

The Effect of Optimism and Trait Gratitude on Student's Resilience: the Mediating Role of Gratitude toward God

Zakiehe Najarian* , Rahim Badri-Gargari 

Department of Educational Sciences, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

*Correspondence should be addressed to Ms. Zakiehe Najarian; Email: Najarian_z@tabrizu.ac.ir

Article Info

Received: Jul 26, 2020

Received in revised form:

Sep 1, 2020

Accepted: Oct 5, 2020

Available Online: Sep 23, 2021

Keywords:

Gratitude toward God

Optimism

Resilience

Students

Trait gratitude



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31468>

Abstract

Background and Objective: Resilience is one of the important structures in positive psychology that refers to one's growth and experience of adverse conditions. It is psychological and intrinsic power that protects human beings against the disadvantages one faces in life and helps maintain one's mental health when exposed to risk factors. The purpose of this study was to investigate the effect of optimism and trait gratitude on resilience of Tabriz University students with the mediating role of gratitude toward God.

Methods: This is a descriptive correlational study and its sample population included all graduate students of Tabriz University in the academic year 2018-2019. Out of these students, 240 were selected by multiple random sampling method from the faculties of Mathematics, Civil Engineering, and Psychology. Data were collected using the Scheier and Carver Optimism Questionnaire, the GQ-6 Questionnaire, the Gratitude toward God Questionnaire (Neal Krause) and the Connor Davidson Resiliency Questionnaire (CD- RISC). Path analysis was used to analyze the data. In the present study, all the ethical considerations were observed and the authors declared no conflict of interests.

Results: The results showed that students' resilience was directly predicted by trait gratitude ($\beta=0.276$) and gratitude toward God ($\beta=0.308$). Resilience is also indirectly predicted by trait gratitude ($\beta=0.147$) and optimism ($\beta=0.038$) by the mediating role of gratitude toward God. The results show that 24% of students' resilience is explained by optimism, gratitude toward God, and trait gratitude.

Conclusion: Based on the findings, trait gratitude and optimism increase resilience through gratitude toward God.

Please cite this article as: Najarian Z, Badri-Gargari R. The Effect of Optimism and Trait Gratitude on Student's Resilience: the Mediating Role of Gratitude toward God. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):22-34. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31468>

Summary

Background and Objective

University students are considered as one of important strata in society. Becoming a student is accompanied by special conditions and problems such as financial problems, difficulty of lessons, worries about future, stresses due to the university environment, adaptation to dormitory, etc. (1). While encountering such stresses, students need to be mentally mature in order not to become mentally turbulent in dealing with problems. Optimism, happiness, hope, resiliency,

spirituality, generosity, etc. fade away when young people face such problems. Hence, by helping young people to deal with these problems and empowering them in this area, they can be helped. In recent years, a novel approach has been developed as positive psychology. By focusing on emotional intelligence, optimism, happiness, and personal empowerments, this approach empowers individuals in encountering daily life challenges and stresses (2, 3). The ultimate goal of positive psychology is to foster personal abilities and virtues. Resiliency is one of the newest components of positive psychology. Resiliency

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat

(i.e., Research on Religion & Health)

This work is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vol. 7, No. 3, Autumn 2021

www.SID.ir

has been defined as a process, ability or the result of compatibility (4). Expressing gratitude is one of the ways for students to increase their tolerance toward turbulent conditions (5). The studies on gratitude from the perspective of psychology and religion show the effect of these variables on resiliency. By studying the effectiveness of positive psychology interventions on resiliency, researchers have concluded that interventions such as how to appreciate have a significant effect on resiliency (6). Optimism is one of positive features that has been focused upon in psychology and social sciences during the last two decades. Optimism refers to expected positive consequences and these consequences are considered as the result of fixed, general, and inner factors (7). Researches have shown that being optimistic can reduce major depression (8), improve physical and psychological well-being (9), and the ability to deal with problems (10). All these show the importance of components of positive psychology in individuals' especially young people's mental health. In this respect, the great effects of resilience on different individual and social aspects of young people's life point to the importance of helping them to become resilient and aware of the effective factors affecting their resilience.

In this regard, this study aimed at determining the effect of optimism, trait gratitude, and gratitude to God on resilience and also determining the indirect effect of optimism and trait gratitude via being grateful to God.

Methods

Compliance with ethical guidelines: For observing research ethics, students who were not willing to participate in the study were free not to complete the questionnaires. Hence, the students participated in the study with full satisfaction after receiving enough explanations. They were assured of secrecy of their information. The findings of the study were sent to the students who were eager to know about them.

This descriptive study was correlational and its sample population included all graduate students of Tabriz University in the academic year 2018-2019. A total of 240 students were selected as the final sample based on Morgan and Krejcie table (11). Multiple random sampling method was used for sampling. Data were collected using the Scheier and Carver Optimism Questionnaire, the GQ-6 Questionnaire, the Gratitude toward God Questionnaire (Neal Krause) and the Connor Davidson Resiliency Questionnaire (CD- RISC).

Path analysis was used to analyze the data.

Results

The results showed that students' resilience was directly predicted by trait gratitude ($\beta=0.276$) and gratitude toward God ($\beta=0.308$). Resilience is also indirectly predicted by trait gratitude ($\beta=0.147$) and optimism ($\beta=0.038$) as mediated by gratitude toward God. The results show that 24% of students' resilience is explained by optimism, gratitude toward God, and trait gratitude.

Conclusion

The current study was aimed at determining the effect of optimism, trait gratitude, and gratitude to God on resilience in university students. The results showed that the suggested model explained 24% of students' resilience. The direct effect of trait gratitude on students' resilience was significant; it showed that an increase in trait gratitude leads to enhanced resilience. The results were matched with Rahimi et al.'s findings (6). Based on the broaden-and-build theory by Fredrickson, positive emotions create ascending chains of well-being. These ascending chains help to create a set of coping skills (12). Another direct effect that was observed in the model was related to direct effect of gratitude to God on resilience. These findings were in line with the results of Salarvand et al. (13) and Cruise (14). Ellis' cognitive theory specifies this point that "each stressful matter may get worst and more intense" (15). This mental model surely makes individual feel calmer and, consequently, increase his/her gratefulness to God for whatever that happens. This calmness leads to reduced stress. The results also showed that trait gratitude has an indirect effect on resilience via gratitude to God. This finding is consistent with the findings of the few studies that have simultaneously examined trait gratitude and gratitude to God (13, 16, 17). These findings specify that about 80% of people around the world believe in Christianity, Islam, and Judaism (18) whereas appreciation is considered as a desirable feature in different religions, and for many individuals religious creed is the main motivation and basis for their behaviors, being grateful to God can predict trait gratitude. The effect of being optimistic on resilience via gratitude to God is another indirect effect found in the current study. These findings are matched with the results of the study by Askari et al. (19). It can be stated that positive beliefs greatly affect diseases and mental and physical health. In this regard, Taylor et al. (20) pointed out that if individuals' normal perceptions are accompanied by a positive concept, personal control, and an optimistic approach or even a false one toward the

future, they can not only handle their life but are also able to deal with stresses and threats in their life.

