

سازه «امید» در جوان شیعه بر اساس نظریه زمینه‌ای: یک پژوهش کیفی

mhafezi@rihu.ac.ir

farhoush.mohammad@gmail.com

bonyani.1386@yahoo.com

sghorbani687@gmail.com

مجتبی حافظی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

محمد فرهوش / دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه سمنان

محمدرضا بنیانی / دکترای روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *

سکینه قربانی / کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه کاشان

دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۰۲ - پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴

چکیده

با توجه به ارائه مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده سازه «امید» توسط اسنایدر در بافت غیرایرانی - اسلامی، هدف این پژوهش ترمیم و تکمیل الگوی «امید» اسنایدر در جوامع شیعی ایرانی براساس نظریه زمینه‌ای است. با توجه به هدف، رویکرد کیفی و روش نظریه زمینه‌ای انتخاب شد. بدین منظور ۳۷ جوان شیعه با روش «نمونه‌گیری هدفمند» و «گلوله برفی» انتخاب و با آنها مصاحبه کیفی نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت و مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد سازه «امید» در جوان شیعه، چهار مؤلفه اصلی و بیست زیرمؤلفه دارد: ۱. هدف‌گذاری الهی و شفاف (هدف زندگی: رضای الهی و سعادت اخروی، توجه به اهمیت و پیامدهای اهداف، تعیین اهداف عینی و شفاف، تعیین اهداف چالشی و واقع‌بینانه، تعیین اهداف گام به گام، تعیین اهداف گرایشی و ایجابی، فرایندگرایی به‌جای نتیجه‌گرایی)؛ ۲. انگیزش درونی (احساس نیاز «روان‌شناختی - معنوی»، علاقه به هدف، الگوگیری، سازگاری و انعطاف‌پذیری)؛ ۳. نگرش مثبت (مثبت‌نگری نسبت به آینده، احساس توانمندی، امید متعالی)؛ ۴. تدبیر (مهارت حل مسئله، جلب حمایت اجتماعی، یاری گرفتن از امور الهی، برنامه‌ریزی، مقابله با موانع، تلاش). سازه «امید» جوان مسلمان شیعه براساس «نظریه زمینه‌ای»، در مقایسه با سازه «امید» اسنایدر و سازه «امید» براساس منابع اسلامی خلیلیان، اجزای کامل‌تری دارد. بنابراین نتایج این پژوهش بستر مناسب‌تری برای تدوین پرسشنامه امید بومی و همچنین تدوین برنامه‌های آموزش روانی - معنوی امید فراهم کرده است.

کلیدواژه‌ها: الگوی امید، پژوهش کیفی، مسلمان، شیعه.

مطالعات روان‌شناسی مثبت بر بررسی عوامل سلامت و حفاظت‌کننده (Protective factor) همچون خوش‌بینی (Optimism)، نوع‌دوستی (Altruistic) و امید (Hope) تأکید دارد (داینر، سلیگمن، چوی و ایشی، ۲۰۱۸). امید یکی از مهم‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گراست. شواهد حاکی از آن است که افراد امیدوار در حوزه‌های مهم زندگی، سلامت جسمی و روانی عملکرد بهتری دارند. برای نمونه دانستن (A.D. Dunstan) و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که امید سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که افراد امیدوار، کمتر دچار افسردگی می‌شوند (دانستن، فالکنر و پرایس، ۲۰۱۷؛ لی، وانگ، مائو و یین، ۲۰۱۸؛ بیارنس و دیگران، ۲۰۱۸).

اریکسون (E. Erikson) نیروی بنیادی امید را حاصل غلبه اعتماد در برابر بی‌اعتمادی در مرحله اول رشد می‌داند. در نتیجه بچه به دنیا اعتماد می‌کند و انتظار دارد که دنیا خوب و خشنودکننده باشد (برک، ۲۰۰۷، ص ۳۲۱). پژوهش رابنو و یانیو (E. Rabenu & E. Yaniv, 2017) نیز نشان داد که سازه‌هایی همچون امید، توانایی مقابله با تغییرات و پذیرش آنها را در افراد فراهم می‌کند و مانع عقب‌نشینی افراد در مقابل مشکلات می‌شود.

در رابطه با تأثیر امیدواری بر عملکرد - برای نمونه - تحقیق سلیگمن (۲۰۰۶) نشان داد امیدواری موجب موفقیت‌هایی در شغل‌های گوناگون، مثل فروشنده‌گی می‌شود. در رابطه با تأثیر امید بر احساسات، برخی پژوهش‌ها نشان دادند که امید با احساسات مثبت، نشاط و سازگاری بهتر همراه است (مادان و پکنهام، ۲۰۱۴؛ دهباشی و همکاران، ۱۳۹۳). امید شادکامی (Happiness)، موفقیت تحصیلی، رضایت از زندگی (satisfaction Life)، کارآمدی (Efficiency) و عزت نفس (Self-esteem) را تقویت می‌کند (لن و چاپمن، ۲۰۱۱؛ گانگور و آوسی، ۲۰۱۷؛ تان، لو و وایید، ۲۰۱۸؛ دیکسون، کلتز و رل، ۲۰۱۸).

با توجه به مبانی گوناگون، هریک از نظریه‌پردازان و اندیشمندان تعاریف متفاوتی از «امید» ارائه داده‌اند. در دهه ۱۹۵۰-۱۹۶۰ رشته مشترک تعریف «امید» در میان روان‌شناسان درک رسیدن به اهداف یک فرد بود (اسنایدر، ۲۰۰۲، ص ۲۷۵). اسنایدر (C. R. Snyder)، بنیانگذار نظریه «امید» در روان‌شناسی، «امید» را فرایندی می‌داند که باعث ایجاد اهداف در افراد، راهکارهایی برای رسیدن به آن اهداف، ایجاد انگیزه لازم برای اجرای راهکارها و در نهایت، حفظ این انگیزه در طول مسیر می‌شود (اسنایدر، ۱۹۹۴). طبق این تعریف اسنایدر، «امید» سائق هیجان‌ها و عامل راه‌انداز رفاه به‌شمار می‌رود. از نگاه اسنایدر، امید تنها در لحظات تاریک زندگی به‌صورت یک هیجان منفعل به کار نمی‌رود، بلکه فرایندی است که به‌وسیله آن افراد تعیین اهداف کرده و به خلق راهکار برای رسیدن به آن اهداف می‌پردازند. همچنین باعث ایجاد انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن راهکارها و حفظ آن در طول مسیر می‌شود (لوپز، پدراستی و اسنایدر، ۲۰۱۸، ص ۲۵۷).

در بیانی دیگر، «امید» خواسته‌ای است که یک فرد برای آینده خود تصور می‌کند (کلارک و کیزان، ۲۰۰۲؛ ون دانگن، ۱۹۹۸). امید نوعی ادراک از توانایی‌های فرد در ایجاد راهبردها برای تحقق هدف و حفظ انگیزتگی لازم تا رسیدن به هدف است (لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۳). امید با ایجاد تصور احتمال حاصل شدن نتایج مثبت، موجب تلاش در افراد می‌شود. هر نوع مفهوم‌سازی از امید در بردارنده آینده‌نگری، فرایندنگری، تصورات افراد نسبت به آینده و پویایی است (مک کلمنت و چو کینوف، ۲۰۰۸).

اندیشمندان مسلمان هم درباره ماهیت امید بحث‌های زیادی کرده‌اند. فیض کاشانی «امید» را شادمانی درونی و یک مقوله هیجانی تلقی می‌کند: «امید شادمانی دل به خاطر انتظار چیزی است که آن محبوب است» (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۳۱۱). آیت‌الله مصباح یزدی، بر مسئله شناخت در امید تأکید کرده و آن را شرط لازم و مقدمه در پیدایش امید و شناخت نسبت به مبدأ و معاد را مؤثر در ایجاد حالت رجا دانسته است (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۴۰۴).

همچنین پژوهشگران با توجه به تحقیقات گوناگون، مؤلفه‌های متعددی برای امید ذکر کرده‌اند. برای نمونه جون و نیکولای جوک (Jeven & Nikolaichuk, 1998) امیدواری را شامل هفت مؤلفه می‌دانند که با حرف "C" در زبان انگلیسی آغاز می‌شود و عبارتند از: کنارایی و اقدام، شادی، اجرا، ارتباط، خلق و جمع‌گرایی (هری و کات کلیف، ۲۰۰۲؛ لی، ۲۰۰۱).

دهقانی‌رخ (۱۳۹۰) در پژوهشی ابعاد امید در *نهج‌البلاغه* را بررسی کرده است. او عوامل امید از منظر *نهج‌البلاغه* را معرفی نموده است: شناخت کافی خدا و ایمان به او، پایبندی به اخلاق فردی و اجتماعی، تلاش، انجام اعمال دینی، توبه، شفاعت، دعا، توکل و توسل.

محققیان و پرچم (۱۳۹۰) در پژوهشی مؤلفه‌های امید مطلوب از منظر قرآن را جمع‌آوری کردند که عبارتند از: حقیقت‌جویی، نیت صادقانه، همراهی با عمل صالح، همراهی با خوف و اعتدال در آرزوها.

