

تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در جهت گیری زندگی دانشجویان

مینورزم پوش^۱، دکتر کیانوش هاشمیان^۲، خدیجه ابوالمعالی^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین سهم هوش معنوی^۴ و تاب آوری^۵ در تبیین جهت گیری زندگی دانشجویان بود. جامعه آماری در برگیرنده دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بود. افراد گروه نمونه ۱۸۰ نفر بود و به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ایی انتخاب شدند. افراد گروه نمونه پرسشنامه های جهت گیری زندگی شی^۶ و کارور^۷ (LOT) و هوش معنوی عبدالله زاده (SQ) و مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون^۹ (CD-RISC) را تکمیل کردند. داده ها از طریق، رگرسیون چند گانه تحلیل شدند نتایج نشان داد که هوش معنوی و تاب آوری سهم معناداری در پیش بینی خوش بینی و بدبینی داشتند.

واژه های کلیدی: جهت گیری زندگی، تاب آوری، هوش معنوی

^۱ نویسنده مسئول: مینورزم پوش - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی - دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رودهن

^۲ دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رودهن، رودهن، ایران

^۳ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رودهن، رودهن، ایران

^۴ - Spritual Intelligence

^۵ - Resilience

^۶ - Scheier

^۷ - Carver

^۸ - Life Oriatatio Test

^۹ - Connor&Davidson Resilience Invironery Scale

مقدمه :

در روان شناسی امروز، بر سلامتی و مثبت‌گرایی در زندگی توجه ویژه‌ای صورت گرفته است. هدف اصلی روان شناسی سلامت فهم و آسان‌سازی سلامت ذهنی است. یکی از مولفه روان شناختی که اخیراً مورد نظر بوده است، خوش بینی است. بر طبق مدل شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) : به نقل از موسوی نسب و همکاران (۱۳۸۵)، خوش بینی^۱ و بدبینی^۲ به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی تعریف شده و تعیین کننده‌های مهم سازگاری هستند. خوش بین‌ها بر این باورند که ناملایمات می‌توانند به شیوه‌های موفقیت آمیزی اداره شوند، اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند. این تفاوت در نگرش نسبت به ناملایمات در شیوه‌های مقابله با فشار روانی افراد تاثیر می‌گذارد. سلیگمن^۳ نیز بر این باور است، که می‌توان خوش بینی را آموخت. وی خوش بینی را ابزاری می‌داند که به فرد کمک می‌کند تا به اهداف از پیش تعیین شده خود برسد. در واقع سطح خوش بینی باعث می‌شود فرد به اتفاقات محیط بیرون خود با خوش بینی نگاه کند (پترسون و سلیگمن^۴، ۲۰۰۱). خوش بینی و بدبینی دو مؤلفه جهت‌گیری زندگی را تشکیل می‌دهند.

آدمی در مسیر رشد خود شاهد تحولات بسیاری است و در طول این مسیر، باید با حفظ تعادل روانی توانایی عبور از مشکلات و غلبه بر شرایط دشوار را بیاموزد. یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که در روان شناسی مثبت نگر در رابطه با این توانایی مطرح شده تاب آوری است. تاب آوری به توانایی انطباق موفق با شرایط چالش انگیز و تهدیدزا و هم چنین رشد شایستگی تحت شرایط سخت اشاره دارد. تاب آوری چیزی بیشتر از بهبودی ساده از آشفتگی است و می‌تواند به عنوان رشد مثبت یا سازگاری به دنبال دوره‌هایی از بهم ریختگی تعادل توصیف شود (ریچاردسون^۵، ۲۰۰۲، به نقل از احمد زاده). تاب آوری به عنوان یک سازه چند بعدی تلقی می‌شود که دارای ابعاد روانی-اجتماعی^۶ و ژنتیک-زیستی^۷ است (سی چتی^۸، ۲۰۱۳) عوامل محیطی مختلف می‌توانند تأثیرات طولانی مدت روی رشد داشته باشند. برخی در تعریف تاب آوری بیشتر بر عوامل ژنتیک-زیستی تأکید می‌کنند،