Acknowledgements

We sincerely thank all the students who helped us in conducting this study.

Ethical considerations

The authors declared the Ethics Committee in Biomedical Research of Tabriz University confirmed this research on November 5, 2016 under letter no. 2570 /d.

Funding

The authors declared no sponsorship for this study and all the costs have been paid by the authors.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' contribution

Initial idea and design, data analysis and interpretation, review of the important contents of the article, full review of the article and application of the reviewers' comments: first and second authors; and data collection and writing the discussion and conclusion sections: first author.

References

- Momeni Yansari J. The Relationship between Religiousness with Adjustment and Tolerance of Distress in Students of Islamic Azad University of Gorgan: Islamic Azad University of Gorgan; 2013. (Full Text in Persian)
- Dunn JR, Schweitzer ME. Feeling and believing: the influence of emotion on trust. *Journal of personality and social psychology*. 2005;88(5):736-48.
- Seligman M, Steen T, Park N, Peterson C. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. 2005;60(5):410-21.
- Garmezly N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*. 1991;34(4):416-30.
- Ghorbanpoor F. The role of mindfulness and self differentiation in distress tolerance of students of Zanjan University: University of Zanjan; 2016. (Full Text in Persian)
- Rahimi S, Borjali A, Sohrabi F. Effectiveness of positive psychology interventions on resiliency of female patients with multiple sclerosis. *Positive Psychology Research Paper*. 2015;1(3):1-10. (Full Text in Persian)
- Peterson C. The future of optimism. *American psychologist*. 2000;55(1):44-55.
- Alloy LB, Abramson LY, Whitehouse WG, Hogan ME, Panzarella C, Rose DT. Prospective incidence of first onsets and recurrences of depression in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of abnormal psychology*. 2006;115(1):145.
- Greenberg JS, Seltzer MM, Krauss MW, Chou RJA, Hong J. The effect of quality of the relationship between mothers and adult children with schizophrenia, autism, or Down syndrome on maternal well-being: The mediating role of optimism. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2004;74(1):14-25.
- Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. *Clinical psychology review*. 2010;30(7):879-89.
- Kiamanesh A. Educational Evaluation. Tehran: Payam Noor; 1995. (Full Text in Persian)
- Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*. 2001;56(3):218-26.
- Salarvand I, Rezaeian H, Haghani A. The Intermediary Role of Criterion-Referenced Gratitude (Religious Thanksgiving) in the Relationship between Norm-Referenced Gratitude and Life Satisfaction. *Journal of Islam and Psychological Research*. 2016;1(3):71-84. (Full Text in Persian)
- Krause N. Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*. 2006;28(2):163-83.
- Ellis A. Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy: Prometheus Books; 2010.
- Fincham FD, May RW. Generalized gratitude and prayers of gratitude in marriage. *The Journal of Positive Psychology*. Published online: 2020:1-6.
- Schnitker SA, Richardson KL. Framing gratitude journaling as prayer amplifies its hedonic and eudaimonic well-being, but not health, benefits. *The Journal of Positive Psychology*. 2019;14(4):427-39.
- Pew Research C, editor The Global Religious Landscape. The Pew Forum on Religion & Public Life; 2012.
- Asgari P, Roushani K, Mohri Adriani M. The Relationship between religious belief, optimism and spiritual well being among college students of Islamic Azad University. *Journal of social psychology (New findings in psychology)*,2009;4(10):27-39. (Full Text in Persian)
- Taylor SE, Kemeny ME, Reed GM, Bower JE, Gruenewald TL. Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*. 2000;55(1):99-109.

تأثير التفاؤل وصفة الشكر في تحمل الجامعيين، والدور الوسيط لشكر الله

زكية نجاريان*^{id}، رحيم بدري غرغري^{id}

قسم العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية وعلم النفس، جامعة تبريز، تبريز، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى السيدة زكية نجاريان؛ البريد الإلكتروني: Najarian_z@tabrizu.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٥ ذي الحجة ١٤٤١

وصول النص النهائي: ١٣ محرم ١٤٤٢

القبول: ١٧ صفر ١٤٤٢

النشر الإلكتروني: ١٦ صفر ١٤٤٣

الكلمات الرئيسية:

التحمل

التفاؤل

الجامعيون

شكر الله

صفة الشكر

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: يعتبر التحمل من البنى المهمة والمطروحة في علم النفس الإيجابي، والتي تشير إلى نمو الفرد واكتسابه التجربة من الظروف غير الملائمة. والتحمل هو قوة نفسية وداخلية تحمي الإنسان في مواجهة صعوبات الحياة، وتساعد في المحافظة على الصحة النفسية للفرد عند مواجهة العوامل الخطيرة. والهدف من هذا التحقيق دراسة تأثير التفاؤل وصفة الشكر على التحمل بملاحظة الدور الوسيط لشكر الله عند طلاب جامعة تبريز.

منهجية البحث: تعتبر هذه الدراسة الوصفية من النوع التكافلي. وتشمل مجموعة الدراسة جميع طلبة الدراسات التكميلية في جامعة تبريز في العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠١٨، وقد تم اختيار ٢٤٠ فرداً منهم بطريقة الاختيار العشوائي متعدد المراحل من كليات الرياضيات، والهندسة المدنية، وعلم النفس. كما أنه وبغرض جمع البيانات فقد تم الاستفادة من استبيان التفاؤل لـ (شير وكارور)، واستبيان الشكر (GQ-6)، واستبيان شكر الله لـ (نيل كروز)، واستبيان التحمل لكانر-ديويدسون (CD-RISC). كما تم الاستفادة من تحليل مسير من أجل التحليل الإحصائي للبيانات. وقد تمت مراعاة جميع الضوابط الأخلاقية في هذه الدراسة، ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تضارب للمصالح.

المعطيات: تشير نتائج الدراسة الحاضرة إلى أن صفة الشكر ($\beta=0.267$) وشكر الله ($\beta=0.308$) بصورة مباشرة، وصفة الشكر ($\beta=0.147$) والتفاؤل ($\beta=0.038$) بصورة غير مباشرة، ومن خلال شكر الله؛ تؤثر في توقع نسبة ٢٤ في المائة من تحمل الجامعيين.