خاکپور و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی عوامل ایجاد امید از منظر قرآن را جمع‌آوری کردند که عبارتند از: خدامحوری، همدفداری نظام آفرینش، همدفداری آفرینش انسان، خودشناسی، ایمان، خودباوری، باور به فضل و رحمت الهی، باور به قدرت الهی و اعتقاد به جهان آخرت.

شریعتی و صادق‌نیا (۱۳۹۲) در پژوهشی محورهای امید در ادیان ابراهیمی را سه محور دانستند: امید به آینده، امید به قیامت، امید به آمدن منجی.

خلیلیان‌سلمزاری و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی ابتدا مؤلفه‌های سازه «امید» براساس منابع اسلامی را ارائه کردند که عبارتند از: هدف، تکیه‌گاه، اسباب و تلاش. البته هریک از این مؤلفه‌ها، زیرمؤلفه‌هایی دارند که عبارتند از: هدف (مطابقت با واقع، قابل دستیابی بودن)، تکیه‌گاه (آگاه بودن تکیه‌گاه، مهربان بودن تکیه‌گاه، قادر بودن تکیه‌گاه، اعتماد و حسن ظن به تکیه‌گاه)، اسباب (باور به اسباب فرامادی، اصالت اسباب فرامادی، قابل پیش‌بینی

نبودن راه‌حل‌ها)، تلاش (عمل کردن متناسب با هدف، تحمل سختی‌های تلاش). سپس با ساخت مقیاس امید و تحلیل عاملی اکتشافی آن، مؤلفه‌های سازه «امید» را هدف، تکیه‌گاه امید، اسباب امید، تلاش، موانع امید، رابطه فرد و تکیه‌گاه و راه‌حل‌های امید دانستند.

صالحی (۱۳۹۵) بسته «امیددرمانی» بر مبنای منابع اسلامی را تدوین کرد و اثربخشی آن بر بهزیستی فاعلی افراد مبتلا به «ام اس» را نشان داد. او الگوی امید در اسلام را دارای سه مؤلفه می‌داند که هر مؤلفه دو زیرمؤلفه دارد: هدف (هدف توحیدی، هدف مادی)، عاملیت (عاملیت الهی، عاملیت شخصی)، اسباب (اسباب فرامادی، اسباب مادی).

با وجود پژوهش‌های خوب انجام‌گرفته در منابع اسلامی، به نظر می‌رسد آموزه‌های دینی نقطه مطلوب را بیان کرده‌اند و در مقام بیان تمام فرایندهای روانی مرتبط و ارائه سازه «امید» نبوده‌اند. معنویت و دینداری تأثیر بسزایی در امید دارد، اما چگونگی سازه «امید» با ابهاماتی روبه‌روست.

با توجه به تحقیقات بسیار صورت‌گرفته که نشان می‌دهد معنویت و دینداری بر افزایش امید تأثیر زیادی دارد (مانند بناب و همکاران، ۲۰۱۰؛ مصلی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ اوتاویانی، ۲۰۱۴؛ ملو، ۲۰۱۶؛ جتر، ۲۰۱۶؛ سوزا و همکاران، ۲۰۱۷؛ بزا و همکاران، ۲۰۱۸؛ یگانه، ۱۳۹۲؛ مرصعی و آقاجانی، ۱۳۹۳). همچنین از آنجاکه توجه به بافت فرهنگی مراجع، اثربخشی درمان را افزایش می‌دهد (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۵، ص ۶۸۰)، این پژوهش در پی ترمیم و تکمیل الگوی «امید»/سنایبر در جوانان شیعی ایرانی بر اساس «نظریه زمینه‌ای» (Grounded Theory) است.

روش پژوهش

در میان بیش از یکصد رویکرد که در پژوهش‌های کیفی وجود دارد (دنزین و لینکن، ۲۰۰۳)، در این پژوهش از روش «نظریه زمینه‌ای» استفاده شده است. «نظریه زمینه‌ای» یک روش پژوهش استقرایی (Inductive) است که به پژوهشگران در حوزه‌های موضوعی گوناگون امکان می‌دهد تا خود به تدوین نظریه از طریق تجزیه و تحلیل مقایسه‌ای مشاهده‌ها اقدام کنند؛ به این صورت که با استفاده از شیوه‌های منظم گردآوری داده‌ها، به تشخیص مقوله‌ها، مضمون‌ها و برقراری رابطه میان این مقوله‌ها پرداخته، نظریه‌ای عرضه کنند (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰). جامعه پژوهش^۱ جوانان مسلمانان شیعه شهر قم بودند که از میان زنان و مردان دانشجوی و طلبه حوزه علمیه انتخاب شدند. علت انتخاب جوانان شیعه این بود که تدوین الگو برای یک مخاطب خاص، واریانس بیشتری از آن را تبیین می‌کند، اگرچه تعمیم‌پذیری آن را کمتر می‌کند.

برای انتخاب نمونه، گروهی از آنان به «شیوه هدفمند» (Purposive sampling) و گروهی به شیوه «گلوله برفی» (Snowball sampling) انتخاب شدند.

ابتدا با روش «نمونه‌گیری هدفمند» جوانانی که به امیدواری در بین دوستانشان مشهور بودند، انتخاب شدند. برای اطمینان بیشتر به یافته‌های پژوهش، آزمون «امید»/سنایدر نیز از آنها گرفته شد و میزان امید آنها براساس آن اندازه‌گیری شد که میانگین نمرات آنها عدد $30/2$ بود و از متوسط جامعه بالاتر بود. سپس بر مبنای روش نمونه‌گیری «گلوله برفی»، از هریک از آنان خواسته شد دوستی را با امیدواری بالا معرفی کنند.

تعداد نمونه مورد مصاحبه ۳۷ تن براساس اصل «اشباع» (Saturation) در حجم نمونه در نظر گرفته شد (گلیسر و استراوس، ۱۹۶۷؛ استراوس و کوربین، ۱۹۹۸). طبق این اصل، هنگامی که پژوهشگر به این نتیجه برسد که مصاحبه‌ها داده‌های جدیدی فراهم نمی‌کنند، مصاحبه‌ها را متوقف می‌نماید (برینکمن و کوال، ۲۰۰۹). این تعداد را ۱۴ زن و ۲۳ مرد تشکیل می‌دادند. دامنه سنی این افراد ۲۳ تا ۳۵ سال و میانگین سنی آنها ۲۷ سال بود.

در این روش از «پرسش و کاوش باز پاسخ» (Open ended) و «نیمه‌ساختاریافته» (Semi structure interview) استفاده شده است، به این صورت که ابتدا با توجه به ادبیات پژوهش، سؤالات مصاحبه «نیمه‌ساختاریافته» در زمینه امید تدوین شد، به گونه‌ای که با سؤالات تدوین شده عوامل تشکیل‌دهنده امید را بتوان استخراج کرد. با توجه به یافته‌ها، ساختار فرم مصاحبه به علت دریافت اطلاعات بیشتر برای مصاحبه‌های بعدی ویرایش شد.

در اجرای مصاحبه‌ها، ۲۴ تن به شیوه مصاحبه «انفرادی» و ۱۳ تن به روش «گروه کانونی» (Focus group) مصاحبه شدند. «گروه کانونی» شیوه‌ای برای جمع‌آوری داده‌های کیفی است که افراد را در یک بحث غیررسمی درباره موضوعی خاص یا مجموعه‌ای از موضوعات وارد می‌کند (ویلکینسون و سیلورمن، ۲۰۰۴، ص ۱۷۷).

تحلیل مصاحبه‌های انجام‌شده طی فرایندی منظم و مداوم از مقایسه داده‌ها صورت گرفت و از فرایند سه‌مرحله‌ای «رمزگذاری باز» (Open Coding)، «رمزگذاری محوری» (Axial Coding)، و «رمزگذاری گزینشی» (Selective Coding) استفاده شد (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰).

روش انجام کار بدین صورت بود که مصاحبه‌های انفرادی به صورت میانگین به مدت ۲۵ دقیقه انجام و ضبط شد و به منظور تحلیل دستی روی کاغذ پیاده شد و خواندن مکرر متن به منظور غوطه‌ور شدن در آن و یافتن حسی کلی آغاز گردید. در مرحله «رمزگذاری باز»، پس از خواندن متن هر مصاحبه، جمله‌های اصلی آن استخراج و به صورت رمزهایی ثبت شد. در این مرحله ۲۲۵ رمز باز به دست آمد که به صورت گزاره‌های مفهومی اولیه مشخص گردید. رمزهای باز بدون در نظر گرفتن روابط تلقی می‌شوند که برچسب‌های ذهنی جداگانه به وقایع و پدیده‌ها نسبت می‌دهند (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰).