¹ - Optimism

² -pessimism

³ - Seligman

⁴ - Peterson

⁵ - Richardson

⁶ . Cicchetti

⁷ . psyshosocial

⁸ . genetic-biologic

برای نمونه کاراتوروس^۱ و مک ایون^۲ (۲۰۱۳) معتقدند که افراد در دوران مختلف زندگی با استرس های مختلفی مواجه می شوند، اما مغز برای تخفیف چنین تأثیراتی از انعطاف کافی برخوردار است. مغز به پاسخها نظم می دهد و سازگاری با چالش های مختلف را امکان پذیر می سازد. ظرفیت مغز برای مواجهه با چالش ها و تخفیف اثرات استرسورها می تواند به عنوان تاب آوری در نظر گرفته شود. آنگار^۳، قاضی نور^۴ و ریچتر (۲۰۱۳) یک الگوی اکولوژیکال^۵ را برای تاب آوری مطرح کردند و تاب آوری را بر اساس اکولوژی های جسمانی و اجتماعی مفهوم سازی کردند. آنان علاوه بر در نظر گرفتن ظرفیت مغز و عوامل زیستی به نقش مراقبین، همسایگان، مدرسه و عوامل اجتماعی و محیطی دیگر در شکل گیری تاب آوری اشاره کردند. به نظر می رسد یکپارچگی نظام های مختلف (زیستی، روانی- اجتماعی و اکولوژیک) بهتر می توانند تاب آوری را تبیین کنند. آن چه که مسلم است این است که علاوه بر سهم عوامل زیستی در تاب آوری عوامل روانی - اجتماعی نیز در بستر رشد می توانند در تبیین تاب آوری نقش مهمی ایفا کنند. از این رو تاب آوری به عنوان سازه ای تلقی می شود که می توان آن را آموزش داد. سلیگمن (۱۹۹۸، ترجمه خدایی، ۱۳۸۶) اذعان می دارد، آموختن این که پس از هر شکست چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش بینی سوق دهیم، مهارتی دائمی است.

به موازات این جریان، گاردنر^۶ (۱۹۹۹، نقل از زوهر و مارشال، ۲۰۰۱) مفهوم هوش معنوی را در ابعاد مختلف مورد نقد و بررسی قرار داد و پذیرش این مفهوم ترکیبی، معنویت و هوش را به چالش کشید. از نظر ایمونز (۲۰۰۰) هوش معنوی کاربرد انطباقی اطلاعات معنوی در جهت حل مسئله در زندگی روزانه و فرایند دستیابی به هدف است. وی در تبیین هوش معنوی به پنج مؤلفه اشاره کرده است؛ شامل ظرفیت برای تعالی، توانایی تجربه حالت های هشیاری عمیق، تقدس بخشیدن به امور روزانه، توانایی برای سود بردن از منابع معنوی برای حل مسائل، ظرفیت پرهیزگاری (تقوی داشتن). زوهر و مارشال (۲۰۰۱) اذعان می دارند که ما می توانیم از طریق هوش معنوی مسائل مرتبط با معنا و ارزش ها را تشخیص داده و حل کنیم. از طریق این هوش زندگی و اعمال ما در یک زمینه پرمعنا و

1. Karatoreos

2. McEwen

3. Ungar

4. Ghazinour

5. ecological

6. Gardner

وسیع قرار می گیرد و ما می توانیم رشته ای از اعمال یا مسیر زندگی خود را با معنای بیشتری بررسی کنیم.

هوش معنوی در روانشناسی با معنویت پیوند دارد و می توان آن را در حوزه روان شناسی مثبت گرا قرار داد (کینگ^۱ و دی چکو^۲، ۲۰۰۹). معنویت در زندگی باعث افزایش اعتماد به نفس، و اعتماد به نفس به نوبه خود باعث افزایش روحیه خوب و احساس سر زندگی شده و این امر خود سبب می شود که انسان بتواند ذهن آرام تر و بازتری داشته باشد و موقعیت ها آزارش ندهند و بتواند دیدگاهی خلاقانه و معنوی به زندگی داشته باشد (عبداله زاده، ۱۳۸۸). زوهر و مارشال (۲۰۰۱) اذعان می دارند که ما می توانیم از طریق هوش معنوی مسائل مرتبط با معنا و ارزشها را تشخیص داده و حل کنیم. از طریق این هوش زندگی و اعمال ما در یک زمینه پرمعنا و وسیع قرار می گیرد و می توانیم رشته ای از اعمال یا مسیر زندگی خود را با معنای بیشتری بررسی کنیم.