الاستنتاج: طبقاً للمعطيات الحاصلة فإن صفة الشكر والتفاؤل من خلال شكر الله تؤثر في زيادة تحمل الجامعيين.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Najarian Z, Badri-Gargari R. The Effect of Optimism and Trait Gratitude on Student's Resilience: the Mediating Role of Gratitude toward God. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):22-34. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31468>

تأثیر خوش بینی و قدردانی صفتی در تاب آوری دانشجویان: نقش واسطه‌ای قدردانی از خداوند

زکیه نجاریان*^{ID}، رحیم بدری گرگری^{ID}

گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

*مکاتبات خطاب به خانم زکیه نجاریان؛ رایانامه: Najarian_z@tabrizu.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۵ مرداد ۱۳۹۹

دریافت متن نهایی: ۱۱ شهریور ۱۳۹۹

پذیرش: ۱۴ مهر ۱۳۹۹

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۰

واژگان کلیدی:

تاب آوری

خوش بینی

دانشجویان

قدردانی صفتی

قدردانی از خداوند

چکیده

سابقه و هدف: تاب آوری از سازه‌های مهم و مطرح در روان‌شناسی مثبت است که به رشد فرد و کسب تجربه از شرایط نامطلوب اشاره دارد. تاب آوری توانمندی روان‌شناختی و درونی است که از انسان در مقابل ناملایمات زندگی محافظت و به حفظ بهداشت روان فرد به هنگام مواجهه با عوامل خطر کمک می‌کند. هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر خوش‌بینی و قدردانی صفتی بر تاب آوری با نقش واسطه‌ای قدردانی از خدا در دانشجویان دانشگاه تبریز بود.

روش کار: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که از میان آنان ۲۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای از دانشکده‌های ریاضی، مهندسی عمران و روان‌شناسی انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه خوش‌بینی شی‌یر و کارور، پرسش‌نامه قدردانی (GQ-6)، پرسش‌نامه قدردانی از خدا نیل کروز و پرسش‌نامه تاب آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC) و برای تحلیل آماری داده‌ها از تحلیل مسیر استفاده شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که قدردانی صفتی ($\beta=0/267$) و قدردانی از خدا ($\beta=0/308$) به صورت مستقیم و قدردانی صفتی ($\beta=0/147$) و خوش‌بینی ($\beta=0/038$) به صورت غیرمستقیم و از مسیر قدردانی از خدا، ۲۴ درصد از تاب آوری دانشجویان را پیش‌بینی کرده‌اند.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های به دست آمده، قدردانی صفتی و خوش‌بینی از طریق قدردانی از خداوند، تاب آوری دانشجویان را افزایش می‌دهد.

استناد مقاله به این صورت است:

Najarian Z, Badri-Gargari R. The Effect of Optimism and Trait Gratitude on Student's Resilience: the Mediating Role of Gratitude toward God. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):22-34. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31468>

مقدمه

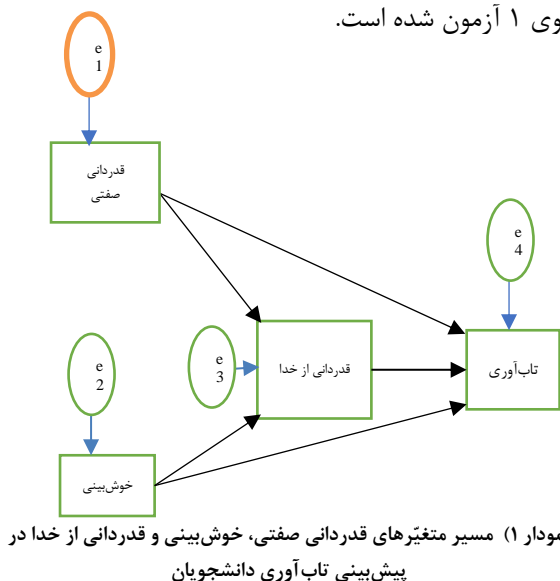
امروزه دانشجویان به دلیل نقش مهمی که در آینده کشور بر عهده دارند، یکی از قشرهای مهم جامعه به حساب می‌آیند. اهمیت این نقش در این است که دانشجویان نه تنها بخش اصلی متخصصان زمینه‌های گوناگون علمی، فنی و هنری هر کشور را تشکیل می‌دهند، بلکه مدیران اصلی در اداره آینده کشور به سمت کمال و اهداف کشور می‌باشند (۱). ورود به این مرحله جدید از زندگی با خود شرایط ویژه‌ای را به وجود می‌آورد. از جمله مشکلاتی که دانشجویان با آن مواجه می‌شوند عبارت است از: مشکلات مالی، سنگینی درس‌ها، نگرانی‌های مربوط به آینده، نگرانی‌های مرتبط با ازدواج، خواسته‌های ضروری، استرس‌های ناشی از محیط دانشگاه، سازگاری با محیط خوابگاه و دوری از خانواده. در هنگام مواجهه با این مشکلات و استرس‌ها دانشجویان نیازمند پختگی روانی هستند تا بتوانند به درستی با مشکلات کنار بیایند و دچار آشفتگی روانی نشوند. با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات پیش روی جوانان به کم‌رنگ شدن نقش خوش‌بینی، شادکامی، امید، تاب‌آوری، معنویت، بخشش و... اشاره دارد، شاید بتوان با پرداختن به آنها و توانمندسازی جوانان در این حیطة به آنان کمک کرد. در این زمینه در سال‌های اخیر رویکردی نوین در حوزه روان‌شناسی گسترش یافته است که از آن با عنوان روان‌شناسی مثبت یاد می‌شود. مارتین سلیگمن^۱ و همکارانش روان‌شناسی مثبت را در دانشگاه پنسیلوانیا به منظور جبران کمبودهای علم روان‌شناسی و کاهش تأکیدات عمده روان‌شناسان بر مشکلات روانی شکل داده‌اند. این رویکرد با تمرکز بر مواردی نظیر هوش هیجانی، خوش‌بینی، شادکامی، اشتیاق، فضائل (هنر زندگی)^۲ و توانمندی‌های شخصی، افراد را در مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره و استرس‌ها توانمند می‌کند (۲، ۳). هدف نهایی رویکرد روان‌شناسی مثبت تقویت و بهینه‌کردن فضائل و توانمندی‌های شخصی معرفی شده است. یکی از روزآمدترین سازه‌های روان‌شناسی مثبت، تاب‌آوری است. تاب‌آوری فرایندی است که توانایی یا پیامد سازگاری تعریف شده است (۴). تاب‌آوری صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدآمیز نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است که توانمندی وی را در برقراری تعادل زیستی-روانی در

شرایط خطرناک نشان می‌دهد (۵). یکی از روش‌هایی که دانشجویان با استفاده از آن می‌توانند تحمل خود را در برابر آشفتگی بالا ببرند و تاب‌آوری را در خود تقویت کنند، قدردانی^۳ است (۶). قدردانی صفتی حالتی شناختی-عاطفی و معمولاً همراه با این ادراک است که فرد منفعتی شخصی دریافت کرده که مستحقش نبوده یا آن را کسب نکرده، بلکه این منفعت به سبب نیت خوب فرد دیگری عایدش شده است (۷). قدردانی هیجانی است که متوجه عاملی خارجی می‌شود. این هیجان در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، ارزشمند و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر می‌شود. از منظر تکاملی یا زیست-فرهنگی، قدردانی به افراد کمک می‌کند ارتباطات را شکل دهند و حفظ کنند. چون ارتباطات برای بقا و بهزیستی افراد، گروه‌ها و جوامع لازم است (۸). شواهد پژوهشی انجام‌شده نیز نشان‌دهنده آن است که قدردانی با کمک به بهبود افراد در مسائل روحی، جسمی، شناختی و عاطفی موجب تحول در زندگی افراد می‌گردد؛ به گونه‌ای که حتی در یادگیری افراد مؤثر واقع می‌شود و توجه، تمرکز و تاب‌آوری آنان را در برابر مشکلات یادگیری افزایش می‌دهد (۹). نوع دیگری از قدردانی که در مباحث دینی به آن اشاره شده است و در تاب‌آوری مؤثر واقع می‌شود، قدردانی از خدا است. مفهوم قدردانی در متون اسلامی با واژه شکر معرفی شده است (۱۰). حقیقت شکر عبارت است از صرف نعمت به گونه‌ای که یادآور منعم و نشان‌دهنده احسانش باشد و درباره پروردگار متعال به ایمان به او و تقوا منجر می‌شود (۱۱). پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه ارتباط قدردانی اعم از قدردانی از نگاه روان‌شناسی و از منظر دین بیانگر تأثیر این متغیرها در تاب‌آوری است. محققان در پژوهشی که در آن به بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت^۵ بر تاب‌آوری پرداخته‌اند، به این نتیجه دست یافته‌اند که این مداخلات از جمله آموزش فن تقدیر و سپاس تأثیر معنی‌داری بر تاب‌آوری دارد (۱۲). با وجود این، در پژوهش قمرانی مشخص شده است که مداخلات قدردانی بر افزایش تاب‌آوری تأثیر معنی‌داری نداشته است (۱۳). از نگاه مسائل دینی شکرگزاری نیز می‌تواند یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی باشد. بنابراین، با افزایش میزان شکرگزاری افراد، سطح رضایت از زندگی آنان نیز افزایش می‌یابد (۱۴). همچنین بسیاری از پژوهش‌ها ارتباط

^۳ Gratitude^۴ (سوره ابراهیم، آیه ۳۷ و سوره نحل، آیه ۱۲۱)^۵ Positive psychology^۱ Martin Seligman^۲ Virtues

بررسی رابطه قدردانی با امید، خوش‌بینی و شادکامی پرداخته‌اند به این نتیجه دست یافته‌اند که قدردانی با خوش‌بینی همبستگی مثبت دارد (۲۵). ایمونز^۶ قدردانی را به‌طور مثبتی با مواردی همچون رضایت از زندگی، شادکامی، عزت نفس، امیدواری و خوش‌بینی مرتبط می‌داند (۲۶). سانچز الوارس^۷ و همکارانش نیز تعامل بین قدردانی و خوش‌بینی را عاملی مهم در تاب‌آوری بزرگسالان و کم‌کردن خطر خودکشی در آنان می‌دانند (۲۷).

نگاهی به مطالب مطرح‌شده به‌خوبی اهمیت سازه‌های روان‌شناسی مثبت را در سلامت روان افراد به‌ویژه جوانان مشخص می‌سازد. در این میان سازه تاب‌آوری و تأثیرات شگرف آن بر جنبه‌های مختلف فردی و اجتماعی زندگی جوانان بیانگر آن است که برای تسهیل مسیر موفقیت جوانان و کمک به آنان در جهت گذر از مشکلات کنونی جامعه، تجهیز جوانان به تاب‌آوری و عوامل تأثیرگذار بر آن و توانمندسازی آنان در این حوزه بتواند گامی در جهت کمک به این قشر باشد. اهمیت بحث قدردانی از خداوند به‌عنوان یکی از این عوامل که کمتر به آن پرداخته شده است پژوهشگران را بر آن داشته است تا این متغیر را متغیر واسطه در نظر بگیرند و به بررسی تأثیر آن بر تاب‌آوری بپردازند. از این‌رو، هدف از انجام پژوهش حاضر در قشر جوان کشور یعنی دانشجویان، تعیین تأثیر خوش‌بینی، قدردانی صفتی و قدردانی از خدا بر تاب‌آوری و نیز تعیین اثر غیرمستقیم خوش‌بینی و قدردانی صفتی از طریق قدردانی از خدا بود. بنابراین در پژوهش حاضر الگوی ۱ آزمون شده است.



جهت‌گیری مذهبی و سلامت معنوی افراد را با سلامت و تاب‌آوری آنان تأیید کرده است (۱۵). ریس و منزس^۱ دین‌داری و معنویت را راهبرد مقاومتی مهم در وجود افراد سالمند مطرح نموده‌اند که از طریق آن می‌توان به بهزیستی و مقابله با مشکلات اجتماعی و سلامت دست یافت (۱۶). همچنین ارتباط عاطفی با خداوند و قدردانی از او می‌تواند موجب بهزیستی روان‌شناختی در این افراد شود (۱۷). کرووز^۲ در پژوهش خود احساس قدردانی نسبت به خدا را عاملی برای کاهش آثار آسیب‌زای اضطراب و دل‌بستگی به خداوند را عاملی برای بهزیستی روانی می‌داند (۱۸). پژوهش‌های متعدد دیگری نیز از رابطه مثبت قدردانی با بهزیستی فاعلی (۱۴) و همچنین رابطه منفی آن با استرس در دوران کهنسالی (۱۸) حکایت می‌کند. در بیان اهمیت ارتباط قدردانی صفتی با قدردانی از خداوند نیز می‌توان به پژوهش سالاروند و همکاران با عنوان نقش واسطه‌ای قدردانی معیار مرجع (شکرگزاری دینی) در رابطه بین قدردانی هنجار مرجع با رضایت از زندگی اشاره کرد که نتایج حاکی از آن است که شکرگزاری دینی به‌عنوان واسطه‌ای برای ارتباط بهتر قدردانی هنجار مرجع با رضایت از زندگی عمل می‌کند و رابطه بین قدردانی صفتی با قدردانی از خدا مثبت و معنی‌دار به دست آمده است (۱۴). فینچام و می^۳ نیز در پژوهش خود به ارتباط مثبت این دو متغیر اشاره کرده‌اند (۱۹).

خوش‌بینی یکی از متغیرهای دیگری است که در حوزه روان‌شناسی مثبت به آن پرداخته شده و یکی از ویژگی‌های مثبت انسان است که طی دو دهه گذشته توجه ویژه‌ای را در روان‌شناسی و علوم اجتماعی به خود جلب کرده است. خوش‌بینی به جهت‌گزینی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مد نظر است و این پیامدها نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شود (۲۰). در زمینه اهمیت خوش‌بینی لای^۴ معتقد است که خوش‌بینی یکی از مهم‌ترین منابع روان‌شناختی است که می‌تواند به گروه‌های خاص نظیر بازماندگان از حوادث آسیب‌زا و نامطلوب کمک کند (۲۱). نتایج پژوهش‌ها در بُعد شخصی نشان‌دهنده آن است که خوش‌بینی در کاهش افسردگی اساسی (۲۲)، ارتقای سلامت فیزیکی و روان‌شناختی (۲۳) و مقابله با مشکلات (۲۴) مؤثر است. همچنین مک‌کالوگ^۵ و همکاران در پژوهشی که به

^{۱)} Reis & Menezes

^{۲)} Krause

^{۳)} Fincham & May

^{۴)} Lai

^{۵)} McCullough

^{۶)} Emmons

^{۷)} Sánchez-Alvarez

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش دانشجویانی که برای انجام پژوهش تمایل نداشتند مجاز بودند که پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نکنند. دانشجویان با رضایت کامل و با دریافت توضیحات کافی وارد پژوهش شدند و از محرمانه‌بودن اطلاعات خود اطمینان کامل یافتند. همچنین نتایج پژوهش برای دانشجویانی که تمایل به آگاهی از آن داشتند ارسال شد.

این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که بر اساس جدول مورگان و کرجسی^۱ (۲۸) تعداد ۲۴۰ نفر (از میان ۲۷۰ نفر) از آنان با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای نمونه‌نهایی در نظر گرفته شدند. برای این منظور در مرحله اول با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از بین ۱۲ دانشکده دانشگاه تبریز بر اساس حوزه‌های سه‌گانه تحصیل (مهندسی، علوم پایه و انسانی) سه دانشکده در گروه‌های علوم پایه، فنی-مهندسی و علوم انسانی شامل دانشکده‌های ریاضی، مهندسی عمران و روان‌شناسی انتخاب شد و در مرحله دوم از بین هر دانشکده شش کلاس به صورت تصادفی ساده تعیین شد و بالاخره از هر کلاس ۱۵ نفر به طور تصادفی ساده انتخاب و ارزیابی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش اشتغال به تحصیل در دانشگاه تبریز و تمایل به شرکت در پژوهش بود و ملاک خروج نیز تکمیل نکردن پرسش‌نامه‌ها در حد مطلوب در نظر گرفته شد. ابزارهای استفاده‌شده در این پژوهش عبارت است از:

(۱) پرسش‌نامه خوش‌بینی شی‌یر و کارور^۲: در این پژوهش از مقیاس بازنگری‌شده جهت‌گیری زندگی شی‌یر، کارور و بریج به منظور ارزیابی خوش‌بینی استفاده شده است. این آزمون شش گویه (سه گویه مثبت و سه گویه منفی) و هر گویه پنج گزینه از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف دارد که از صفر تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین نمره افراد بین صفر تا ۲۴ تغییر می‌کند و هرچه نمره به ۲۴ نزدیک‌تر شود، نشان‌دهنده خوش‌بینی بیشتر فرد است. سازندگان این مقیاس اعتبار آن را به روش بازآزمایی ۰/۷۹ برآورد کرده‌اند. همچنین اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ و با روش

دونیمه ۰/۶۳ به دست آمده و اعتبار و روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه پذیرفتنی است. اعتبار این مقیاس به روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی در جامعه ایرانی به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۶۵ گزارش شده است (۲۹).

(۲) پرسش‌نامه قدردانی صفتی (GQ-6): مک کالوگ و همکاران این پرسش‌نامه را که شش گویه دارد و در طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود، طراحی کرده‌اند (۳۰). هر گویه میزان و شدت قدردانی را که فرد تجربه می‌کند، اندازه می‌گیرد. این پرسش‌نامه مقیاسی خودگزارشی و تک‌بعدی است که قدردانی صفتی را در گروه‌های سنی نوجوان تا بزرگسال (دامنه سنی ۱۱ تا ۷۵ سال) ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات افراد در این پرسش‌نامه بین ۶ تا ۴۲ متغیر است و نمره بالاتر سطوح بالاتر قدردانی را منعکس می‌کند. ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه قدردانی در پژوهش ایرانی بین ۰/۷۵ و ۰/۸۲ گزارش شده است (۸). ضریب همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ مربوط به این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۴ بود.

(۳) پرسش‌نامه قدردانی از خدا (نیل کروز^۳): نیل کروز این پرسش‌نامه را در چهار گویه و برای اندازه‌گیری قدردانی نسبت به خدا طراحی کرده است. اعتبار داخلی این آزمون ۰/۹۶۹ است. هر گویه چهار گزینه از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق دارد که از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین نمره افراد بین ۴ تا ۱۶ تغییر می‌کند و هر چقدر نمره به ۱۶ نزدیک می‌شود قدردانی از خدا در فرد بیشتر دیده می‌شود (۱۸). این پرسش‌نامه در ایران ترجمه و پس از اجرا ضریب پایایی آن به روش کرونباخ ۰/۸۸ برآورد شده است.

(۴) مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون^۴ (CD-RISC): برای سنجش تاب‌آوری از مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون استفاده شده است (۳۱). این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس یادشده در ایران در سال ۱۳۸۴ هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس، نخست همبستگی هر گویه با نمره کل به جز گویه ۳ ضرایبی بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داده و سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه‌های اصلی تحلیل عاملی شده است. مقدار خی

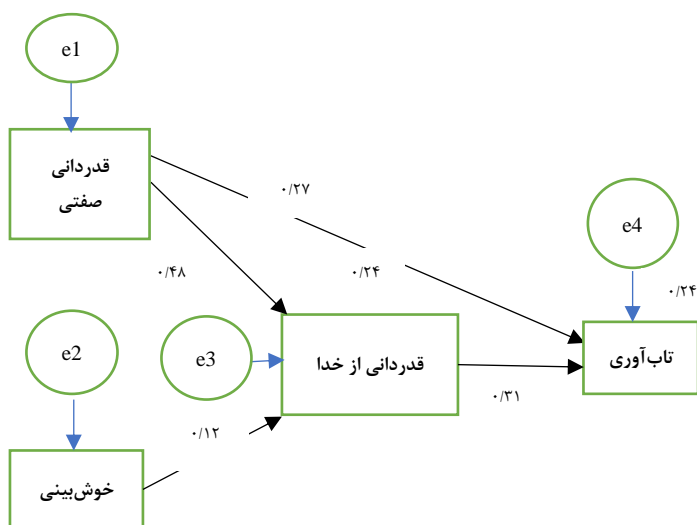
^۳ Krause^۴ Connor & Davidson^۱ Morgan & Krejcie^۲ Scheier & Carver

دو^۱ در آزمون بارتلت برابر ۲۸/۵۵۵۶ است که هر دو شاخص کفایت شواهد را برای انجام تحلیل عاملی نشان می‌دهد. ضریب پایایی این مقیاس نیز ۰/۸۹ گزارش شده است (۳۲). ضریب پایایی مقیاس تاب‌آوری به‌روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به دست آمده است.

جدول و شکل شماره ۲ ضرایب مسیر برای روابط پیشنهادشده بین متغیرهای الگو را نشان می‌دهد. با توجه به مسیرهای پیش‌بینی‌شده، فرضیه‌های پژوهش به‌طور کلی تأیید شده است. قدردانی صفتی ($\beta=0/267$) و قدردانی از خدا ($\beta=0/308$) به‌صورت مستقیم و همچنین قدردانی صفتی ($\beta=0/147$) و خوش‌بینی ($\beta=0/038$) به‌صورت غیرمستقیم و از مسیر قدردانی از خدا تاب‌آوری را پیش‌بینی کرده است. نتایج بیانگر آن است که ۲۴ درصد از تاب‌آوری دانشجویان از خوش‌بینی، قدردانی از خدا و قدردانی صفتی تبیین می‌شود.

جدول (۲) شاخص‌های آماری برازندگی انطباق

مجدور کای	درجه آزادی	P-value	شاخص برازندگی تطبیقی	شاخص تاکر لونیس	معیار اطلاعات آکانیک	ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب
۱/۸۷	۲	۰/۳۹۲	۱	۱/۰۰۳	۱۷/۸۷	۰/۰۰۰



نمودار (۲) مسیر و برآورد قدردانی صفتی، خوش‌بینی و قدردانی از خدا در پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان

یافته‌ها

جدول شماره ۱ نتایج مربوط به رابطه خوش‌بینی، قدردانی صفتی، قدردانی از خدا و تاب‌آوری را در دانشجویان نشان می‌دهد. با توجه به داده‌های جدول زیر بین خوش‌بینی با قدردانی از خدا (با مقدار ۰/۱۴)، بین قدردانی صفتی با قدردانی از خدا (با مقدار ۰/۴۸) و بین قدردانی صفتی با تاب‌آوری (با مقدار ۰/۴۱) و همچنین بین قدردانی از خدا با تاب‌آوری (با مقدار ۰/۴۴) رابطه مثبت معنادار مشاهده شده است.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و ماتریس همبستگی بین آنها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
(۱) خوش‌بینی	۱۳/۵۱	۲/۶۸	۱			
(۲) قدردانی از خدا	۱۹/۰۲	۲/۹۵	-۰/۰۳۸	۱		
(۳) قدردانی از خدا	۱۴/۰۶	۲/۳۲	-۰/۱۴*	-۰/۴۸**	۱	
(۴) تاب‌آوری	۶۶/۱۹	۱۳/۶۱	-۰/۰۱۵	-۰/۴۱**	-۰/۴۴**	۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

تحلیل مسیر

بررسی الگو با بهره‌گیری از مشخصه‌های برازش انجام گرفته است. به‌طور کلی در این تحقیق از میان مشخصه‌های برازش متنوعی که وجود داشت، از شاخص مجذور کای (X^2)، شاخص برازندگی مقایسه‌ای^۲، شاخص تاکر لونیس^۳ و شاخص‌های برازش پیش‌بین و مجذور میانگین مربعات خطای تقریب^۴ استفاده شد. همان‌طور که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد شاخص مجذور کای (X^2) در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار نبود. ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب $RMSEA=0/000$ به دست آمد. این شاخص برای الگوهای خوب کمتر از ۰/۰۵ و در الگوهای ضعیف معمولاً بزرگ‌تر از ۰/۱۰ است. شاخص برازندگی تطبیقی ($CFI=1$) و شاخص تاکر لونیس

^۱ chi-square^۲ CFI: Comparative Fit Index^۳ TLI: Tucker- Lewis Index^۴ RMSEA: Root-mean-square Error of Approximation

جدول ۳) اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم در الگوی نهایی

مسیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	درصد تبیین
خوش‌بینی	۰/۰۰۰	۰/۰۳۸	۰/۰۳۸	
به تاب‌آوری	۰/۲۶۷	۰/۱۴۷	۰/۴۱۴	۰/۲۴
قدردانی از خدا	۰/۳۰۸	۰/۰۰۰	۰/۳۰۸	
به قدردانی از خدا	۰/۱۲۵	۰/۰۰۰	۰/۱۲۵	۰/۲۴
قدردانی صفتی	۰/۴۷۵	۰/۰۰۰	۰/۴۷۵	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف مداخلات قدردانی ارجاع داد. به زعم وود^۷ و همکارانش مداخلات قدردانی بیشتر به‌منظور ارتقای احساسات و هیجانات مثبت نظیر شادکامی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی، امید، سرزندگی، بهزیستی ذهنی و غیره به کار گرفته شده است (۳۴). بنابراین دور از انتظار نیست که در این پژوهش مداخلات قدردانی بر تاب‌آوری تأثیر نداشته باشد. همچنین از آنجاکه تاب‌آوری به‌عنوان رگه شخصیتی در افراد مطرح است، ممکن است تأثیرپذیری آن از برنامه‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظیر آموزش قدردانی کم باشد. اثر مستقیم دیگری که در الگو مشاهده شده مربوط به اثر مستقیم قدردانی از خداوند بر تاب‌آوری است. این یافته پژوهش با نتایج پژوهش‌های سالاروند و همکاران (۱۴)، کروز (۱۸) و صدوقی و حسام‌پور (۱۷) همسو است.

استرس لزوماً چیزی نیست که برای افراد اتفاق می‌افتد؛ بلکه معنا و شناخت آنان از آن رویداد است که آن را به‌شکل استرس برای خود تفسیر می‌کنند (۳۵). حال اگر فرد در برابر هر اتفاق و رویدادی معنا و شناختی را چون اراده خداوند جست‌وجو کند و آن مسئله را چیزی جز حکمت او نداند، می‌تواند در برابر هر نوع شرایط استرس‌زایی تنها او را مشاهده کند و تنها دل بر او ببندد و با چنین معنایی، قدردانی و شکرگزاری در ورای هر رویدادی تجربه خواهد شد. علاوه‌براین می‌توان به تبیین شناختی الیس^۸ نیز اشاره کرد که ممکن است فرد از این الگو استفاده کند؛ الگویی که به این مسئله اشاره می‌کند عبارت است از اینکه «هر موضوع استرس‌آمیزی امکان داشت بسیار شدیدتر و بدتر از این ممکن می‌شد» (۳۶). این الگوی فکری مطمئناً موجب می‌شود فرد آرام‌تر شود و به‌تبع آن قدردانی فرد از خالقش به‌دلیل هر آنچه پیش آمده است، افزایش یابد. همین آرامش به کاهش استرس نیز منجر خواهد شد.

نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن است که قدردانی صفتی اثر

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر خوش‌بینی، قدردانی صفتی و قدردانی از خدا بر تاب‌آوری دانشجویان صورت گرفته است. برای رسیدن به این هدف با استفاده از زمینه‌های تجربی موجود، الگوی مفهومی پیشنهاد و با استفاده از روش تحلیل مسیر آزمون شد. نتایج نشان داد که الگوی پیشنهادشده ۲۴ درصد از تاب‌آوری دانشجویان را تبیین کرده است. معنی‌داری اثر مستقیم قدردانی صفتی بر تاب‌آوری دانشجویان نشان می‌دهد که هر چقدر قدردانی صفتی در افراد بیشتر مشاهده شود، تاب‌آوری نیز بیشتر خواهد بود. این یافته پژوهش با نتایج مطالعات رحیمی و همکاران (۱۲) و سانچز الوارس و همکاران (۲۷) همسو است اما با نتایج پژوهش قمرانی (۱۳) همسو نیست. در تبیین ارتباط مثبت قدردانی صفتی با تاب‌آوری می‌توان گفت که یکی از نظریه‌های مهم در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا که به تبیین هیجانات مثبت در زندگی می‌پردازد، نظریه ساخت و گسترش هیجانات مثبت است. این نظریه شامل فرضیه گسترش^۱، ساخت^۲، ابطال^۳، تاب‌آوری^۴ و بالندگی^۵ است. بر اساس فرضیه تاب‌آوری نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت فردریکسون^۶، هیجانات مثبت از راه اثر گسترش‌دهندگان موجب ایجاد حلقه‌های صعودی بهزیستی می‌شود که این حلقه‌ها به ایجاد مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای کمک می‌کند. به این ترتیب افرادی که هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند، در اغلب موارد با ناملایمات و دشواری‌های زندگی بهتر مقابله می‌کنند و تاب‌آورتر هستند (۳۳). همچنین در تبیین اثربخش‌نبودن مداخلات قدردانی بر تاب‌آوری در پژوهش قمرانی (۱۳) می‌توان آن را به ماهیت و

^۱) broaden hypothesis

^۲) build hypothesis

^۳) undoing hypothesis

^۴) resilience hypothesis

^۵) flourish hypothesis

^۶) Fredrickson

^۷) Wood

^۸) Ellis

انسان در آن از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی برخوردار باشد. سلامت معنوی بر چگونگی درک افراد از سلامتی در زندگی معنوی‌شان هنگامی که با قدرت بالاتر در ارتباط هستند، نگرانی‌های اجتماعی و روانی افراد و سازگاری با محیط متمرکز است (۳۷).

محدودیت‌های پژوهش

از آنجاکه نتایج هر پژوهش را باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های آن استفاده کرد، در این زمینه به نمونه این پژوهش اشاره می‌گردد که چون این پژوهش در بین جمعیت همگن دانشجویان انجام شده است، بنابراین باید در تعمیم نتایج آن به دیگر قشرهای جامعه احتیاط شود.

پیشنهاد‌های پژوهش

به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود این پژوهش را در گروه‌های دیگر جامعه و با استفاده از روش‌های دیگر همچون روش‌های آزمایشی و مداخله و استفاده از روش‌های کیفی در کنار روش‌های کمی انجام دهند. همچنین انجام این پژوهش در سنین متفاوت و در مقاطع تحصیلی پایین‌تر و در میان ادیان دیگر نیز پیشنهاد می‌گردد.

قدردانی

پژوهشگران از همه دانشجویانی که در انجام این پژوهش صمیمانه آنان را یاری رساندند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه تبریز این پژوهش را در تاریخ ۱۴ آبان ۱۳۹۹ به شماره نامه ۲۵۷۰/د تأیید کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد و با هزینه شخصی مؤلفان صورت گرفته است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

غیرمستقیمی توسط قدردانی از خدا بر تاب‌آوری داشته است. این یافته با یافته‌های معدود پژوهش‌هایی که به بررسی هم‌زمان قدردانی صفتی و قدردانی از خدا پرداخته، همسو است (۱۴، ۱۹، ۳۷). تبیین این ارتباط را می‌توان ناشی از این موضوع دانست که حدود ۸۰ درصد از مردم در جهان به آیین‌های مسیحیت، اسلام و یهودیت اعتقاد دارند (۳۸) و از آنجاکه در دین‌های مختلف قدردانی و سپاسگزاری ویژگی‌ای مطلوب در نظر گرفته می‌شود و همچنین برای بسیاری از افراد اعتقادات دینی منشأ و انگیزه اصلی رفتار آنان است؛ از این‌رو، قدردانی از خدا می‌تواند پیش‌بینی‌کننده قدردانی صفتی باشد و درست به همین دلایلی که گفته شد باید برای درک کامل‌تر قدردانی در رفتار انسان به بررسی قدردانی از خدا پرداخت (۱۸) و در این زمینه و با توجه به اثرات قدردانی در تاب‌آوری می‌توان درستی این رابطه را که کمتر در پژوهش‌ها به آن پرداخته شده است، تأیید کرد.

اثر غیرمستقیم دیگر در این پژوهش مربوط به اثر خوش‌بینی بر تاب‌آوری توسط قدردانی از خدا بوده است. این یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش عسگری و همکاران (۳۹) و ایمونز (۲۶) همسو است. در تبیین این اثر می‌توان گفت خوش‌بینی و به‌طور کلی، باورهای مثبت بر بیماری‌ها و سلامت جسمانی و روانی انسان تأثیر بسیاری می‌گذارد. تایلر و همکارانش^۱ در این زمینه بیان می‌کنند که اگر ادراکات عادی انسان با مفهومی مثبت از خود و کنترل شخصی و دیدگاهی خوش‌بینانه، حتی کاذب درباره آینده همراه شود، نه تنها در اداره جزی و مد زندگی روزانه بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی به افراد کمک می‌کند (۴۰). اسمیت و همکاران^۲ نشان داده‌اند که رشد سلامت معنوی به‌طور معنی‌داری با روان‌شناسی مثبت و عملکرد اجتماعی رابطه دارد (۴۱). خوش‌بینی به درک بهتر از خود منجر می‌شود و زمینه را برای ارتباط بین جسم و روح فراهم می‌کند. به بیان بهتر خوش‌بینی زمینه‌ساز سلامت معنوی است. در نتیجه افراد خوش‌بین از سلامت معنوی بیشتری برخوردارند. همچنین این افراد رویدادهای مثبت را نتیجه یک عامل درونی کلی و همیشگی می‌دانند و رویداد منفی را ناشی از عامل ناپایدار و بیرونی تلقی می‌کنند (۴۲). افراد خوش‌بین کمتر دچار اختلالات روانی می‌شوند و نتیجه چنین فرایندی برخوردار از سلامت بیشتر است. سلامتی حالتی است که

^۱) Taylor

^۲) Smith

مشارکت مؤلفان

ایده و طرح اولیه، تحلیل و تفسیر داده‌ها، بازنگری در محتویات مهم مقاله، بررسی کامل مقاله و اعمال نظرات داوران و جمع‌آوری داده‌ها و نگارش بحث و نتیجه‌گیری: مؤلف اول و ایده و طرح اولیه، تحلیل و تفسیر داده‌ها، بازنگری در محتویات مهم مقاله، بررسی کامل مقاله و اعمال نظرات داوران: مؤلف دوم.

References

11. Ṭabāṭabāī MḤ. al-Mīzān fī tafsīr al-Qur'ān. Beirut: Mu'assasat al-A'lamī.;1983. (Full Text in Persian)
12. Rahimi S, Borjali A, Sohrabi F. Effectiveness of positive psychology interventions on resiliency of female patients with multiple sclerosis. Positive Psychology Research Paper. 2015;1(3):1-10. (Full Text in Persian)
13. Ghamrani A. The Educational Effectiveness of Appreciation on the Hope, Resilience, Optimism, and Happiness of Witness and Sacrifice Adolescents of Uninsured and Sacrifice Adolescents. Esfahan: University of Esfaha; 2010. (Full Text in Persian)
14. Salarvand I, Rezaeian H, Haghani A. The Intermediary Role of Criterion-Referenced Gratitude (Religious Thanksgiving) in the Relationship between Norm-Referenced Gratitude and Life Satisfaction. Journal of Islam and Psychological Research. 2016;1(3):71-84. (Full Text in Persian)
15. Dehghani F. The Relationship of Religious Orientation and Spiritual Health to Resilience among High School Sophomores in Kerman. J Res Relig Health. 2017;3(4):66-77. (Full Text in Persian)
16. Reis LAd, Menezes TMD. Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives. Revista Brasileira de Enfermagem. 2017;70(4):761-6.
17. Sadoughi M, Hesampour F. Prediction of Psychological Well-Being in the Elderly by Assessing their Spirituality, Gratitude to God, and Perceived Social Support (Persian). Iranian Journal of Ageing. 2020; 15(2):144-59. (Full Text in Persian)
18. Krause N. Gratitude toward God, stress, and health in late life. Research on Aging. 2006;28(2):163-83.
19. Fincham FD, May RW. Generalized gratitude and prayers of gratitude in marriage. The Journal of Positive Psychology. Published online: 2020:1-6.
20. Peterson C. The future of optimism. American psychologist. 2000;55(1):44-55.
21. Lai JC. Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents. Personality and Individual Differences. 2009;47(4):247-9.
22. Alloy LB, Abramson LY, Whitehouse WG, Hogan ME, Panzarella C, Rose DT. Prospective incidence of first onsets and recurrences of depression in individuals at high and low cognitive risk for depression. Journal of abnormal psychology. 2006;115(1):145.
23. Greenberg JS, Seltzer MM, Krauss MW, Chou RJA, Hong J. The effect of quality of the relationship between mothers and adult children with schizophrenia, autism, or Down syndrome on maternal well-being: The mediating role of optimism. American Journal of Orthopsychiatry. 2004;74(1):14-25.
24. Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism.
1. Momeni Yansari J. The Relationship between Religiousness with Adjustment and Tolerance of Distress in Students of Islamic Azad University of Gorgan: Islamic Azad University of Gorgan; 2013. (Full Text in Persian)
2. Dunn JR, Schweitzer ME. Feeling and believing: the influence of emotion on trust. Journal of personality and social psychology. 2005;88(5):736-48.
3. Seligman M, Steen T, Park N, Peterson C. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist. 2005;60(5):410-21.
4. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American behavioral scientist. 1991;34(4):416-30.
5. Nasir M. The relationship strategies coping with stress and resilience with optimism in female high school students in Dezful city. Journal Of Social Psychology (New Finding In Psychology). 2010;15(5):55-68. (Full Text in Persian)
6. Ghorbanpoor F. The role of mindfulness and self differentiation in distress tolerance of students of Zanjan University: University of Zanjan; 2016. (Full Text in Persian)
7. Bono G, McCullough ME. Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. Journal of cognitive psychotherapy. 2006;20(2):147-58.
8. Aghababai N. Nsghsh-e Ehsas-e Ghadrdani dar Rezayat az Zendegi. Ravanshenasi va Din. 2010;11(3):39-52. (Full Text in Persian)
9. Wilson JT. Brightening the mind: The impact of practicing gratitude on focus and resilience in learning. Journal of the Scholarship of Teaching and Learning. 2016;16(4):1-13.
10. The holy Quran. Translated by: Mohammad Mahdi Fouladvand. Tehran: Justice Message Publications; 2016.

Clinical psychology review. 2010;30(7):879-89.

25. McCullough ME, Emmons RA, Tsang J-A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*. 2002;82(1):112.

26. Emmons R. Thanks!: how the new science of gratitude can make you happier. 2007. New York: Houghton-Mifflin.

27. Sánchez-Álvarez N, Extremera N, Rey L, Chang EC, Chang OD. Optimism and gratitude on suicide risk in Spanish adults: Evidence for doubling up or doubling down? *Journal of clinical psychology*. 2020;76(10):1-11.

28. Kiamanesh A. Educational Evaluation. Tehran: Payam Noor; 1995. (Full Text in Persian)

29. Hassanshahi MM. The relationship between optimism and coping strategies in university students. *J Fundam Ment Health*. 2002;4(15):86-98.

30. McCullough ME, Emmons RA, Tsang J-A. The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6). Retrieved April. 2001;16:2010.

31. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.

32. Hagh RF, Kakavand A, Borjali A, Bermas H. Resiliency and life quality in mothers of children with mental retardation. *Journal Of Health Psychology* 2011;1(1):177-8. (Full Text in Persian)

33. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*. 2001;56(3):218-26.

34. Wood AM, Maltby J, Stewart N, Joseph S. Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and individual differences*. 2008;44(3):621-32.

35. Aranda MP, Castaneda I, Lee P-J, Sobel E. Stress, social support, and coping as predictors of depressive symptoms: Gender differences among Mexican Americans. *Social Work Research*. 2001;25(1):37-48.

36. Ellis A. Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy: Prometheus Books; 2010.

37. Schnitker SA, Richardson KL. Framing gratitude journaling as prayer amplifies its hedonic and eudaimonic well-being, but not health, benefits. *The Journal of Positive Psychology*. 2019;14(4):427-39.

38. Pew Research C, editor The Global Religious Landscape. The Pew Forum on Religion & Public Life; 2012.

39. Asgari P, Roushani K, Mohri Adriani M. The Relationship between religious belief, optimism and spiritual well being among college students of Islamic

Azad University. *Journal of social psychology (New findings in psychology)*,2009;4(10):27-39. (Full Text in Persian)

40. Taylor SE, Kemeny ME, Reed GM, Bower JE, Gruenewald TL. Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*. 2000;55(1):99-109.

41. Smith FT, Hardman RK, Richards PS, Fischer L. Intrinsic religiousness and spiritual well-being as predictors of treatment outcome among women with eating disorders. *Eating Disorders*. 2003;11(1):15-26.

42. Mays V, Kilpatrick R, Cochran S, Calzo J, editors. The relationship of religion/spirituality to optimism, perceived health status and HIV progression in seropositive African American men who have sex with men. International Conference on AIDS University of California, School of Public Health, Los Angeles, United States; 2004.