«رمزگذاری محوری» در دو مرحله انجام شد: در مرحله اول رمزهای اولیه‌ای که در رمزگذاری باز ایجاد شده بودند، با یکدیگر مقایسه شدند. موارد مشابه و مرتبط با هم ادغام و سپس برای هریک عناوین مناسب انتخاب

گردیدند که در مجموع، تعداد ۲۰ زیرطبقه را تشکیل دادند. همین کار در مرحله دوم نیز انجام شد و زیرطبقاتی که با یکدیگر مرتبط بودند ادغام و طبقات انتزاعی‌تری را ساختند که تعداد ۴ طبقه را شکل دادند. این طبقات عمده در مرحله رمزگذاری انتخابی به استخراج یک مقوله هسته منجر شد که مقوله محوری و اساسی تحقیق را شامل می‌شود. مقوله هسته نهایی این بررسی «سازه امید جوان شیعه» است.

قابلیت اعتماد (Trustworthiness) یافته‌های پژوهش در «نظریه زمینه‌ای» براساس تأیید گروهی از افراد مورد مطالعه است. در این پژوهش نیز برای دستیابی به معیار قابلیت اعتماد (معادل روایی «Validity» و پایایی «Reliability» در تحقیقات کمی) از روش «اعتباریابی توسط اعضا» (Member check) استفاده شد. در این روش از گروهی از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا گزارش نهایی پژوهش درباره سازه «امید» را بازبینی کنند و نظرشان را ابراز نمایند (برینکمن و کوال، ۲۰۰۹). مصاحبه‌شوندگان مؤلفه‌های این سازه را تأیید کردند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های سازه «امید در جوانان شیعه»، دارای چهار مؤلفه اصلی (و ۲۴ زیرمؤلفه) است: ۱. هدف‌گذاری الهی و شفاف؛ ۲. انگیزش درونی؛ ۳. نگرش مثبت؛ ۴. تدبیر.

جدول ۱: جدول مؤلفه‌های سازه امید جوان شیعه

| مقوله هسته | طبقات | زیرطبقات | | | |
|---------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| | | تعیین اهداف عینی و شفاف | تعیین اهداف چالشی و واقع‌بینانه | تعیین اهداف غایی و شفاف | تعیین اهداف عینی و شفاف |
| سازه امید جوان شیعه | هدف‌گذاری الهی و شفاف | تعیین اهداف گام به گام | | تعیین اهداف گرایشی و ایجابی | |
| | | فرایندگرایی به‌جای نتیجه‌گرایی | | توجه به اهمیت و پیامدهای اهداف | |
| | انگیزش درونی | سازگاری و انعطاف‌پذیری | الگوگرایی | میل و علاقه به هدف | |
| | نگرش مثبت | امید متعالی | | احساس توانمندی | |
| | تدبیر | برنامه‌ریزی | یاری گرفتن از خدا | جلب حمایت اجتماعی | مهارت حل مسئله |
| تلاش | | | مقابله با موانع | | |

به منظور تبیین دقیق‌تر یافته‌ها، شواهدی از برخی گفته‌های شرکت‌کنندگان بیان می‌شود:

مؤلفه اول: هدف‌گذاری الهی و شفاف

بنا بر یافته‌های پژوهش، ریزمؤلفه‌های هدف‌گذاری الهی و شفاف عبارتند از:

۱. هدف زندگی؛ رضای الهی و سعادت اخروی؛ به عقیده بیشتر مصاحبه‌شوندگان پژوهش، هدف نهایی زندگی در فرد امیدوار باید رضای الهی و سعادت اخروی باشد و امور مادی دنیوی نمی‌توانند اهداف اصلی زندگی قرار گیرند. برای نمونه، «هدف اصلی‌ام جلب رضایت خداست. اگر با اقتصاد خوب جمع بشه که جمع می‌کنم، و الا نه؛ برام مهم نیست» (شرکت‌کننده ۱۰). نمونه دیگر: «اگر امید ما در جهت خدا نباشه که فایده نداره و همه‌اش پوچ می‌شه» (شرکت‌کننده ۲۱).

۲. تعیین اهداف عینی و شفاف: در نظر بعضی مصاحبه‌شوندگان افراد امیدوار اهدافی عینی و شفاف دارند. برای نمونه: «واضح مشخص می‌کنم تا چه موقع چه کاری باید انجام دهم. یادداشت می‌کنم چقدر باید بخونم و چقدر خوندم» (شرکت‌کننده ۴). نمونه دیگر: «وقتی خیلی کار میهم باشه امیدم کم می‌شه» (شرکت‌کننده ۱۲).

۳. تعیین اهداف چالشی و واقع‌بینانه: اهداف متناسب با توانمندی‌ها و امکانات فرد و منطقی باشد و بسیار دور از دسترس یا در دسترس نباشد. برای نمونه: «هر وقت ببینم کار سبکه انگیزه‌اش رو ندارم. زیادی هم سنگین باشه همین‌طور» (شرکت‌کننده ۴). نمونه دیگر: «اهدافی که سخت‌تره و درگیرم کنه رو بیشتر دوست دارم. انگار امید آدم رو بیشتر می‌کنه» (شرکت‌کننده ۳۲).

۴. تعیین اهداف گام به گام: به عقیده بعضی مصاحبه‌شوندگان پژوهش، هر کس در زندگی‌اش یک هدف اصلی دارد که به اهداف کوچک تقسیم می‌شود و فرد در هر مرحله به هدف همان مرحله، باید تمرکز کند. تعیین رابطه اهداف کوچک و روزمره با هدف اصلی، موجب افزایش احساس معنا و افزایش تلاش فرد در جهت دستیابی به آن هدف می‌شود. برای نمونه: «سعی می‌کنم کل محدوده کتاب رو زمان‌بندی کنم و هر مرحله رو در یک زمان تمومش کنم» (شرکت‌کننده ۸). نمونه دیگر: «وقتی به هدفم جزئی جزئی نگاه می‌کنم به تموم کردن هر جزء امیدوارتر می‌شم» (شرکت‌کننده ۱۹).

۵. تعیین اهداف گرایشی و ایجابی: اهداف سلبی یعنی: فرد می‌داند که نباید چه کاری را انجام دهد، اما نمی‌داند که چه کاری را باید انجام دهد. به همین دلیل، برنامه روشنی برای انجام کار ندارد. برداشت بعضی مصاحبه‌شوندگان این بود که مفهوم مقابل «اهداف سلبی» یعنی: اهداف ایجابی یافتن مسیرها را تسهیل می‌کند و موجب توجه به رفتارهای مثبت می‌شود. برای نمونه: «چکار باید بکنم و چکار نکنم، هردوش مهمه. ولی چکار باید بکنم بیشتر انگیزه می‌ده و راه برام معلوم می‌کنه» (شرکت‌کننده ۱۱). نمونه دیگر: «امیدوار کسیه که می‌دونه چکار باید کنه، نه اینکه فقط از خودش انتقاد کنه» (شرکت‌کننده ۱۴).

۶. توجه به اهمیت و پیامدهای اهداف: منظور توجه به پیامدهای مادی و معنوی هدف است که باعث انگیزه بیشتر در راه رسیدن به هدف می‌شود. برای نمونه: «امیدم زیاده؛ چون این کاری رو که می‌خوام بکنم مهم‌ترین کار می‌دونم» (شرکت‌کننده ۱۵). نمونه دیگر: «همین که خدا نتیجه کارهام رو می‌بینه، فکر بهش می‌کنم، امیدم بیشتر می‌شه» (شرکت‌کننده ۱۷).

۷. فرایندگرایی به جای نتیجه‌گرایی: یعنی آنچه برای فرد در انتهای کار، اهمیت دارد انجام وظیفه و رضایت خداوند است، هرچند به نتیجه ظاهری و هدف واسطه‌ای نرسد. برای نمونه: «مسلماناً به هدفم نرسم ناراحت می‌شم، ولی در حد یک شبه. اینکه کارم رو برای خدا کردم و بهش نزدیک شدم بهم انرژی می‌ده و حتماً مصلحتی بوده که نشده» (شرکت‌کننده ۱۴). نمونه دیگر: «اگر به هدفم نرسم سعی می‌کنم دوباره پاشم. امیدم رو از دست نمی‌دم. از این خوشحالم که تلاشم رو کردم و نتیجه دست خداست» (شرکت‌کننده ۲۹).

مؤلفه دوم: انگیزش درونی

منظور از «انگیزش درونی» (Intrinsic motivation) گرایش طبیعی به کاوش، علاقه خودانگیزخته و تسلط بر محیط است که از تلاش‌های فطری برای رشد شخصی و از تجربه‌های ارضای نیاز روان‌شناختی - معنوی به وجود می‌آید. ریزمؤلفه‌های انگیزش درونی عبارتند از:

۱. احساس نیاز: برداشت برخی مصاحبه‌شوندگان این بود که احساس نیاز روان‌شناختی و معنوی منجر به ایجاد انگیزش درونی و از عوامل امیدواری است. برای نمونه در نیاز روان‌شناختی شایستگی: «کارهای چالشی و سخت‌تر را انتخاب می‌کنم. از این حس پیشرفت کردن خودم لذت می‌برم» (شرکت‌کننده ۸). نمونه دیگر: «به نظر من امیدواری و حرکت وقتی مطرحه که ارضای یک نیاز مطرح باشه» (شرکت‌کننده ۲۶).