باقری، اکبری زاده و حاتمی (۱۳۹۰)، در بررسی رابطه بین هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران به این نتایج دست یافتند که بین سه متغیر هوش معنوی و یعنی خودآگاهی متعالی، تجربیات معنوی، شکیبایی و شادکامی رابطه معنا دارخطی وجود داشت. نتیجه تحقیق او نیز با نتیجه تحقیق جاری همخوان بوده است.

در تحقیقات نصیر(۱۳۸۹) نیز، مشخص شد که بین راهبرد های مقابله با استرس و تاب آوری، با خوش بینی دانش آموزان رابطه ای چندگانه وجود دارد. طبق تحقیقات هاشمی و جوکار (۱۳۹۰) در بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه شیراز، نتایج ضرایب همبستگی بین عوامل و نمره کل مقیاس تعالی معنوی با مقیاس تاب آوری، بیانگر ارتباط معنی دار تعالی معنوی با تاب آوری بود.

بابایی(۱۳۸۷) نشان داد که بین برخی از فعالیت های فرهنگی، فعالیت های مذهبی، اجتماعی، ورزشی و داشتن ارزش ها وایده آل های اجتماعی و تاب آوری ارتباط معناداری وجود دارد. اسماعیل پور و همکاران (۱۳۸۹) بین جهت گیری مذهبی و داشتن رویکرد معنوی به زندگی و سبک دلبستگی به خدا با میزان اضطراب مرگ رابطه معکوس و معنادار یافتند.

هاشمی و جوکار (۱۳۹۰) نشان دادند که عامل پیوند معنوی و وحدت معنوی می توانند به طور معنادار تاب آوری را پیش بینی کنند. نصیر(۱۳۸۹) دریافت که بین راهبرد های مقابله با استرس، تاب آوری، و خوش بینی دانش آموزان رابطه ای چندگانه وجود دارد. یعنی خوش بینی با افزایش

1. king

2. DeCicco

تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در جهت گیری زندگی دانشجویان □ ۵۳

راهبردهای مسئله مدار و تاب آوری، و از طرفی با کاهش راهبردهای مقابله ای هیجان مدار و غیر موثر در دانش آموزان رابطه دارد. نتایج پژوهش سوریا و حسنی راد (۲۰۱۱) نشان داد که سلامت روانی تحت تاثیر ویژگی های شخصی مانند انعطاف پذیری (تاب آوری) قرار دارد، و خوش بینی فرد بدون در نظر گرفتن درجه انعطاف پذیری او می تواند تا حدی برای افزایش سلامت روانی مفید باشد. معلمی، بخشانی، رقیبی (۱۳۸۹)، در یافته های پژوهشی خود در بررسی رابطه سلامت روان، هوش معنوی و افکار ناکارآمد نتیجه گرفتند که بین هوش معنوی و سلامت روان همبستگی مثبت و معنی دار و بین هوش معنوی و افکار ناکارآمد و بین سلامت روان و افکار ناکارآمد نیز همبستگی منفی معنی دار وجود دارد. تحلیل رگرسیون نشان داد که هوش معنوی و نیز افکار ناکارآمد، قادر به پیش بینی قسمتی از واریانس سلامت روان هستند.

با توجه اهمیت تاب آوری در سلامت روان و اتخاذ راهبردهای مناسب برای حل مسائل زندگی روزمره و اهمیت منابع معنوی در کلیه جنبه های زندگی پژوهش حاضر پژوهشگر در صدد پاسخگویی به سوال های زیر است:

سوال کلی پژوهش : آیا هوش معنوی و تاب آوری سهم معناداری در جهت گیری زندگی دانشجویان دارند؟

سوالات اختصاصی پژوهش :

۱- آیا هوش معنوی و تاب آوری سهم معناداری در پیش بینی بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی دانشجویان دارند؟

۲- آیا هوش معنوی و تاب آوری سهم معناداری در پیش بینی بعد بد بینانه جهت گیری زندگی دانشجویان دارند؟

روش :

روش پژوهش حاضر همبستگی است و در آن رابطه مولفه های هوش معنوی و تاب آوری (متغیرهای پیش بین) با ابعاد خوش بینانه و بد بینانه جهت گیری زندگی (متغیر ملاک) مورد بررسی قرار گرفته است. جامعه، متشکل از کلیه دانشجویان دختر و پسر در دانشگاه آزاد واحد رودهن که در سال تحصیلی (۱۳۹۱-۱۳۹۲) مشغول تحصیل بودند. نمونه آماری پژوهش به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شد. در ابتدا از جامعه مورد مطالعه، به شکل تصادفی سه دانشکده انتخاب شد و از هر دانشکده یک رشته و از هر رشته یک الی دو کلاس به طور تصادفی انتخاب شد. به منظور برآورد حجم نمونه نیز مطابق نظر محققان، به ازای هر سطح

متغیر پیش بینی کننده در تحلیل رگرسیون (متشکل از دو بعد هوش معنوی و یک متغیر تاب آوری) ۴۰ نفر انتخاب شده و بر این اساس حجم نمونه معادل ۱۲۰ نفر انتخاب شد، که به منظور افزایش تعمیم پذیری نتایج اندازه نمونه با بیش برآورد به ۲۰۰ نفر بالغ گردید. که ۲۰ نفر بر اثر عدم دقت در مراحل تکمیل کردن پرسش نامه ها کاهش یافته و از ۱۸۰ نفر باقی مانده، ۸۴ نفر زن و ۹۶ نفر مرد با توجه به نسبت جنسیتی دانشجویان در سال جاری تعداد زنان ۴۶/۷ درصد و مردان ۵۳/۳ درصد انتخاب شدند.

ابزار سنجش :

پرسشنامه جهت گیری زندگی :

پرسشنامه جهت گیری زندگی (LOT) ^۱ برای ارزیابی خوش بینی سرشتی پاسخ دهندگان که توسط شی بر و کارور (۱۹۸۵) طراحی شده و توسط خدابخشی (۱۳۸۳) هنجار یابی شده است، مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس ۸ سوالی اندازه ای از انتظاراتی که افراد راجع به پیامدهای زندگی دارند را ارزیابی می کند و شامل ۴ سوال می باشد که با عباراتی مثبت و بیانگر خلق خوش بینانه و ۴ سوال با عباراتی منفی و بیانگر خلق بدبینانه بوده و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه ای لیکرتی میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از جملات اعلام می دارند. سوالات ۱، ۳، ۴، ۷، مثبت بوده که نمره ۱ تا ۴ را در بر می گیرد و به طور مستقیم نمره گذاری می شوند و سوالات ۲، ۵، ۶، ۸، منفی بوده و به طور معکوس نمره گذاری می شوند. به نقل از مجید برادران ضرایب باز آزمایی آزمون بر روی ۲۰۰ دانش آموز پیش دانشگاهی با فاصله ۱۰ روز ۰/۷۰ بوده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای آزمون ۸۴ / ۰ محاسبه گردید (موسوی نسب و همکاران، ۱۳۸۵). در پژوهشی که خدا بخشی (۱۳۸۳)، نقل از موسوی نسب و همکاران، (۱۳۸۵) انجام داد مشخص شد که مقیاس خوش بینی آزمون پایه و قابل استفاده برای مقاصد پژوهشی بالینی است. به نحوی که پایایی آن بر اساس روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد، بدون آن که نیاز به حذف یا تغییر سوالی باشد. ضریب روایی هم زمان آن نیز با مقیاس افسردگی ۰/۶۴۹ و با مقیاس خود سلطه یابی ۰/۷۲۵ می باشد. پایایی آن از طریق باز آزمایی نیز ۰/۸۷ محاسبه گردید که حاکی از پایایی بالای آزمون است. روایی محتوای این آزمون مورد تأیید متخصصان قرار گرفته است.

^۱ - life orientation test

تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در جهت گیری زندگی دانشجویان □ ۵۵

میزان پایایی پرسشنامه جهت گیری زندگی توسط محقق بر روی ۳۰ دانشجو در پژوهش حاضر اندازه گرفته شد و نمره ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل جهت گیری زندگی ۰/۷۱۰ در بعد جهت گیری خوش بینانه ۰/۶۶ و در بعد جهت گیری بدبینانه برابر ۰/۷۲۰ بود.

پرسشنامه هوش معنوی:

پرسشنامه هوش معنوی توسط حسن عبدالله زاده (۱۳۸۷) با همکاری مهدیه کشمیری وفاطمه عرب عامری هنجار یابی شده است. گروه هنجار ۲۸۰ نفر بودند که از این تعداد ