مربوط به رضایت از زندگی را تبیین می‌کند. مطالعه اکسترامرا، دوران و ری که در آن نیز مقیاس‌های حاضر به کار رفته است، این رابطه را تأیید می‌کند. چانگ و همکاران نیز نشان دادند که خوش‌بینی سرشتی به طور معناداری رضایت کلی از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. شواهد دیگری نیز در مقدمه ذکر شده‌اند.

تفسیر نخست: رابطه خوش‌بینی و رضایت از زندگی از چند جنبه قابل تفسیر است؛ نخست اینکه افراد خوش‌بین در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، از سبک‌های مقابله مؤثر استفاده می‌کنند. صاحب‌نظران خوش‌بینی سرشتی معتقدند خوش‌بینی از طریق سبک‌های مقابله مؤثر، نتایج مثبتی چون سلامت روان، سلامت جسمانی، موفقیت شغلی و تحصیلی را به ارمغان می‌آورد. تفسیر حاضر بر این نکته تأکید دارد که افراد خوش‌بین و بدبین، نوع برخوردشان در برابر مشکلات متفاوت است. افراد خوش‌بین از سبک‌هایی استفاده می‌کنند که به آنان امکان می‌دهد بر مشکلات غلبه کنند و بدین ترتیب، رضایت و شادی را در زندگی خود احساس کنند. افراد خوش‌بین از سبک‌هایی مقابله‌ای مانند تصویرسازی ذهنی، تلاش، کنترل فکر، و تحلیل منطقی استفاده می‌کنند؛ اما

افراد بدبین از انحراف توجه، فرار از مشکل، یا تسلیم در برابر آن بهره می‌گیرند. افراد بدبین نه تنها از مشکلات کناره‌گیری می‌کنند، بلکه به کناره‌گیری اجتماعی نیز رو می‌آورند. دانشجویان خوش‌بین هنگام مواجهه با مشکل، از مقابله متمرکز بر تکلیف، و دانشجویان بدبین از مقابله رها کردن تکلیف استفاده می‌کنند. افراد خوش‌بین نه تنها از مقابله متمرکز بر حل مشکل و عدم اجتناب بهره می‌برند، بلکه از سبک‌های مقابله حمایت اجتماعی و پایداری در برابر مشکلات نیز بهره می‌گیرند. همچنین افراد خوش‌بین از سبک‌هایی چون برخورد فعال با مشکل، برنامه‌ریزی، خویشتن‌داری، کسب حمایت اجتماعی و عاطفی، مراجعه به دین، پذیرش، تخلیه هیجانی و عدم وابستگی روانی و رفتاری استفاده می‌کنند؛ اما افراد بدبین ضمن اینکه از راهبردهای مزبور به ندرت استفاده می‌کنند، از انکار و رو آوردن به مواد مخدر و الکل نیز سود می‌جویند. بنابراین شواهد، می‌توان این تفسیر را تأیید کرد که وجود سبک‌های مقابله مؤثر در افراد خوش‌بین، سبب می‌گردد آنان رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند.

تفسیر دوم: افراد خوش‌بین از سلامت روانی، موفقیت و سلامت جسمانی بیشتری برخوردارند و همین امر سبب می‌شود از زندگی خود رضایت بیشتری داشته باشند. شواهد زیادی نشان می‌دهد افراد خوش‌بین از سلامت روانی، سلامت جسمانی و موفقیت شغلی و تحصیلی بالا برخوردارند. شواهدی وجود دارد که نقش خوش‌بینی را در سلامت روانی، جسمانی و موفقیت نشان می‌دهند. کانوی و همکاران نشان دادند افراد خوش‌بین از سلامت روانی بیشتر (پایین بودن نشانگان وسواس بی‌اختیاری، افسردگی و خصومت) سلامت جسمانی بیشتر (فقدان اختلال‌های خواب و پرتنش) برخوردارند. خوش‌بینی از تأثیر مخرب مشاجرات روزانه بر سلامت روان جلوگیری می‌کند. رن و همکاران نیز نشان

دادند که افراد خوش‌بین، سلامت بهتر، نشانگان بیماری کمتر و وضعیت بهتر در فعالیت‌های روزانه دارند.

تفسیر سوم: افراد خوش‌بین به این دلیل از زندگی خود رضایت بیشتری دارند که توجه‌شان به جنبه‌های مثبت زندگی متمرکز است و افراد بدبین به سبب بزرگ دیدن مشکلات و کم‌رنگ دیدن جنبه‌های مثبت، رضایت کمتری از زندگی خود دارند. این تفسیر با نتایج پژوهش حاضر بیشتر هم‌سو است؛ زیرا از بین مؤلفه‌های خوش‌بینی، مؤلفه «توجه به جنبه‌های مثبت» ارتباط قوی‌تری با رضایت از زندگی دارد و با قدرت بیشتری می‌تواند آن را پیش‌بینی کند (جدول ۶).

ذهن انسان حالت ذره‌بین دارد؛ اگر فردی بر مشکلات و جنبه‌های منفی زندگی متمرکز شود، این مشکلات و کاستی‌ها آن قدر در نظر فرد بزرگ جلوه می‌کنند که او زندگی خود را در سیاهی تعمیم‌یافته می‌بیند؛ اما اگر ذهن و توجه انسان بر جنبه‌های خوشایند، رضایت‌بخش، موفقیت‌ها، زیبایی‌ها، امکانات و فرصت‌ها متمرکز شود، رضایت و شادمانی را در زندگی خود احساس می‌کند. در این تفسیر، خوش‌بینی و بدبینی با مسئله توجه‌گزینی ارتباط پیدا می‌کند. توجه‌گزینی به این واقعیت اشاره دارد که انسان در یک لحظه از زمان، با محرک‌ها، تفسیرها، اطلاعات، افکار و احساسات زیادی سروکار دارد، ولی از آنجا که ظرفیت پردازش در انسان محدود است و نمی‌تواند به همه این محرک‌ها در یک زمان توجه کند، بلکه باید از بین آنها موردی را گزینش کند. بر اساس این گزینش است که افراد خوش‌بین و بدبین از یکدیگر متفاوت می‌شوند. افراد خوش‌بین توجه خود را بر عناصر، رویدادها، افکار و تفسیرهایی متمرکز می‌سازند که برای آنان موفقیت، رغبت و لذت را به ارمغان می‌آورد. اما افراد بدبین به عناصر، اشیاء، رویدادها و جنبه‌هایی متمرکز می‌شوند که نارضایتی و عدم موفقیت را برای آنان به بار می‌آورد. آزمایشی نشان می‌دهد افراد خوش‌بین به

محرك‌های مثبت و افراد بدبین به محرك‌های منفی توجه بیشتری دارند. در این آزمایش، واژه‌ها در سه دسته شادی‌بخش، خنثی و تهدیدکننده توسط یک دستگاه رایانه‌ای ارائه می‌شد و واکنش آزمودنی‌ها توسط آزمایشگران مشاهده می‌شد. نتایج نشان داد که افراد خوش‌بین به واژه‌های شادی‌بخش و افراد بدبین به واژه‌های تهدیدکننده بیشتر واکنش نشان می‌دادند. بنابراین، نحوه توجه افراد سبب افزایش یا کاهش رضایت و عدم رضایت از زندگی در افراد خوش‌بین و بدبین می‌گردد.