۲. میل و علاقه به هدف: منظور افراد شرکت‌کننده میل و علاقه به اهدافی بود که فرد آنها را قلباً پذیرفته و میل و علاقه به آنها دارد، نه آنکه از فشار بیرونی ایجاد شده باشند. برای نمونه: «چون عاشق رسیدن بهشم، خستگی برام معنی نداره» (شرکت‌کننده ۱۲). نمونه دیگر: «امیدواری ما همیشه برای اهدافیه که دوستشون داریم و مجبور نشده باشیم» (شرکت‌کننده ۵).

۳. الگوگیری: در نظر بعضی مصاحبه‌شوندگان الگوگیری از افرادی که دارای انرژی زیاد و بسیار امیدوارند از عوامل امیدواری بالاتر و باعث ایجاد انگیزش درونی برای حرکت به سمت هدف می‌شود. برای نمونه: «هرموقع ناامید می‌شم می‌رم زندگینامه آدم‌هایی رو که تونستند می‌خونم، خیلی بهم نیرو می‌ده» (شرکت‌کننده ۱۳). نمونه دیگر: «دیدن اون‌هایی که قبل من تونستند، امید بهم می‌ده و یعنی من هم می‌تونم» (شرکت‌کننده ۳۳).

۴. سازگاری و انعطاف‌پذیری (Flexibility): افراد امیدوار برای رسیدن به هدفشان با هر شرایطی سازگاری پیدا می‌کنند و در صورت وجود شرایط سخت، ملالت و خستگی در آنها به‌وجود نمی‌آید. برای نمونه: «سختی زیاد هست توی مسیر. خودم رو تطبیق می‌دم با اون‌ها. می‌دونم رسیدن به قله‌ها کار می‌بره. برای همین دلسرد نمی‌شم» (شرکت‌کننده ۹). نمونه دیگر: «قطعاً شرایط جدید رو اگر نتونیم تحمل کنیم از ادامه راه ناامید می‌شیم» (شرکت‌کننده ۱۱).

مؤلفه سوم: نگرش مثبت

ریز مؤلفه‌های نگرش مثبت عبارتند از: مثبت‌نگری نسبت به آینده، احساس توانمندی، امید متعالی.

۱) «مثبت‌نگری (Positive Thinking) نسبت به آینده» به معنای خوش‌بینی و انتظار داشتن وقایع مثبت در آینده است. برای نمونه: «خیلی مثبت‌نگرم، خیلی خوش‌بین‌ام به آینده. همین باعث می‌شه امیدواریم رو از دست ندیم» (شرکت‌کننده ۲). نمونه دیگر: «امیدواری‌ام به‌خاطر اینه که فکر می‌کنم بالاخره وضعیت این‌طوری نمی‌مونه و آینده روشنه» (شرکت‌کننده ۲۳).

۲) احساس توانمندی (Empowerment): در نظر بعضی مصاحبه‌شوندگان یکی از عوامل ایجاد امید بیشتر در فرد، تفکر درباره موفقیت‌های گذشته است. برای نمونه: «امید زیاد دارم؛ چون تا حالا به هرچی می‌خواستم از بچگی رسیدم» (شرکت‌کننده ۵). نمونه دیگر: «احساس می‌کنم راهی نیست که نتونم برم؛ چون قبلاً امتحان کردم که می‌تونم» (شرکت‌کننده ۳۰).

۳) امید متعالی: گاهی با توجه به موانع موجود، تحقق امر مطلوب ناممکن است. بیشتر شرکت‌کنندگان در پژوهش قابل بودند که در چنین شرایطی نیز نباید ناامید بود و باید به فضل و رحمت خداوند امیدوار بود. برای نمونه: «همیشه ته دلم به امیدیه به هرچیزی دارم، حتی به بن‌بست‌ها؛ چون حس می‌کنم ما بن‌بستی توی زندگیمون نداریم. چون خیلی چیزها در اختیار ما نیست و دست خداست» (شرکت‌کننده ۲۲). نمونه دیگر: «با توجه به عقایدی که دارم به نظرم تا خدا هست ناامیدی معنا نداشته نباشه» (شرکت‌کننده ۶).

مؤلفه چهارم: تدبیر

گاهی هدف روشن است، اما فرد نمی‌داند چه تصمیمی او را به آن هدف نزدیک می‌کند. «تدبیر» به معنای راهکار دستیابی به هدف است که افراد امیدوار دارای آن هستند. ریزمؤلفه‌های تدبیر عبارتند از:

یک. مهارت حل مسئله (Problem solving skill): مهارت تحلیل یک مسئله بزرگ و پیچیده به چند مسئله ساده و کوچک در نظر افراد شرکت‌کننده، منجر به امیدواری و افزایش انگیزه می‌شود. برای نمونه: «کار که سنگینه اول نگاه می‌کنم چه کارهایی می‌شه انجام داد. مشورت و فکر می‌کنم. بهترینش رو انتخاب می‌کنم و براش برنامه می‌ریزم» (شرکت‌کننده ۲۲). نمونه دیگر: «آدم اگر ندونه چطوری مشکل و مسئله مقابلش رو حل کنه، واقعاً دچار ناامیدی از ادامه مسیر می‌شه» (شرکت‌کننده ۱۷).

دو. جلب حمایت اجتماعی (Social support): برداشت افراد شرکت‌کننده در پژوهش این بود که مشورت با متخصصان و استادان، داشتن همراه پرانرژی و همچنین کار گروهی از ویژگی‌های افراد امیدوار است. برای نمونه: «در جمع‌هایی که این کار من رو دارن انجام می‌دن قرار می‌گیرم انگیزه‌ام بیشتر می‌شه» (شرکت‌کننده ۲۱). نمونه دیگر: «وقتی رفیقی دارم که مثل من برای رسیدن به هدف داره تلاش می‌کنه، امیدم برای رسیدن بیشتر می‌شه» (شرکت‌کننده ۱۰).

سه. یاری گرفتن از امور الهی: بیشتر مصاحبه‌شوندگان امیدوار را کسی می‌دانستند که در مرحله اجرا از امور الهی و فرامادی یاری بگیرد. موضوعاتی که در مصاحبه‌ها به آن اشاره کرده‌اند عبارتند از: توکل و تکیه به خداوند، دعا و کمک گرفتن از خداوند، توسل به اهل بیت^{علیهم‌السلام}، و رابطه تقوا و پیدا بودن راه. برای نمونه: «به خدا می‌گم: خدایا، وظیفه من این کار بوده؛ به من کمک کن که این کار رو بتونم انجام بدم و به وقتم برکت بده» (شرکت‌کننده ۳). نمونه دیگر: «امید دارم؛ چون راه سختی نیست. «من یتق الله يجعل له مخرجاً» (طلاق: ۳) (شرکت‌کننده ۱۶).

چهار. برنامه‌ریزی (Planning): از شاخص‌های بیان‌شده، داشتن برنامه جزئی و گام به گام، مقایسه برنامه با عملکرد و اصلاح برنامه است. برای نمونه: «کار اول برنامه‌ریزی دقیقه. تا کجا و چه موقعی چه کارهایی باید انجام بدم» (شرکت‌کننده ۱۱). یا در نمونه دیگر: «به نظرم نشونه واقعی امید داشتن اینه که آدم برنامه برای انجام کارش داشته باشه» (شرکت‌کننده ۱۰).

پنج. مقابله با موانع: در نظر بعضی افراد شرکت‌کننده در پژوهش، در صورت مواجهه با مانع سطحی، ثبات قدم و پشتکار داشتن، و در صورت مواجهه با مانع جدی، مسیر یا هدف را تغییر دادن، چگونگی امید در آنها را توضیح می‌دهد. برای نمونه در موانع سنگین: «مانعش را نشه برداشت، هدفم رو تغییر می‌دم؛ مثلاً به جای یک مقاله خیلی سطح بالا، یک مقاله کوچک می‌نویسم» (شرکت‌کننده ۷). یا در موانع سبک برای نمونه: «اگر دست خودم باشه سعی می‌کنم دوباره پاشم، دوباره راه‌های دیگه رو بررسی کنم، دوباره امیدم رو بالا ببرم» (شرکت‌کننده ۱۲). شش. تلاش (Effort): تقریباً تمام مصاحبه‌شوندگان پژوهش بر این عقیده بودند که امید واقعی آن است که با عمل همراه باشد و تنها خیالی و در مقام فکر نباشد. برای نمونه: «مهم‌ترین عامل رو تلاش می‌دونم. مطمئنم اگر تلاش کنم همیشه یه راهی هست» (شرکت‌کننده ۳). نمونه دیگر: «امید اگر امید باشه برای رسیدن به هدفش آدم باید شب و روز نشناسه، و الا خیاله» (شرکت‌کننده ۱۰).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه «امید در جوان شیعه» دارای چهار مؤلفه اصلی و بیست زیرمؤلفه است:

۱. هدف‌گذاری الهی و شفاف (هدف زندگی رضای الهی و سعادت اخروی، توجه به اهمیت و پیامدهای اهداف، تعیین اهداف عینی و شفاف، تعیین اهداف چالشی و واقع‌بینانه، تعیین اهداف گام به گام، تعیین اهداف گرایشی و ایجابی، فرایندگرایی به جای نتیجه‌گرایی)؛

۲. انگیزش درونی (احساس نیاز «روان‌شناختی - معنوی»، علاقه به هدف، الگوگیری، سازگاری و انعطاف‌پذیری)؛

۳. نگرش مثبت (مثبت‌نگری به آینده، احساس توانمندی، امید متعالی)؛

۴. تدبیر (مهارت حل مسئله، جلب حمایت اجتماعی، یاری گرفتن از خدا، برنامه‌ریزی، مقابله با موانع، تلاش).

یافته‌های این پژوهش با برخی پژوهش‌های دیگر همسوست.

مؤلفه اول «هدف‌گذاری الهی و شفاف» تحت عنوان مؤلفه «هدف در سازه امید» مدنظر بوده است. روان‌شناسان در اواخر دهه ۱۹۵۰-۱۹۶۰ امید را تحت عنوان کلی انتظارات مثبت برای دستیابی به هدف بررسی می‌کردند (میننجر، ۱۹۵۹؛ استاتلند، ۱۹۶۹). برای نمونه روان‌شناسانی مانند *دواردز* (S. Edwards, 2009) امید را ساختاری تک‌بعدی توصیف می‌کنند که عبارت است از: ادراک این موضوع که اهداف قابل تحقق هستند. *اسنایدر* و همکاران (۲۰۰۰) نیز هدف را یکی از سه مؤلفه اصلی سازه «امید» می‌دانستند (لوپز، ۲۰۱۱).

اما یافته‌های پژوهش نشان داد مؤلفه «هدف» در سازه «امید» شیوه و ابعاد معنوی دارد. بر ریزمؤلفه «هدف زندگی؛ رضای الهی و سعادت اخروی» در آموزه‌های اسلامی تأکید شده است (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۹۵، ص ۳۰۶). در متون اسلامی، وقتی می‌توان فرد را امیدوار دانست که هدف نهایی و اصیل خود را اهدافی معنوی مانند لقای الهی قرار دهد (صدوق، ۱۳۶۱، ج ۱، ص ۴۹۲).

ریزمؤلفه تعیین اهداف عینی و شفاف با پژوهش لاک و لاتام (۱۹۹۰) همسوست. آنها نشان دادند هدف کلی و مبهم قابل ارزیابی نیست و احساس پیشرفت ایجاد نمی‌کند. در نتیجه امید چندانی ایجاد نمی‌شود. پترسون (Peterson)، گرهارد (M. W. Gerhardt) و رد (J. C. Rode) (۲۰۰۶) نشان دادند هدف عینی و عملیاتی موجب می‌شود فرد بتواند میزان پیشرفت و نزدیکی به هدف را ارزیابی کند. ارزیابی پیشرفت موجب احساس توانمندی، شایستگی و پیشرفت می‌شود. ریزمؤلفه تعیین اهداف چالشی و واقع‌بینانه از نگاه *اسنایدر* به این معنا آمده است که هدف دور از دسترس موجب می‌شود فرد قدری که تلاش می‌کند، احساس پیشرفت نداشته باشد و هدف را رها سازد. (اسنایدر، ۲۰۰۰، ص ۹۳).

به ریزمؤلفه تعیین اهداف گام به گام در آموزه‌های دینی نیز اشاره شده است. برای نمونه امیرمؤمنان علی علیه السلام در مناجات به خداوند متعال فرمودند: «اوقات شب و روز مرا به یاد خودت آباد کن و مرا پیوسته در خدمت خودت قرار ده و اعمالم نزد تو مقبول باشد، تا آنکه همه اعمال و اورادم همواره هماهنگ و همسوی با تو باشد» (قمی، ۱۳۹۲، ص ۱۷۵).

به ریزمؤلفه فرایندگرایی به جای نتیجه‌گرایی نیز در آموزه‌های دینی اشاره شده است، با این تبیین که تأکید شده است آنچه نزد خداوند اهمیت دارد تلاش و کوشش انسان‌هاست (بقره: ۲۸۶).

مؤلفه دوم «انگیزش درونی» است. انگیزش درونی گرایش ذاتی به جست‌وجو کردن، تازگی و چالش، گسترش دادن و به کار بردن توانایی‌ها، کاوش و یادگیری است (دسی و ریان، ۱۹۸۵). *اسنایدر* نیز در الگوی «امید» خود به عامل «انگیزش» اشاره کرده و یکی از سه مؤلفه الگوی امید خود را «تفکر کارگزار» (Agency thinking)

می‌داند؛ به این معنا که فرد باید انگیزه لازم را برای به اجرا درآوردن راهکارها برای خود ایجاد کرده و در طول مسیر آنها را حفظ کند. ریزمؤلفه اول آن «احساس نیاز» به این معناست که احساس هرگونه نیاز روان‌شناختی و معنوی منجر به ایجاد انگیزش درونی در فرد در طول مسیر برای رسیدن به هدف می‌شود (ریو، ۱۳۹۵، ص ۲۱۱). نیازهای روان‌شناختی وقتی به صورت محیطی حمایت شوند، پرورش یابند و ارضا گردند به‌طور خودانگیزخته موجب تجربه انگیزش درونی می‌شوند (همان، ص ۱۷۵-۱۷۶). ریزمؤلفه دیگر آن میل و علاقه به هدف به معنای هدف‌هایی است که از صمیم قلب پذیرفته می‌شوند و فرد نسبت به آنها احساس مالکیت شخصی می‌کند؛ هدف‌هایی که تمایلات، نیازها، ارزش‌ها و ترجیحات فرد را منعکس می‌کنند، نه آنکه الزامات اجتماعی یا فشارهای بیرونی را منعکس سازند (شلدون و الیوت، ۱۹۹۹).

مؤلفه سوم «نگرش مثبت» است. ریزمؤلفه اول آن، یعنی «مثبت‌نگری نسبت به آینده» به معنای انتظار داشتن وقایع مثبت در آینده است. مثبت‌نگرها با این اعتقاد که اعمال آنها به پیامدهای مثبت خواهد انجامید، برای دستیابی به پیامدهایی که به دنبالش هستند، تلاش بیشتری به خرج می‌دهند (کارور، شی‌یر، میلر و فولفورد، ۲۰۰۹). امید و خوش‌بینی بیشترین توجه نظری و عملی را به خود اختصاص داده‌اند (اسنایدر، ۲۰۰۲؛ سلیگمن، ۱۹۹۰). مثبت‌نگری در افراد، این احساس امید و انگیزش را ایجاد می‌کند که آینده آنها، مانند پیشرفت تحصیلی و شغلی، سلامتی و جایگاه اجتماعی واقعاً بهتر خواهد بود (سلیگمن، ۱۹۹۰).

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از سطح بالاتری از امید برخوردارند، خودارزشی بالاتر، تفکر مثبت و روابط اجتماعی فوق‌العاده‌ای دارند (گریفن، لو، و هسکت، ۲۰۱۳). سوارتر (R. H. Schwartz, 1986) در پژوهش‌های خود نشان داد عملکرد گروه زمانی که بر جنبه‌های مثبت افکار بیشتر تأکید شود تقریباً یک و نیم برابر زمانی است که بر جنبه‌های منفی افکار گروه تأکید می‌شود.

در آموزه‌های اسلامی نیز بر مثبت‌نگری و امید تأکید شده است (فرنام و حمیدی، ۱۳۹۵). صفات گفته شده برای خداوند بیشتر ناظر به جنبه‌های مثبت زندگی است؛ مانند ذکر «الرحمن» و «الرحیم» در ابتدای هر کار؛ خداوند نسبت به بندگانش مهربان است (آل عمران: ۴۱؛ بقره: ۲۰۸)، گناهان انسان‌ها را می‌بخشد و بر آنان رحمت و محبت دارد (آل عمران: ۳۱) و دارای فضلی عظیم است (آل عمران: ۷۴؛ کواپانی و پناهی، ۱۳۹۷، ص ۲۶۳).

در احادیث، شواهد فراوانی درباره رابطه بین مثبت‌اندیشی و امید به چشم می‌خورد. برای نمونه، امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «انسان به اندازه امیدش به خداوند، نسبت به او خوش‌گمان است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۸، ص ۲۵۲). پس میان امیدواری زیاد به فضل و رحمت خداوند و خوش‌گمانی به او رابطه وجود دارد (فرنام و حمیدی، ۱۳۹۵). در کلمات دیگری از اهل بیت علیهم السلام خوش‌بینی و امیدواری به خداوند از عوامل خیر دنیا و آخرت برای مؤمن برشمرده شده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۷۲).

ریز مؤلفه دیگر آن «احساس توانمندی» است. همان‌گونه که امید به آینده انگیزه تلاش و کسب موفقیت را در فرد به وجود می‌آورد، متقابلاً دستیابی به اهداف و موفقیت‌ها نیز امید به آینده را در فرد تقویت می‌کند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰).

درانی (۱۳۷۹) پژوهشی در زمینه نمادها و نشانه‌های امید انجام داد که در نتایج این پژوهش موفقیت‌های گذشته را به عنوان دومین عامل مهم در ایجاد امید معرفی کرد. قرآن کریم نیز توانمندی‌های مادی و معنوی آدمی را بیان کرده و احساس توانمندی را در او تقویت نموده است (اسراء: ۷۰). بدین‌روی مؤمن در مواجهه با مشکلات، به‌آسانی تسلیم نمی‌شود و برای دستیابی به هدف تلاش می‌کوشد. «و هنگامی که در برابر جالوت و سپاهیان او قرار گرفتند، گفتند: «پروردگارا! پیمان‌شکبایی و استقامت را بر ما بریز! و قدم‌های ما را ثابت بدار! و ما را بر جمعیت کافران، پیروز گردان» (بقره: ۲۵۰).

چون مسلمان توجه دارد تمام توانایی‌هایش از جانب خداوند متعال است، احساس شایستگی موجب عجب و غرور او نمی‌شود و از یاد خدا غافل نمی‌گردد (انفال: ۱۷).

ریز مؤلفه دیگر آن «امید متعالی» است که بنا بر آموزه‌های دینی نیز در شرایط بن‌بست، اگر انسان به وجدان خود مراجعه کند می‌یابد که امیدش قطع نشده و هنوز دل به جایی بسته و ممکن نیست امیدی بدون امیدوارکننده تحقق یابد (طباطبائی، ۱۳۶۸، ج ۱۲، ص ۳۹۴-۳۹۵). امید حضرت زکریا و حضرت ابراهیم و حضرت یعقوب علیهم‌السلام اینچنین بود (آل عمران: ۴۸؛ انبیاء: ۶۹؛ یوسف: ۸۷).

مؤلفه چهارم «تدبیر» است. در الگوی اسنایدر به کلیت این مؤلفه، تحت عنوان «مسیرها» (pathways) به معنای باور به ایجاد مسیری به سوی هدف‌ها اشاره شده است (اسنایدر، ۱۹۹۴). ریز مؤلفه اول آن یعنی «مهارت حل مسئله» به معنای یک فرایند تفکر منطقی و منظم و یک راهبرد مقابله عمومی است که صلاحیت‌های رفتاری را حفظ و تسهیل می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌های متعددی را جست‌وجو و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کند. تنها از راه ایجاد این توانایی است که می‌توان افراد را آماده رویارویی با شرایط متغیر زندگی و بحران‌ها کرد (چراغی و ابوالمعالی، ۱۳۹۳). افراد ممکن است که به سبب نداشتن مهارت یا دانش لازم برای چگونگی حل مسئله، دچار ناامیدی شوند (اسنایدر، ۲۰۰۰، ص ۱۰۲).

ریز مؤلفه دیگر آن «جلب حمایت اجتماعی» است. تحقیقات و بررسی‌های اندیشمندان نیز حاکی از آن است که هرچه حمایت اجتماعی بیشتر باشد، امیدواری نیز بیشتر می‌گردد (وان لیون و همکاران، ۲۰۱۰). وقتی به کودکان بی‌توجهی می‌شود و حمایت اجتماعی کافی دریافت نمی‌کنند دچار ناامیدی می‌شوند (گروال و پورتر، ۲۰۰۷؛ زندگی پور و خلجی، ۱۳۸۶).

نتایج پژوهشی درباره ۴۵ بیمار در انتظار پیوند قلب تایوانی نشان داد حمایت اجتماعی مثبت بهترین پیش‌بینی‌کننده رفتارهای مبتنی بر امید و خودمراقبتی است (وانگ، چانگ، شیه، سان و جنگ، ۲۰۰۶).

ریزمؤلفه دیگر آن «کمک گرفتن از امور الهی» است. بسیاری از پژوهش‌ها معنویت و ارتباط با خدا را یکی از روش‌های مؤثر بر افزایش سطح امید بیان کرده‌اند (نلسون و دیگران، ۲۰۰۹؛ بریتبارت و دیگران، ۲۰۱۰؛ فلاح و دیگران، ۲۰۱۰؛ غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۸). آغاز این تحقیقات به سال‌های ۱۸۸۰-۱۹۳۰ و پژوهش علمی آن به پایان قرن بیستم برمی‌گردد. تحقیقات افرادی همچون ویلهلم ونت (W. Wandt)، ویلیام جیمز (W. James)، استنلی هال (S. Hall) و کارل یونگ (K. Jung) نشان می‌دهد مذهب باعث افزایش امید در انسان می‌شود (برقویی عزیزی، ۱۳۸۹).

روبرت (E. Robert) در تحقیقات جامعی درباره نیازهای اعتقادی انسان، قرن بیست و یکم را «قرن معنویت» خواند و بهترین راه ایجاد امید را رابطه با خداوند معرفی کرد (وست، ۱۳۸۳، ص ۱۷).

گاربانیو (E. Garbanio) معتقد است: مذهب تکیه‌گاه معنوی به‌شمار می‌رود. بدین‌روی، امید به آینده را در فرد تقویت می‌کند و امید به آینده به‌نوعی از پس‌اندازهای زندگی بامعناست که فرد با معنویت به معنای والاتر، بهزیستی و شکوفایی غنی‌تری دست می‌یابد (نادی و سجادیان، ۱۳۹۰).

در نگاه اسلامی نیز در تأثیر دعا بر امیدواری بیشتر فرد، می‌توان به وعده خداوند اشاره کرد که دعا را مستجاب می‌کند و مؤمنان را در مشکلات یاری می‌رساند (غافر: ۶۰؛ بقره: ۱۸۶). بدین‌روی مؤمن در مواجهه با مشکلات، به‌آسانی تسلیم نمی‌شود و برای دستیابی به هدف تلاش می‌کند. خداوند هم وعده داده است، برای کسانی تقوا پیشه کنند راهگشایی کند و نگذارد در بن‌بست بمانند (طلاق: ۳ و ۲). این دیدگاه موجب افزایش امید در فرد می‌شود.

در بحث توکل نیز پژوهش‌های متعددی به تأثیر توکل بر امید و هدفمندی در زندگی اشاره دارند (آقابابایی و بلاچینیو، ۲۰۱۴؛ آقابابایی، ۲۰۱۴؛ آقابابایی و دیگران، ۲۰۱۶). در نگاه اسلامی خداوند وعده داده است کسانی را که به او توکل می‌کنند یاری نماید (طلاق: ۳). خداوند بارها مؤمنان را به توکل و امید به یاری خدا امر کرده است (توبه: ۵۱؛ یوسف: ۶۷) و متوکلان را دوست دارد (آل عمران: ۱۵۹).

ریزمؤلفه دیگر «مقابله با موانع» است. موانع همواره در زندگی وجود داشته و موجب ارزشمندتر شدن هدف، و غلبه بر آنها منجر به تفکر امیدوارانه می‌شود (اسنایدر، ۲۰۰۰، ص ۹۹). افراد با امیدواری بالا در صورت امکان با ایجاد مسیرهای جایگزین برای رسیدن به هدف، امید خود را حفظ کرده، در صورت عدم امکان رسیدن به هدف اصلی، از هدف‌های جایگزین استفاده می‌کنند (اسنایدر، ۱۹۹۴، ص ۶۴). این افراد در هریک از زمینه‌های زندگی، اهداف متفاوتی تعیین کرده، هنگام مواجهه با موانع، به دنبال اهداف دیگر می‌روند و می‌توانند انعطاف‌پذیر عمل کنند. این در حالی است که افراد با امیدواری پایین، هنگام برخورد با موانع، دچار واکنش‌های هیجانی منفی شده، نمی‌دانند چطور باید به هدف‌های خود برسند و با موانع ایجادشده چگونه برخورد کنند (اسنایدر، ۲۰۰۰، ص ۱۰۲).

ریز مؤلفه آخر «تلاش» است که در قرآن کریم نیز ایمان به خدا و امید به دیدار او به همراه تلاش و عمل صالح موجب رستگاری است (کهف: ۱۱۰؛ عصر: ۳). احادیث بسیاری هم درباره امید و تلاش مطرح شده است برای نمونه امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «از کسانی مباش که بدون عمل به آخرت امید دارند» (نهج البلاغه، ۱۳۸۸، ص ۳۴۱).

پژوهش حاضر به منظور تدوین مؤلفه‌های سازه «امید» در میان جوانان شیعه به روش «نظریه زمینه‌ای» انجام گرفت. نتایج این پژوهش چارچوب نظری جدیدی برای امید پیشنهاد می‌کند. بنابراین نتایج این پژوهش بستر مناسب‌تری برای تدوین مقیاس امید بومی برای جوان شیعه فراهم کرد. همچنین یافته‌های پژوهش بستر مناسبی برای تدوین بسته‌های آموزشی تقویت امید جوانان و ساخت شیوه‌نامه درمانی آن فراهم کرد. پیشنهاد می‌شود که با استفاده از یافته‌های این پژوهش، در پژوهش‌های بعدی مقیاس سازه «امید» و شیوه‌نامه درمانی آن در جوانان شیعه ارائه شود. همچنین تدوین الگوی امید به روش «نظریه زمینه‌ای» برای کهنسالان و سالمندان و گروه‌های آسیب‌دیده، مانند مادران کودکان سرطانی پیشنهاد می‌شود.

پیوست: مصاحبه

- مهم‌ترین هدف شما در یکی از زمینه‌های تحصیلی، خانوادگی، اقتصادی، ورزشی، شغلی و مانند آن چیست؟
- چه مقدار امید دارید که به این هدف‌تان برسید؟ چرا؟
- برای رسیدن به این هدف، چه برنامه‌ها و راهکارهایی دارید؟ از چه چیزهایی کمک می‌گیرید؟
- چه چیزهایی در مسیر رسیدن به این هدف، معمولاً امید شما را بیشتر می‌کند؟
- آیا ویژگی‌های شخصیتی خاصی در شما، در امیدواری‌تان تأثیر داشته است؟ چه ویژگی‌هایی؟
- آیا شرایط اجتماعی خاصی در امیدواری شما تأثیر داشته است؟ چه شرایطی؟
- برای اینکه امیدواری شما بیشتر شود به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟
- آیا تا کنون درباره این موضوع با خداوند متعال صحبت کرده‌اید؟ چه می‌گویید و چه خواسته‌ای داشته‌اید؟
- چه چیزهایی در مسیر رسیدن به این هدف، موجب دلسردی و ناامیدی شما می‌شود؟ (مشکلات مالی، اجتماعی، خانوادگی، درونی و...).
- برای مقابله با این مشکلات چه می‌کنید؟ چگونه؟
- اگر در پایان به نتیجه نرسید، چقدر ناراحت می‌شوید و چه می‌کنید؟ چقدر رسیدن به نتیجه برای شما اهمیت دارد؟
- آیا تا به حال اتفاق افتاده است که در مسئله‌ای براساس محاسبات ظاهری امیدی برای شما وجود نداشته باشد، ولی شما همچنان امیدوار باشید؟ (مثل بیماری و جواب کردن دکترها و...) چرا؟

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۸۸، ترجمه حسین انصاریان، قم، دارالعرفان.
- ابراهیمی، نسرين و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه امید با موفقیت تحصیلی دانشجویان»، پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، ش ۱۷(۶۰)، ص ۱-۱۶.
- ابرقویی عزیز، مریم، ۱۳۸۹، بررسی اثربخشی معنویت درمانی بر میزان امید و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۳۶۱، من لایحضره الفقیه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۹۵، تحف العقول، تحقیق باقر میرعبداللهی، قم، دارالحدیث.
- برک، لورا، ۲۰۰۷، روان‌شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.
- پروچاسکا، جیمز و جان نورکراس، ۱۳۹۵، نظریه‌های روان‌درمانی (نظام‌های روان‌درمانی): تحلیل میان‌نظری، ترجمه یحیی محمدی، تهران، روان.
- چراغی، الناز و خدیجه ابوالعالی، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله اجتماعی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی در زنان متأهل»، خانواده و بهداشت، ش ۴(۲)، ص ۱-۱۶.
- حریری، نجلا، ۱۳۹۵، «اصول و روش‌های پژوهش کیفی»، نقد کتاب اطلاع‌رسانی و ارتباطات، ش ۳(۱۰)، ص ۱۲۳-۱۳۰.
- خاکپور، حسین و همکاران، ۱۳۹۲، «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن»، اخلاق زیستی، ۳(۱۰)، ص ۵۹-۹۲.
- خلیلیان شلمزاری، محمود و همکاران، ۱۳۹۲، «ساخت و روایی‌سنجی مقیاس امید براساس منابع اسلامی»، روانشناسی و دین، ش ۱(۶)، ص ۶۱-۷۸.
- درانی، کمال، ۱۳۹۷، «نمادها و نشانه‌های امید در ساختار خیالی و نمادگرایی نوجوانان دختر و پسر شهر تهران»، پژوهش‌های روان‌شناختی، ش ۱۱، ص ۴۷-۶۲.
- دهباشی، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۳، «بررسی سلامت معنوی و امید در بیماران مراجعه‌کننده به مراکز همودیالیز شهر زاهدان در سال ۹۳»، اخلاق پژوهشی، ش ۸(۳۰)، ص ۷۷-۹۶.
- دهقانی‌رخ، علی اکبر، ۱۳۹۰، امید در نهج البلاغه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه قرآن و حدیث.
- ریو، جان مارشال، ۱۳۹۵، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
- زند‌پور، طیبه و طیبه خلجی، ۱۳۸۶، بررسی رابطه بین امید، منبع مهارت تحصیلی و موفقیت تحصیلی دختران دوره پیش‌دانشگاهی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۶-۸۵، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه الزهراء.
- شریعتی، محسن و مهرباب صادق‌نیا، ۱۳۹۲، «محورهای امید در ادیان ابراهیمی»، انتظار موعود، ش ۱۱۳(۴۱)، ص ۱۵۷-۱۷۳.
- صالحی، مبین، ۱۳۹۵، «الگوی امید براساس منابع اسلامی و طراحی برنامه درمانی آن»، اسلام و پژوهش‌های روانشناختی، ش ۵، ص ۲۹-۵۰.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۶۸، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، تهران، مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- غباری بناب، باقر و همکاران، ۱۳۸۸، «رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران»، روان‌شناسی کاربردی، ش ۲، ص ۱۱۰-۱۲۳.
- فرنام، علی و محمد حمیدی، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی»، مطالعات روانشناسی بالینی، ش ۶(۲۲)، ص ۱-۲۴.

قمی، عباس، ۱۳۹۲، *کلیات مفاتیح الجنان*، ترجمه حسین انصاریان، تهران، مرکز طبع و نشر قرآن جمهوری اسلامی ایران.
فیض کاشانی، محمدبن مرتضی، ۱۳۷۹، *راه روشن*، ترجمه سیدمحمدصادق عارف، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

کاوایی، محمد و علی‌احمد پناهی، ۱۳۹۷، *روان‌شناسی در قرآن: مفاهیم و آموزه‌ها*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
محققیان، زهرا و اعظم پرچم، ۱۳۹۰، «تحلیل اخلاقی امید با تأکید بر آیات قرآن کریم»، *پژوهش نامه اخلاق*، ش ۴(۱۳)، ص ۱۱۸-۱۹۳.

مرصعی، فریبا و محمد آقاجانی، ۱۳۹۳، «بررسی تأثیر مشاوره با رویکرد معنویت بر امید در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه»، *طب مکمل دانشکده پرستاری - مامان‌ای اراک*، ش ۴(۲)، ص ۷۷۶-۷۸۶.
مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۰، *معارف قرآن (۷) اخلاق در قرآن*، تحقیق محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

نادی، محمدعلی و ایلناز سجادیان، ۱۳۹۰، «تحلیل روابط بین معنای معنوی با بهزیستی معنوی، شادی ذهنی، رضایت از زندگی، شکوفایی روانشناختی، امید به آینده و هدفمندی در زندگی دانشجویان»، *طلوع بهدائست*، ش ۳(۱۰)، ص ۵۴-۶۸.
محدث نوری، حسین بن محمدتقی، ۱۴۰۸ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت، لایحه التراث.
وست، ویلیام، ۱۳۸۳، *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، تهران، رشد.
یگانه، طیبه، ۱۳۹۲، «بررسی نقش جهت‌گیری‌های مذهبی در تبیین امید و بهزیستی روانشناختی زنان مبتلا به سرطان پستان»، *بیماری‌های پستان*، ش ۶(۳)، ص ۴۷-۵۶.

Aghababaei, Naser, 2014, "God, the good life, and HEXACO: The relations among religion, subjective well-being and personality", *Mental Health, Religion & Culture*, N. 17(3), p. 284-290.

---- & B\lachnio, Agata, 2014, "Purpose in life mediates the relationship between religiosity and happiness: Evidence from Poland", *Mental Health, Religion & Culture*, N. 17(8), p. 827-831.

---- & Sohrabi, Faramarz; Eskandari, Hossein; Borjali, Ahmad; Farrokhi, Noorali; & Chen, Zhuo Job, 2016, "Predicting subjective well-being by religious and scientific attitudes with hope, purpose in life, and death anxiety as mediators", *Personality and Individual Differences*, N. 90, p. 93-98.

Berk, L, 2007, *Development through the lifespan*, Vol. 1, Pearson Education India, New York.

Bezerra, Simone Maria Muniz da Silva; Gomes, Eduardo Tavares; Galvão, Paulo César da Costa; & Souza, Karolayne Vieira de, 2018, "Spiritual well-being and hope in the preoperative period of cardiac surgery", *Revista brasileira de enfermagem*, N. 71(2), p. 398-405.

Bjørnnes, Ann Kristin; Parry, Monica; Lie, Irene; Falk, Ragnhild; Leegaard, Marit; & Rustøen, Tone, 2018, "The association between hope, marital status, depression and persistent pain in men and women following cardiac surgery", *BMC women's health*, N. 18(1), p. 1-10

Bonab, Bagher Ghobary; & others, 2010, "Relation between mental health and spirituality in Tehran University student", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, N. 5, p. 887-891.

Breitbart, William; Rosenfeld, Barry; Gibson, Christopher; Pessin, Hayley; Poppito, Shannon; Nelson, Christian; ... others, 2010, "Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial", *Psycho-Oncology*, N. 19(1), p. 21-28.

Brinkman, Svend; & Kvale, Steinar, 2009, "Den kvalitativa forskningsintervjun", *Studentlitteratur Lund. ss*, p. 1-370.

- Carver, Charles S; Scheier, MF; Miller, C; & Fulford, D., 2009, *Oxford handbook of positive psychology*, NY, Oxford.
- Clarke, David M; & Kissane, David W., 2002, "Demoralization: its phenomenology and importance", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, N. 36(6), p. 733–742.
- Deci, Edward L; & Ryan, Richard M., 1985, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior (perspectives in social psychology)*, *Perspectives in social psychology*, Springer Science & Business Media, New York.
- Denzin, Norman K; & Lincoln, Yvonna S., 1994, *Handbook of qualitative research*, Sage publications, inc.
- Diener, Ed; Seligman, Martin EP; Choi, Hyewon; & Oishi, Shigehiro, 2018, "Happiest people revisited", *Perspectives on Psychological Science*, N. 13(2), p. 176–184.
- Dixson, Dante D; Keltner, Dacher; Worrell, Frank C; & Mello, Zena, 2018, "The magic of hope: Hope mediates the relationship between socioeconomic status and academic achievement", *The Journal of Educational Research*, N. 111(4), p. 507–515.
- Dunstan, Debra A; Falconer, Amanda K; & Price, Ian R., 2017, "The relationship between hope, social inclusion, and mental wellbeing in supported employment", *The Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, N. 23(1), p. 37–51.
- Fallah, Rahele; Golzari, Mahmoud; Dastani, Mahboobeh; Kashani, Farah Lotfi; Zahiroddin, Ali Reza; Nafici, Nahid; ... Akbari, Mohammad Esmaeel, 2011, "spirituality, Hope and Mental Health in Breast Cancer Patients: p2-120", *Psycho-oncology*, N. 20, p. 65-76.
- Glaser, Barney G; & Strauss, Anselm L., 1967, *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative theory*, New Brunswick: Aldine Transaction.
- Grewal, Parveen K; & Porter, James E., 2007, "Hope theory: A framework for understanding suicidal action", *Death studies*, N. 31(2), 131–154.
- Griffin, Barbara; Loh, Vanessa; & Hesketh, Beryl., 2013, "A mental model of factors associated with subjective life expectancy", *Social Science & Medicine*, N. 82, p. 79–86.
- Gungor, Abdi; & Avci, Mehmet, 2017, "Examining the relationship between hope and life satisfaction among middle school students", *Journal of Pedagogical Research*, N. 1(1), p. 54–63.
- Herth, Kaye A; & Cutcliffe, John R., 2002, "The concept of hope in nursing 3: hope and palliative care nursing", *British Journal of nursing*, N. 11(14), p. 977–982.
- Jeter, Bridget R., 2016, *Spirituality and Psychological Well-Being Among ALS Caregivers*, Hope and Perceived Stress as Mediators.
- Lane, Forrest C; & Chapman, Natasha H., 2011, "The Relationship of Hope and Strength's Self-Efficacy to the Social Change Model of Leadership", *Journal of Leadership Education*, N. 10(2), p. 116-137.
- Lee, Eun-Hyun, 2001, "Fatigue and hope: relationships to psychosocial adjustment in Korean women with breast cancer", *Applied Nursing Research*, N. 14(2), p. 87–93.
- Li, Zhihua; Wang, Yi; Mao, Xinjie; & Yin, Xiayun, 2018, "Relationship between hope and depression in college students: A cross-lagged regression analysis", *Personality and mental health*, N. 12(2), p. 170–176.
- Locke, Edwin A; & Latham, Gary P., 1990, "Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel", *Psychological science*, N. 1(4), 240–246.
- Lopez, Shane J., 2011, *The encyclopedia of positive psychology*, John Wiley & Sons.
- & Pedrotti, Jennifer Teramoto; & Snyder, Charles R., 2018, *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*, Sage Publications.
- & Snyder, CR., 2003, *Positive psychological assessment*, Washington: APA.

- Madan, Sindia; & Pakenham, Kenneth I., 2014, "The stress-buffering effects of hope on adjustment to multiple sclerosis", *International journal of behavioral medicine*, N. 21(6), p. 877–890.
- McClement, Susan E; & Chochinov, Harvey Max, 2008, "Hope in advanced cancer patients", *European Journal of Cancer*, N. 44(8), p. 1169–1174.
- Melo, Georgia Alcântara Alencar; Silva, Renan Alves; Silva, Maria Francisca Costa; Galvão, Marli Teresinha Gimeniz; Silva, Viviane Martins; & Caetano, Joselany Áfio, 2016, "Religiosity and Hope in Patients with Chronic Renal Failure: Coping Strategies", *International Archives of Medicine*, N. 9, p 1-9.
- Menninger, Karl, 1959, "The academic lecture: Hope", *American Journal of Psychiatry*, N. 116(6), p. 481–491.
- Mosallanejad, Leyli; Badiye Peyma, Z; & Mahmoodi, Yaser, 2013, "The Association between religious attitude and optimism in students of Nursing and Para medicine Faculty of Jahrom University", *Islamic Lifestyle Centered on Health*, N. 1(4), p. 27–30.
- Nelson, Christian; Jacobson, Colleen M; Weinberger, Mark I; Bhaskaran, Vidhya; Rosenfeld, Barry; Breitbart, William; & Roth, Andrew J., 2009, "The role of spirituality in the relationship between religiosity and depression in prostate cancer patients", *Annals of Behavioral Medicine*, N. 38(2), p. 105–114.
- Nestor Souza, Érica; Alves de Oliveira, Nathalia; Moretti Luchesi, Bruna; Martins Gratão, Aline Cristina; de Souza Orlandi, Fabiana; & Iost Pavarini, Sofia Cristina, 2017, "Relação entre a esperança e a espiritualidade de idosos cuidadores", *Texto & Contexto Enfermagem*, N. 26(3), p. 1-8.
- Ottaviani, Ana Carolina; Souza, Érica Nestor; Drago, Natália de Camargo; Mendiondo, Marisa Silvana Zazzetta de; Pavarini, Sofia Cristina Iost; & Orlandi, Fabiana de Souza, 2014, "Hope and spirituality among patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis: a correlational study", *Revista latino-americana de enfermagem*, N. 22(2), p. 248–254.
- Peterson, Suzanne J; Gerhardt, Megan W; & Rode, Joseph C., 2006, "Hope, learning goals, and task performance", *Personality and individual differences*, N. 40(6), p. 1099–1109.
- Rabenu, Edna; & Yaniv, Eyal, 2017, "Psychological resources and strategies to cope with stress at work", *International Journal of Psychological Research*, N. 10(2), p. 8–15.
- Ryan, GM., 1995, *Theoretical basis for the QWL concept (esprit Project 8162)*, Working Paper, University of Siena.
- Seligman, Martin EP., 1990, *Learned optimism: The skill to conquer life's obstacles, large and small*, NY, Random House.
- , 2006, *Learned optimism: How to change your mind and your life*, Vintage.
- Sheldon, Kennon M; & Elliot, Andrew J., 1999, "Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model", *Journal of personality and social psychology*, N. 76(3), p. 482–497.
- Snyder, C Richard., 2000, *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*, Academic press.
- , 2002, "Hope theory: Rainbows in the mind", *Psychological inquiry*, N. 13(4), p. 249–275.
- , 1994, *The psychology of hope: You can get there from here*, Simon and Schuster.
- Stotland, Ezra, 1969, *The psychology of hope*, Jossey-Bass.
- Strauss, Anselm; & Corbin, Juliet, 1990, *Basics of qualitative research*, Sage publications.
- Tan, Chee-Seng; Low, Sew-Kim; & Viapude, Glory Nancy, 2018, "Extraversion and happiness: The mediating role of social support and hope", *PsyCh journal*, N. 7(3), p. 133–143.

- Van Dongen, Els., 1998, "I wish a happy end". Hope in the lives of chronic schizophrenic patients", *Anthropology & Medicine*, N. 5(2), p. 169–192.
- van Leeuwen, Christel; Post, Marcel WM; van Asbeck, Floris WA; van der Woude, Lucas HV; de Groot, Sonja; & Lindeman, Eline, 2010, "Social support and life satisfaction in spinal cord injury during and up to one year after inpatient rehabilitation", *Journal of Rehabilitation Medicine*, N. 42(3), p. 265–271.
- Wang, Li-Yun; Chang, Pi-Chen; Shih, Fu-Jin; Sun, Chi-Chen; & Jeng, Chii, 2006, "Self-care behavior, hope, and social support in Taiwanese patients awaiting heart transplantation", *Journal of psychosomatic research*, N. 61(4), p. 485–491.
- Wilkinson, Sue; & Silverman, D., 2004, *10 Focus Group Research*, Qualitative research: Theory, method and practice.