در دین اسلام آموزه‌های زیادی وجود دارد که به افراد سفارش می‌کنند توجه خود را به صورت آگاهانه و اختیاری بر مسائلی متمرکز ساخته و از مسائل دیگر منصرف سازد. خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید... خدا را فراوان یاد کنید، تا رستگار شوید» (انفال: ۴۵) در آیه دیگر نیز به این واقعیت تأکید می‌شود: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را بسیار یاد کنید». (احزاب: ۴۱) یاد خدا که در آیات مزبور و آیات و روایات فراوان دیگر تأکید شده است، به معنای توجه به خداوند است. امام خمینی علیه السلام می‌فرماید: «ذکر واقعی خداوند به معنای توجه قلبی به خداوند است». در تفسیر روشن نیز ذکر خدا به معنای توجه به خدا معنا شده است.

یکی از اموری که در اسلام بر آن تأکید شده است، توجه به امکانات و نعمت‌هایی است که در اختیار انسان قرار دارند. قرآن می‌فرماید: «نعمت خدا را بر خود، کتاب آسمانی و حکمتی را که خدا بر شما نازل کرده به خاطر داشته باشید». (بقره: ۲۳۱) در آیه دیگر می‌فرماید: «پس نعمت‌های خدا را یاد کنید، شاید رستگار شوید!». (اعراف: ۶۹) یادکردن نعمت‌ها، نیازمند توجه حسی و قلبی به این نعمت‌هاست. کسی که به نعمت‌ها و امکانات زندگی خود توجه دارد، فرد خوش‌بین تلقی شده و احتمالاً رضایت بیشتری از زندگی تجربه خواهد کرد.

پیش‌بینی قوی‌تر رضایت از زندگی توسط خوش‌بینی اسلامی

پرسش دوم پژوهش این بود که آیا خوش‌بینی اسلامی می‌تواند در حد قوی‌تری رضایت از زندگی را تبیین کند؟ نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که پاسخ این پرسش مثبت است و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام، در حد قوی‌تری رضایت از زندگی را تبیین می‌کند و رابطه قوی‌تری با آن دارد (جدول ۵).

تفسیر این نتیجه تا حدودی روشن است؛ زیرا خوش‌بینی اسلامی در بردارنده جنبه‌های معنوی است که در خوش‌بینی سرشتی لحاظ نشده‌اند. در خوش‌بینی اسلامی، فرض بر این است که افراد بدبین به جنبه‌های منفی زندگی توجه دارد، که یکی از آنها فراموش کردن خدا و عدم توجه به اوست. بر اساس خوش‌بینی اسلامی، افراد بدبین انتظار منفی نسبت به آینده دارند؛ یکی از انتظارات منفی، نداشتن انتظار کمک از سوی خداست. بر این اساس، کسی که در زندگی خود کمتر به خدا توجه می‌کند و انتظار مساعدت کمتر از سوی او دارد، به احتمال قوی رضایت کمتری را در زندگی خود تجربه می‌کند. قرآن می‌فرماید: «هر کس از یاد و توجه من روگردان شود، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت» (طه: ۱۲۴) کسی که زندگی سختی دارد، حتماً رضایت کمتری در زندگی خود احساس می‌کند. آیه ۶۷ سوره توبه نیز مبین این واقعیت است که هر کس خدا را فراموش کند، خداوند نیز او را فراموش می‌کند؛ یعنی دست حمایت خود را در زندگی از سر او بر می‌دارد. در نتیجه، فرد در زندگی خود احساس گرفتاری و بدبختی می‌کند.

پژوهش‌های روان‌شناختی نیز مؤید این مسئله است که دین‌داری، با رضایت بیشتر از زندگی در ارتباط است. «در تحقیقی با ۱۶۳ هزار شرکت‌کننده از ۱۴ کشور اروپایی معلوم شد ۸۵ درصد از کسانی که دست‌کم یک بار در هفته به کلیسا می‌روند، از زندگی خود بسیار راضی هستند. ولی در میان افرادی که به

کلیسا نمی‌روند، این تعداد به ۷۷ درصد می‌رسد. در پژوهش دیگر که جامعه آماری اش ایرانیان مقیم کانادا بودند، همبستگی مثبت و معنادار بین رضایت‌مندی و خشنودی که از مؤلفه‌های روان‌درستی با دین‌داری به دست آمد.

کوهن، شریف و هیل نشان دادند افراد دین‌داری که باورهای قابل دستیابی داشتند، احساس شادمانی بهتری را در زندگی تجربه می‌کردند. در مطالعه دیگر، افراد بر اساس میزان اهمیتی که به دین می‌دادند، در سه رتبه خیلی مهم (۵۴ درصد)، نسبتاً مهم (۲۷ درصد) و غیر مهم (۱۹ درصد) قرار داده شدند. نتایج نشان داد که افراد دو گروه اول (کسانی که به دین خیلی یا نسبتاً اهمیت می‌دادند) نسبت به گروه سوم (به دین اهمیت نمی‌دادند)، احساس شادمانی روان‌شناختی بهتری نشان دادند. همچنین باورهای دینی، یکی از منابع مهم برای معنا بخشیدن به زندگی به شمار می‌روند. افزون بر این، جهت‌گیری دینی رابطه مثبت و معنادار با شادکامی در زندگی نشان می‌دهد. همچنین بین ابعاد مختلف دین‌داری (بعد اعتقادی، بعد عاطفی، بعد پیامدی و بعد مناسکی) با شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بنابراین، خوشبینی اسلامی به دلیل برخورداری از باورهای دینی، توانایی تبیین و پیش‌بینی رضایت از زندگی را در سطح قوی‌تر دارد.

در دین‌داری سه بعد مهم وجود دارد که سبب رضایت از زندگی می‌گردند: ۱. حمایت اجتماعی: گروه‌های مذهبی یکی از منابع مهم حمایت اجتماعی به شمار می‌روند. متدینانی که در فعالیت‌های اجتماعی دینی مشارکت دارند، شبکه فعالی را به وجود می‌آورند که هنگام گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها از آنان حمایت می‌کند؛ ۲. تقرب به خداوند: احساس تقرب به خداوند یکی از منابع مهم رضایت از زندگی است. تقرب به خداوند صرف‌نظر از حضور در کلیسا، با رضایت و خشنودی از زندگی همبستگی دارد؛ ۳. باورهای راسخ و محکم: وجود این‌گونه

باورها در فرد، صرف نظر از عبادت و شبکه اجتماعی، سبب رضایت از زندگی می‌گردد.

۹

۴

دین‌داری در سه بستر کلی، رضایت از زندگی را به ارمغان می‌آورد: الف) باورهای رضامندی؛ ب) زمینه‌های رضامندی بر اساس آموزه‌های دینی و ج) مهارت‌های مقابله با تنیدگی در بستر دین. باورهای رضامندی خود شامل چندین عامل است؛ شناخت گمشده انسان در زندگی و اینکه انسان در زندگی به دنبال چیست؛ شناخت واقعیت دنیا و اینکه آیا دنیا دار باقی است یا فانی؛ شناخت معنای زندگی؛ شناخت منابع واقعی به دست آوردن روزی؛ شناخت آرزوهای انسانی در زندگی و باورهای مقایسه‌ای در زندگی. زمینه‌های رضامندی در چارچوب اعمال دینی مواردی چون کار و تدبیر، امنیت، سلامت، شوخ‌طبعی، انس با دوستان و ارتباط نزدیک با خانواده را شامل می‌شود. مهارت‌های مقابله‌ای در چارچوب دین عبارتند از: صبر و خویش‌داری، واقعیت‌شناسی سختی‌ها، تفسیرهای متفاوت از مرگ، کنترل اسنادی، معنابخشی به سختی‌ها، مثبت‌اندیشی، تعدیل لذت‌جویی و کوچک‌سازی سختی‌ها.

۵

جنسیت

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد زنان و مردان از نظر رضایت از زندگی تفاوت معنادار ندارند (جدول ۷). این یافته با برخی پژوهش‌ها در زمینه رضایت از زندگی همخوانی ندارد. برای مثال، در یک پژوهش فراتحلیل که اطلاعات ۹۱۶ پژوهش در مورد یک میلیون نفر از ۴۵ ملت دنیا بررسی شد، نتایج نشان داد که قشرهای مختلف جامعه از نظر شادی و رضایت از زندگی تفاوت دارند؛ از جمله اینکه زنان در مقایسه با مردان بسته به شرایط، احساس شادمانی و بدبختی بیشتری را گزارش می‌کردند.

۹

۶

نتیجه پژوهش حاضر را می‌توان این‌گونه تفسیر کرد که زنان حاضر در نمونه مورد مطالعه، از میان دانشجویان انتخاب شده بودند. این وضعیت یعنی چه بسا دانشجوی بودن سبب شود آنان رضایت بیشتری را تجربه کنند و از این نظر تفاوتی با مردان موجود در نمونه حاضر نداشته باشند؛ زیرا تحصیلات بالا یکی از عواملی است که می‌تواند فرد را در یافتن شغل مناسب و برپا کردن زندگی رضایت‌بخش یاری دهد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهند که زنان و مردان از نظر خوش‌بینی اسلامی و خوش‌بینی سرشتی تفاوت معنادار ندارند (جدول ۷). این یافته با پژوهش هاینونن و همکاران همخوانی دارد. آنان در یک مطالعه طولی ۲۱ ساله بر روی ۵۰۹ دختر و پسر از سه تا ۲۴ سالگی، و از شش تا ۲۷ سالگی نشان دادند که بین دختران و پسران از نظر میزان خوش‌بینی سرشتی تفاوتی وجود ندارد. همچنین مطالعه بر روی ۴۶۷ دانش‌آموز دبیرستانی نشان داد که بین پسران و دختران از نظر خوش‌بینی سرشتی تفاوتی وجود ندارد. مطالعه دیگر بر روی دانشجویان نیز نشان می‌دهد که دختران و پسران از نظر خوش‌بینی سرشتی تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند. همچنین در مطالعه‌ای که پژوهشگران می‌خواستند وجود دو مؤلفه در آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT) را بررسی کنند، مطالعه بر روی یک نمونه ۴۶۱۳۳ نفری (مرد=۱۹۳۱۲ و زن=۲۶۸۲۱ نفر) نشان داد که بین زنان و مردان از نظر دو مؤلفه‌ای بودن خوش‌بینی سرشتی تفاوتی وجود ندارد.

اما در ایران موسوی نسب و تقوی نشان دادند که تعداد خوش‌بین‌ها در بین دختران بیشتر و تعداد بدبین‌ها در بین پسران بیشتر هستند. از میان ۸۹ نفر خوش‌بین، ۵۷ دختر و ۳۲ پسر و از میان ۸۲ نفر بدبین ۳۶ دختر و ۴۶ پسر به دست آمد. مردان و زنان از نظر سبک تبیین خوش‌بینانه نیز متفاوت هستند.^۱ مردان معمولاً شکست در شغل و کار را به علل موقت و نداشتن فعالیت

(خوش‌بینانه) و شکست در روابط اجتماعی را به علل دائمی و توانایی خود (بدبینانه) نسبت می‌دهند؛ اما این مسئله در زنان بر عکس است؛ آنان شکست در روابط اجتماعی را خوش‌بینانه دانسته و آن را به علل موقتی و ناشی از اقدام نادرست خود نسبت می‌دهند و شکست در مسائل شغلی را به عدم توانایی و علل دائمی نسبت می‌دهند.

سن

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد گروه‌های سنی مختلف از نظر رضایت از زندگی تفاوت معنادار با یکدیگر ندارند (جدول ۹). این یافته با پژوهش مایرز همخوانی ندارد. نتیجه پژوهش وی نشان می‌دهد که افراد جوان در مقایسه با افراد مسن بسته به شرایط احساس شادمانی و بدبختی بیشتری را گزارش کردند. افزون بر آن، نوسان‌های جزئی در جنبه شادمانی در طول حیات یافت می‌شد. با گذشت سن، رضامندی از زندگی اندکی افزایش می‌یافت.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که افراد ۱۵-۲۴ سال با گروه سنی ۳۰-۳۴ سال و همچنین با گروه سنی ۴۱-۵۲ سال از نظر «خوش‌بینی سرشتی» تفاوت معنادار دارند (جدول ۹). یافته‌های مطالعات دیگر نیز این نتیجه را تأیید می‌کنند. یک مطالعه طولی ۱۰ ساله نشان می‌دهد که خوش‌بینی سرشتی در مقایسه با ویژگی‌های شخصیتی دیگر در طول زندگی از ثبات کمتری برخوردار است و با تأثیر از عوامل مختلف تغییر می‌کند. در یک مطالعه نوجوانان ۱۳-۱۹ ساله با بزرگسالان ۲۰-۵۹ ساله و کهنسالان بالای ۶۰ سال، از نظر سبک تبیین خوش‌بینانه مقایسه شدند. نتیجه نشان داد که نوجوانان بدبینی بیشتری نسبت به بزرگسالان گزارش دادند. در زمینه خوش‌بینی^۵ اسلامی نیز گروه‌های سنی یکسان نیستند و جوان‌ترها از خوش‌بینی کمتری برخوردارند.

پژوهش حاضر به این کاربرد عملی تأکید دارد که می‌توان از طریق توجه افراد به جنبه‌های مثبت زندگی و تقویت جنبه‌های معنوی و دینی، میزان رضایت آنها را در زندگی افزایش داد.

محدودیت پژوهش حاضر در نحوه نمونه‌گیری و نوع افراد نمونه است. در این پژوهش زنان بیشتر از بین دانشجویان هستند، اما مردان از سه بخش دانشجو، کارمند و طلبه انتخاب شده‌اند. این امر امکان مقایسه زنان و مردان را با محدودیت مواجه می‌سازد. به همین دلیل، تعداد زنان در مقایسه با مردان بسیار کمتر است. که این امر محدودیت دیگری برای پژوهش حاضر به شمار می‌آید. پیشنهاد می‌شود مطالعه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی سرشتی و رضایت از زندگی، در دو گروه موازی از زنان و مردان انجام گیرد. همچنین خوش‌بینی اسلامی به دلیل برخورداری از مسائل معنوی در مورد غیرطلاب و دانش‌پژوهان مورد مطالعه قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

۱. عباس پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۱۸.

۲. Scheier, M. F., & Carver, C. S. "Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies". *Journal of Health Psychology*, Vol.4, P219-247.
۳. Segerstrom, Suzanne C, "Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years", *Journal of Research in Personality*, Vol.41, Issue 4, August 2007, P772-786.
۴. Gruber-Baldini, Ann L., Ye, Jian, Anderson, Karen E., Shulman, Lisa M., "Effects of optimism/pessimism and locus of control on disability and quality of life in Parkinson's disease", *Journal of Parkinsonism & Related Disorders*, In Press, Available online 10 April 2009.
۵. Conway, Francine; Magai, Carol; Springer, Carolyn & Jones, Samuel C., "Optimism and pessimism as predictors of physical and psychological health among grandmothers raising their grandchildren", *Journal of Research in Personality*, V42, Issue 5, October 2008, P1352-1357.
۶. Wren, Patricia; et all, "Optimism in Women Undergoing Abdominal Sacrocolpopexy for Pelvic Organ Prolapse", *Journal of the American College of Surgeons*, Vol.207, Issue 2, P240-245.
۷. Seligman (1990) from Freres, Derek R. and Gillham, Jane E. (2006). The promotion of optimism, and *Health, Handbook of Personality and Health*, Edited by:Margarete E. Vollrath, Psychological Institute, University of Oslo, Oslo, Norway And Division of Mental Health, Norwegian Institute of, Public Health, Oslo, Norway. P320.
۸. Penedo, Frank J., Dahn Jason R., Kinsinger, Dave, Antoni, Michael H., Molton, Ivan, Gonzalez , Jeffrey S., Fletcher, Mary Anne, Roos, Bernard, Carver, Charles S. & Schneiderman, Neil, "Anger suppression mediates the relationship between optimism and natural killer cell cytotoxicity in men treated for localized prostate cancer", *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.60, Issue 4, P423-427.
۹. Carver, Charles S. and Gaines, Joan Gollin (1989). Optimism, pessimism, and postpartum depression, *Journal of Cognitive Therapy and Research*, Volume 11, Number 4 / August, pp 449-462
۱۰. Freres, Derek R. and Gillham, Jane E. (2006). The promotion of optimism, and *Health, Handbook of Personality and Health*, Edited by:Margarete E. Vollrath, Psychological Institute, University of Oslo, Oslo, Norway And Division of Mental Health, Norwegian Institute of, Public Health, Oslo, Norway. P316-320.
۱۱. Van der Velden, Peter G., Kleber, Rolf. J., Fournier, Marijda, Grievink, Linda, Annelieke, Drogendijk, Gersons, Berthold P.R., "The association between dispositional optimism and mental health problems among disaster victims and a comparison group: A prospective study, *Journal of Affective Disorders*, Vol.102, Issues 1-3, P35-45.
۱۲. Abramson & et al (2000). Freres, Derek R. and Gillham, Jane E. (2006). The promotion of optimism, and *Health, Handbook of Personality and Health*, Edited by:Margarete E. Vollrath, Psychological Institute, University of Oslo, Oslo, Norway And Division of Mental Health, Norwegian Institute of, Public Health, Oslo, Norway. P316.
۱۳. Chang, Edward C., Farrehi, Angela S. (2001). Optimism/pessimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment?, *Personality and Individual Differences*, Volume 31, Issue 4, 5 September 2001, Pages 555-562.
۱۴. LaMontagne, Lynda L. Hepworth, Joseph T., Salisbury, Michele H. and Riley, Linda P. "Optimism, anxiety, and coping in parents of children hospitalized for spinal surgery", *Journal of Applied Nursing Research*, Vol.16, Issue 4, 2003, P228-235.

۱ . Park, Crystal L., Moore, Philip J., Turner, Rebecca A. and Adler, Nancy E. "The Roles of Constructive Thinking and Optimism in Psychological and Behavioral Adjustment During Pregnancy", *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.73(3), Sep 1997, PP. 584-592.

۱ . Trait anxiety. ۶

۱ . Myers, Lynn B., Steed, Liz, "The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.27, Issue 6, P1261-1272.

۱ . Precompetition anxiety. ۸

۱ . Wilson, Gregory S., Raglin, John S., Pritchard, Mary E., "Optimism, Pessimism, and Precompetition Anxiety in College Athletes", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.32, Issue 5, 2, P.893-902.

۲ . Scheier, M. F., & Carver, C. S. "Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies". *Journal of Health Psychology*, Vol.4, 1985, PP219-247.

۲ . Buchanan (1995). From Freres, Derek R. and Gillham, Jane E. (2006). The promotion of optimism, and *Health, Handbook of Personality and Health*, Edited by:Margarete E. Vollrath, Psychological Institute, University of Oslo, Oslo, Norway And Division of Mental Health, Norwegian Institute of, Public Health, Oslo, Norway. P317.

۲ . Penedo, Frank J., Dahn Jason R., Kinsinger, Dave, Antoni, Michael H., Molton, Ivan, Gonzalez , Jeffrey S., Fletcher, Mary Anne, Roos, Bernard, Carver, Charles S. & Schneiderman, Neil, "Anger suppression mediates the relationship between optimism and natural killer cell cytotoxicity in men treated for localized prostate cancer", *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.60, Issue 4, P423-427.

۲ . Peterson, Christopher, Steen, Tracy, "Optimistic explanatory style", *Handbook of positive psychology*, first printed.

۲ . Giltay, Erik J., Geleijnse, Johanna M., Zitman, Frans G., Buijsse, Brian & Kromhout, Daan, "Lifestyle and dietary correlates of dispositional optimism in men: The Zutphen Elderly Study", *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.63, Issue 5, P483-490.

۲ . Carver Charles S. & Scheier Michael F. (2002). Optimism, in *Handbook of Positive Psychology*, edited by: C.R. Snyder and Shane J. Lopez, Oxford university prees, New York. P231-243.

۲ . Scheier, Michael f; Carver, Charles, S. and Bridges, Michael W., "Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 67, No. 6, 1994, PP. 1063-1078.

۲۷. مارتین سلیگمن و همکاران، *کودک خوش‌بین*، ترجمه فروزنده داوریانه، ص ۷۲.

۲ . Freres, Derek R. and Gillham, Jane E. (2006). The promotion of optimism, and *Health, Handbook of Personality and Health*, Edited by:Margarete E. Vollrath, Psychological Institute, University of Oslo, Oslo, Norway And Division of Mental Health, Norwegian Institute of, Public Health, Oslo, Norway. P316-320.

۲ . Snyder C.R., Rand, Kevin L. & Sigmon Saved R. (2002). Hope Theory A member of the positive psychology Family, in *Handbook of Positive Psychology*, edited by C.R. Snyder and Shane Lopez, Oxford university press, New York. P257-276.

۳ . Taylor, S. E. & Brown, J.D, "Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health", *Journal of Psychological Bulletin*, Vol.103, P193-210.

۳ . Self enhancement. ۱

۳۲. آلان کار، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه حسن‌یاشا شریفی و جعفر نجفی زند، ص ۱۶۲.
۳۳. نجیب‌الله نوری، *الگوی نوین از مؤلفه‌های خوش‌بینی در نهج‌البلاغه*، ص ۵۸.
۳۴. نجیب‌الله نوری، *پایان‌نامه: بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایت‌مندی از زندگی*، ص ۵۶-۹۵.
- ۳ - Subjective well-being (SWB).
- ۳ . Diener, Ed; Emmon, Robert, A.; Larsen, Randy & Griffen, S., "The satisfaction with life scale", *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49, P71-75.
- ۳ . Diener & et al (1999) from Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676).
- ۳ . Satisfaction with life scale
- ۳ . Life orientation test. ۹
- ۴ . Extremera, Natalio; Durán, Auxiliadora & Rey, Lourdes, "The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction", *Journal of Personality and Individual Differences*, In Press, Available online 24 March 2009.
- ۴ . Wong, Shyh Shin & Lim, Timothy (2009). "Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction", *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 46, Issues 5-6, April 2009, Pages 648-652.
- ۴ . Busseri, Michael A.; Choma, Becky L. & Sadava, Stan W., "As good as it gets" or "The best is yet to come"? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction, *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.47, Issue 4, P352-356.
- ۴ . Extremera, Natalio; Durán, Auxiliadora & Rey, Lourdes (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction, *Journal of Personality and Individual Differences*, . Corrected Proof, Available online 24 March 2009. In Press
- ۴ . Wong, Shyh Shin & Lim, Timothy, "Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.46, Issues 5-6, P648-652.
- ۴ . Chang, Edward C. & Sanna, Lawrence J. "Optimism, Pessimism, and Positive and Negative Affectivity in Middle-Aged Adults: A Test of a Cognitive-Affective Model of Psychological Adjustment", *Journal of Psychology and Aging*, Vol.16, Issue 3, P524-531.
۴۶. سیدمحمدحسین موسوی نسب و سیدمحمدرضا تقوی، *خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان*، ص ۳۸۵.
- ۴ . Fitzgerald, Terence E., Tennen, Howard, Affleck, Glenn and Pransky, Glenn S, (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary artery bypass surgery, *Journal of Behavioral Medicine*, Volume 16, Number 1 / February, 1993, pp 25-43.
- ۴ . Scheier M.F., Matthews K.A., Owens J.F., Magovern G.J. Sr, Lefebvre R.C., Abbott R.A., Carver C.S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being, *Journal of Personality and Social psychology*, vol. 57, No.6, PP.1024-1040.
۴۹. رک: احمد بیانی، *روش‌های تحقیق و سنجش در علوم تربیتی و روان‌شناسی*، ص ۱۷۷.
۵۰. محمد مهدی حسن‌شاهی، «بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه»، *فصل‌نامه اصول بهداشت روانی*، ش پانزدهم و شانزدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۱، ص ۹۰.

۵۱. سیدمحمدحسین موسوی‌نسب و دیگران، «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۲.
۵۲. محمدباقر کجباف و دیگران، «هنجار یابی، پایایی، و روایی خوش‌بینی و بررسی رابطه بین خوش‌بینی، خود تسلط یابی، و افسردگی در شهر اصفهان»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش ۱-۲ (پیاپی ۶)، بهار و تابستان ۱۳۸۵، ص ۵۱-۶۵.
۵۳. سیدمحمدحسین موسوی‌نسب و دیگران، «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۲.
۵۴. Scheier, Michael f; Carver, Charles, S. and Bridges, Michael W., "Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 67, No. 6, 1994, PP. 1063-1078.
۵۵. محمدعلی گودرزی، *بررسی روایی و پایایی مقیاس نومیدی بک در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز*، ص ۳۲-۴۰.
۵۶. سیدمحمدحسین موسوی‌نسب و دیگران، «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۲.
۵۷. محمدباقر کجباف و دیگران، «هنجار یابی، پایایی، و روایی خوش‌بینی و بررسی رابطه بین خوش‌بینی، خود تسلط یابی، و افسردگی در شهر اصفهان»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش ۱-۲ (پیاپی ۶)، بهار و تابستان ۱۳۸۵، ص ۵۱-۶۵.
۵۸. سیدمحمدحسین موسوی‌نسب و دیگران، «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال دوازدهم، ش ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۰ - ۳۸۹.
۵۹. Diener, Ed; Emmon, Robert, A.; Larsen, Randy & Griffen, S., "The satisfaction with life scale", *journal of personality Assessment*, Vol. 49, 1985, pp. 71-75.
۶۰. علی‌اصغر بیانی و دیگران، *حسبیه، اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی*، ص ۲۵۹-۲۶۵.
۶۱. Arrindell, W.A.; van Nieuwenhuizen, Ch. & Luteijn, F., "Chronic psychiatric status and satisfaction with life", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.31, Issue 2, P145-155.
۶۲. Schimmack, Ulrich & Oishi, Shigehiro, "The Influence of Chronically and Temporarily Accessible Information on Life Satisfaction Judgments", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.89, Issue 3, P395-406.
۶۳. شهباز مظفری، *همبسته‌های روان‌شناختی شادکامی ذهنی*، به نقل از موسوی‌نسب، سید محمدحسین و تقوی، سید محمدرضا (۱۳۸۵). خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال دوازدهم، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۰ - ۳۸۹.
۶۴. ۷۶-خیر، محمد؛ سامانی، سیامک (۱۳۸۳). به نقل از موسوی‌نسب، سید محمدحسین و تقوی، سید محمدرضا (۱۳۸۵). خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال دوازدهم، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۰ - ۳۸۹.
۶۵. علی‌اصغر بیانی و دیگران، *حسبیه، اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی*، ص ۲۵۹-۲۶۵.

۶۶ Scheier, Michael f; Carver, Charles, S. and Bridges, Michael W., "Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 67, No. 6, 1994, PP. 1063-1078.

۶۷. سیدمحمدحسین موسوی‌نسب و دیگران، «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال دوازدهم، ش ۴، زمستان، ص ۳۸۰ - ۳۸۹.

۶ . Extremera, Natalio; Durán, Auxiliadora & Rey, Lourdes (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction, *Journal of Personality and Individual Differences*, Corrected Proof, Available online 24 March 2009. In Press.

۶ . Chang, Edward C.; Maydeu-Olivares, Albert & J. D'Zurilla, Thomas (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being, *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 23, Issue 3, September 1997, Pages 433-440.

۷ - Scheier, Michael f; Carver, Charles, S. and Bridges, Michael W., "Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test, *Journal of personality and social psychology*, Vol67, No. 6, P1063-1078.

۷ . Mental imagery.

۷ . Nicholls, Adam R.; Polman, Remco C.J.; Levy, Andrew R. & Backhouse, Susan H., "Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.44, Issue 5, P1182-1192.

۷ . Lee, Virginia; Cohen, Robin; Edgar, Linda; Laizner, Andrea M. & Gagnon, Anita J., "Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy", *Journal of Social Science & Medicine*, Vol.62, Issue 12, P3133-3145.

۷ . Thompson, Amanda & Gaudreau, Patrick, "From Optimism and Pessimism to Coping: The Mediating Role of Academic Motivation, *International Journal of Stress Management*, Vol.15, Issue 3, P269-288.

۷ - Smith, Timothy W; Pope, Mary Katherine; Rhodewalt, Frederick; Poulton, James L., "Optimism, Neuroticism, Coping, and Symptom Reports: An Alternative Interpretation of the Life Orientation Test", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol56, No. 4, P640-648.

۷ Scheier, Michael f; Carver, Charles, S. and Bridges, Michael W. (1994). Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 67, No. 6, PP. 1063-1078.

۷۷. مارتین سلیگمن و همکاران، کودک خوش‌بین، ترجمه فروزنده داورپناه، ص ۷۲.

۷ . Conway, Francine; Magai, Carol; Springer, Carolyn & Jones, Samuel C., "Optimism and pessimism as predictors of physical and psychological health among grandmothers raising their grandchildren", *Journal of Research in Personality*, Vol.42, Issue 5, P.1352-1357.

۷ . Lai, Julian C.L., "Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.47, Issue 4, P247-249.

۸ . Wren, Patricia; et all, "Optimism in Women Undergoing Abdominal Sacrocolpopexy for Pelvic Organ Prolapse", *Journal of the American College of Surgeons*, Vol.207, Issue 2, P240-245.

۸۱. رابرت ال سولسو، روان‌شناسی شناختی، ترجمه فرهاد ماهر، ص ۸۰.
- Λ more, Max, "Dynamic optimism" 1998, www.Maxmore.com/ optimism.htm.
- Λ Karademas, Evangelos; Kafetsios, konstantinos; & siderides, Georgios D., "Optimism, Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. ۴۰, Issue ۶, P. ۲۸۱-۲۹۰.
۸۴. امام خمینی (ع) شرح چهل حدیث، ص ۲۹۲.
۸۵. حسن مصطفوی، تفسیر روشن، ج ۱۳، ص ۳۴۵.
۸۶. مسعود آذربایجانی و دیگران، درآمدی بر روان‌شناسی دین، ص ۱۵۶.
۸۷. همان، ص ۱۵۷.
- Λ - Cohen, A. & Shariff, A & Hill, P
- Λ Cohen, Adam B.; Shariff, Azim F. & Hill, Peter C., "The accessibility of religious beliefs", *Journal of Research in Personality*, Vol.42, Issue 6, P1408-1417.
- ¶ Scandrett, Karen Glasser & Mitchell, Susan L. (2009). Religiousness, Religious Coping, and Psychological Well-Being in Nursing Home Residents, *Journal of the American Medical Directors Association*, Corrected Proof, Available online 3 September 2009. In Press
- ۹ - Fletcher, Susan K., "Religion and life meaning: Differentiating between religious beliefs and religious community in constructing life meaning", *Journal of Aging Studies*, Vol.18, Issue 2, P171-185.
- ۹ - Lewis, Christopher Alan; Maltby, John & Day Liz, "Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.38, Issue 5, P1193-1202.
۹۳. احمد عابدی و دیگران، رابطه بین ابعاد دینداری با شادی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان، ص ۴۵-۵۸.
۹۴. مسعود آذربایجانی و دیگران، درآمدی بر روان‌شناسی دین، ص ۱۵۸.
۹۵. عباس پسندیده، رضایت از زندگی، خلاصه کل کتاب.
۹۶. آلان کار، روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند با همکاری باقر ثنائی، ص ۶۹.
- ۹ - Heinonen, Kati, Rääkkönen, Katri & Keltikangas-Järvinen, Liisa, "Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism-pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study", *Personality and Individual Differences*, Vol.39, Issue 3, P511-52.
۹. Patton, Wendy; Bartrum, Dee A. and Creed, Peter A, "Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents". *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, Vol. 4, P193-209.
۹. W.T. Team, "STA100 Sample Project: Dispositional Optimism and Gender at SUNYIT". 2006, www.STA.com.
۱. Herzberg, Philipp Yorek; Glaesmer, Heide and Hoyer Jürgen, "Separating Optimism and Pessimism: A Robust Psychometric Analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT-R)", *Journal of Psychological Assessment* Copyright 2006 by the American Psychological Association, Vol.18, 4, P433-438.

۱۰۱. موسوی نسب، سید محمدحسین و تقوی، سید محمدرضا (۱۳۸۵). خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال دوازدهم، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۰ - ۳۸۹.

۱۰۲. سلیگمن، مارتین؛ راویچ، کارن و کاکس، لیزا جی. (۱۳۸۳). کودک خوش‌بین، برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن‌سازی همواره کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران: انتشارات رشد، چاپ اول. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۶). ص ۷۴.

۱۰۳. آلان کار، *روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ص ۷۱

۱ Segerstrom, Suzanne C, "Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years", *Journal of Research in Personality*, Vol. ۴۱, Issue ۴, P۷۷۲-۷۸۶.

۱ . Brandon, Eric A., "The Effect of Age on Optimism", California state science fair 2006, Project Number S0304.

منابع

- آذربایجانی، مسعود، و دیگران، *درآمدی بر روان‌شناسی دین*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵.
- امام خمینی، روح‌الله، *شرح چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (عج) چ سوم، ۱۳۷۲.
- بیانی، احمد، *روش‌های تحقیق و سنجش در علوم تربیتی و روان‌شناسی*، تهران، رهیافت، ۱۳۷۸.
- بیانی، علی‌اصغر و دیگران، «حسنیه، اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)»، *روان‌شناسان ایرانی*، ش ۱۱، بهار ۱۳۸۶، ص ۲۵۹-۲۶۵.
- پسندیده، عباس، *رضایت از زندگی*، قم، دارالحدیث، چ پنجم، ۱۳۸۶.
- حسن‌شاهی، محمدمهدی، «بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه»، *اصول بهداشت روانی*، سال چهارم، ش پانزدهم و شانزدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۱، ص ۸۶-۹۸.
- سلیگمن، مارتین و دیگران، *کودک خوش‌بین، برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن‌سازی همواره کودکان در برابر افسردگی*، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد، ۱۳۸۳، (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۶).
- سولسو، رابرت ال، *روان‌شناسی شناختی*، ترجمه فرهاد ماهر، تهران، رشد، ۱۳۸۱، (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۱).
- عابدی، احمد و دیگران، «رابطه بین ابعاد دینداری با شادی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال اول، ش ۲، بهار و تابستان ۱۳۸۷، ص ۴۵-۵۸.
- کار، آلان، *روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند با همکاری باقر ثنایی، تهران، سخن، چ دوم، ۱۳۸۷، (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۴).
- کجیاف، محمداقبر و دیگران، «هنجارهایی، پایایی، و روایی خوش‌بینی و بررسی رابطه بین خوش‌بینی، خود تسلط‌یابی، و افسردگی در شهر اصفهان»، *مطالعات روان‌شناختی*، سال دوم، شماره ۱-۲ (پیاپی ۶)، بهار و تابستان ۱۳۸۵، ص ۵۱-۶۵.
- گودرزی، محمدعلی، «بررسی روایی و پایایی مقیاس نومیدی بک در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز»، *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، دوره ۱۷، شماره ۱، سال ۱۳۸۱، ص ۳۲-۴۰.
- مصطفوی، حسن، *تفسیر روشن*، تهران، مرکز نشر کتاب، ۱۳۸۰.
- مظفری، شهباز، *همبسته‌های روان‌شناختی شادکامی ذهنی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، ۱۳۸۲، دانشگاه شیراز.

- موسوی‌نسب، سیدمحمدحسین و دیگران، «خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال دوازدهم، ش ۴، زمستان ۱۳۸۵، ص ۳۸۰ - ۳۸۹.

- موسوی‌نسب، سیدمحمدحسین، «خوش‌بینی - بدبینی، ارزیابی استرس و راهبردهایی رویارویی، پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان»، *پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی*، ۱۳۸۴، دانشگاه شیراز.

- نوری، نجیب‌الله، «الگوی نوین از مؤلفه‌های خوش‌بینی در نهج‌البلاغه»، *معرفت*، ش ۱۳۵، اسفند ۱۳۸۷، ص ۵۳-۷۰.

- نوری، نجیب‌الله، «بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایت‌مندی از زندگی»، *پایان نامه کارشناسی ارشد*، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۸.

-Arrindell, W.A, van Nieuwenhuizen, Ch. & Luteijn, F., "Chronic psychiatric status and satisfaction with life", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol.31, Issue 2, July 2001, P145-155.

-Brandon, Eric A, "The Effect of Age on Optimism", California state science fair 2006, Project Number S0304.

-Busseri, Michael A.; Choma, Becky L. & Sadava, Stan W., "As good as it gets" or "The best is yet to come"? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction, *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 47, Issue 4, September 2009, P 352-356.

-Carver Charles S. & Scheier Michael F., "Optimism", in "Handbook of Positive Psychology", edited by: C.R. Snyder and Shane J. Lopez, New York, Oxford university prees, 2002.

-Carver, Charles S., Scheier, Michael F., Weintraub, Jagdish Kumari, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 1989, PP. 267-283.

-Carver, Charles S. and Gaines, Joan Gollin, "Optimism, pessimism, and postpartum depression", *journal of Cognitive Therapy and Research*, Volume 11, Number 4, August 1989, pp 449-462 .

-Chang, Edward C. & Sanna, Lawrence J. "Optimism, Pessimism, and Positive and Negative Affectivity in Middle-Aged Adults: A Test of a Cognitive-Affective Model of Psychological Adjustment", *Journal of Psychology and Aging*, Volume 16, Issue 3, September 2001, P524-531.

-Chang, Edward C., Farrehi, Angela S., "Optimism/pessimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment?", *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 31, Issue 4, 5 September 2001, P.555-562.

-Chang, Edward C., Sanna, Lawrence J.& Yang Kye-Min, "Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: a test of a mediation

model”, *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 34, Issue 7, May 2003, P1195-1208.

-Chang, Edward C.; Maydeu-Olivares, Albert & J. D’Zurilla, Thomas, “Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being”, *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 23, Issue 3, September 1997, P433-440.

-Cohen, Adam B.; Shariff, Azim F. & Hill, Peter C., “The accessibility of religious beliefs”, *Journal of Research in Personality*, Volume 42, Issue 6, December 2008, P1408-1417.

-Conway, Francine; Magai, Carol; Springer, Carolyn & Jones, Samuel C., “Optimism and pessimism as predictors of physical and psychological health among grandmothers raising their grandchildren”, *Journal of Research in Personality*, Volume 42, Issue 5, October 2008, P1352-1357.

-Diener, Ed; Emmon, Robert, A.; Larsen, Randy & Griffen, S., “*The satisfaction with life scale*”, *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49, 1985, pp. 71-75.

-Extremera, Natalio, Durán, Auxiliadora & Rey, Lourdes, “Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents” *Personality and Individual Differences*, Volume 42, Issue 6, April 2007, P1069-1079.

-Extremera, Natalio; Durán, Auxiliadora & Rey, Lourdes, “The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction”, *Journal of Personality and Individual Differences*, In Press, Available online 24 March 2009.

-Fitzgerald, Terence E., Tennen, Howard, Affleck, Glenn and Pransky, Glenn S., “The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary artery bypass surgery”, *Journal of Behavioral Medicine* Volume 16, Number 1 / February, 1993, pp 25-43.

-Fletcher, Susan K., “Religion and life meaning: Differentiating between religious beliefs and religious community in constructing life meaning”, *Journal of Aging Studies*, Volume 18, Issue 2, May 2004, P171-1⁸⁰.

-Giltay, Erik J., Geleijnse, Johanna M., Zitman, Frans G., Buijsse, Brian & Kromhout, Daan, “Lifestyle and dietary correlates of dispositional optimism in men: The Zutphen Elderly Study”, *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 63, Issue 5, November 2007, P 483-490.

-Gruber-Baldini, Ann L., Ye, Jian, Anderson, Karen E., Shulman, Lisa M., “Effects of optimism/pessimism and locus of control on disability and quality of life in Parkinson's disease”, *Journal of Parkinsonism & Related Disorders*, In Press, Available online 10 April 2009.

-Heinonen, Kati, Räikkönen, Katri & Keltikangas-Järvinen, Liisa, “Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study”, *Personality and Individual Differences*, Volume 39, Issue 3, August 2005b, P511-52.

-Herzberg, Philipp Yorck; Glaesmer, Heide and Hoyer Jürgen, “*Separating Optimism and Pessimism: A Robust Psychometric Analysis of the Revised Life*

Orientation Test (LOT-R)”, Journal of Psychological Assessment Copyright 2006 by the American Psychological Association, Vol. 18, No. 4, 2006, P. 433-438.

-Karademas, Evangelos; Kafetsios, konstantinos; & siderides, Georgios D., “Optimism, Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism”, Journal of Personality and Individual Differences, Volume 40, Issue 6, April 2006, P.1281-1290.

-Lai, Julian C. L. & Wong, Wing Sze., “*Optimism and Coping with Unemployment among Hong Kong Chinese Women*”, Journal of Research in Personality, Volume 32, Issue 4, December 1998, P454-479.

-Lai, Julian C.L., “Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents”, Journal of Personality and Individual Differences, Volume 47, Issue 4, September 2009, P247-249.

-LaMontagne, Lynda L. Hepworth, Joseph T., Salisbury, Michele H. and Riley, Linda P. “*Optimism, anxiety, and coping in parents of children hospitalized for spinal surgery*”, journal of Applied Nursing Research, Volume 16, Issue 4, 2003, P228-235.

-Lee, Virginia; Cohen, Robin; Edgar, Linda; Laizner, Andrea M. & Gagnon, Anita J., “Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy”, Journal of Social Science & Medicine, Volume 62, Issue 12, June 2006, P3133-3145.

-Lewis, Christopher Alan; Maltby, John & Day Liz, “*Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults*”, Journal of Personality and Individual Differences, Volume 38, Issue 5, April 2005, P1193-1202.

-more, Max, “*Dynamic optimism*” 1998, www. Maxmore.com/ optimism.htm.

-Myers, Lynn B., Steed, Liz, “The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety”, Journal of Personality and Individual Differences, Volume 27, Issue 6, December 1999, P1261-1272.

-Nicholls, Adam R.; Polman, Remco C.J.; Levy, Andrew R. & Backhouse, Susan H., “Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes”, Journal of Personality and Individual Differences, Volume 44, Issue 5, 2008, PP. 1182-1192.

-Park, Crystal L., Moore, Philip J., Turner, Rebecca A. and Adler, Nancy E. (1996). “*The Roles of Constructive Thinking and Optimism in Psychological and Behavioral Adjustment During Pregnancy*”, Journal of Personality and Social Psychology. Vol 73(3), Sep 1997, PP. 584-592.

-Patton, Wendy; Bartrum, Dee A. and Creed, Peter A, “Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents”. International Journal for Educational and Vocational Guidance Vol. 4, No. 3, 2004, PP. 193-209.

-Penedo, Frank J., Dahn Jason R., Kinsinger, Dave, Antoni, Michael H., Molton, Ivan, Gonzalez , Jeffrey S., Fletcher, Mary Anne, Roos, Bernard, Carver, Charles S. & Schneiderman, Neil, “*Anger suppression mediates the relationship between optimism and natural killer cell cytotoxicity in men treated for localized prostate*

cancer”, Journal of Psychosomatic Research, Volume 60, Issue 4, April 2006, P423-427.

-Peterson, Christopher, Steen, Tracy, “*Optimistic explanatory style*”, Handbook of positive psychology, New York, oxford university press, 2002, first printed.

-Scandrett, Karen Glasser & Mitchell, Susan L., “Religiousness, Religious Coping, and Psychological Well-Being in Nursing Home Residents”, Journal of the American Medical Directors Association, In Press, Available online 3 September 2009.

-Scheier M.F., Matthews K.A., Owens J.F., Magovern G.J. Sr, Lefebvre R.C., Abbott R.A., Carver C.S., “*Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being*”, Journal of Personality and Social psychology, vol. 57, No.6, 1989, PP.1024-1040.

-Scheier, Michael f; Carver, Charles, S. and Bridges, Michael W., “Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test, Journal of personality and social psychology, Vol. 67, No. 6, 1994, PP. 1063-1078.

-Scheier, M. F., & Carver, C. S. “Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies”.Journal of Health Psychology, Vol.4, 1985, PP219-247.

-Schimmack, Ulrich & Oishi, Shigehiro, “The Influence of Chronically and Temporarily Accessible Information on Life Satisfaction Judgments”, Journal of Personality and Social Psychology, Volume 89, Issue 3, September 2005, P395-406.

-Segerstrom, Suzanne C, “Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years”, Journal of Research in Personality, Volume 41, Issue 4, August 2007, P772-786.

-Smith, Timothy W; Pope; Mary Katherine; Rhodewalt, Frederick; Poulton, James L., “*Optimism, Neuroticism, Coping, and Symptom Reports: An Alternative Interpretation of the Life Orientation Test*”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 56, No. 4, 1989, PP. 640-648.

-Snyder C.R., Rand, Kevin L. & Sigmon Saved R. “*Hope Theory A member of the positive psychology Family*”, in “handbook of positive psychology”, Edited by C.R. Snyder and Shane Lopez, New York, Oxford university press, 2002, first Published.

-Sousa, Lorie, & Lyubomirsky, Sonja, “*Life satisfaction*”, In J. Worell (Ed.), Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender, Vol. 2, 2001, pp. 667-676.

-Taylor, S. E. & Brown, J. D., “*Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*”, Journal of Psychological Bulletin, Vol. 103, 1988, PP. 193—210.

-Thompson, Amanda & Gaudreau, Patrick, “From Optimism and Pessimism to Coping: The Mediating Role of Academic Motivation, International Journal of Stress Management, Volume 15, Issue 3, August 2008, P269-288.

-Van der Velden, Peter G., Kleber, Rolf. J., Fournier, Marijda, Grievink, Linda, Annelieke, Drogendijk, Gersons, Berthold P.R., “*The association between*

dispositional optimism and mental health problems among disaster victims and a comparison group: A prospective study, Journal of Affective Disorders, Volume 102, Issues 1-3, September 2007, P35-45.

-W.T. Team, "STA100 Sample Project: Dispositional Optimism and Gender at SUNYIT". 2006, www.STA.com.

-Wilson, Gregory S., Raglin, John S., Pritchard, Mary E., "Optimism, Pessimism, and Precompetition Anxiety in College Athletes", Journal of Personality and Individual Differences, Volume 32, Issue 5, 5 April 2002, P893-902.

-Wong, Shyh Shin & Lim, Timothy, "Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction", Journal of Personality and Individual Differences, Volume 46, Issues 5-6, April 2009, P648-652.

Wren, Patricia; et all, "Optimism in Women Undergoing Abdominal Sacrocolpopexy for Pelvic Organ Prolapse", Journal of the American College of Surgeons, Volume 207, Issue 2, August 2008, P240-245.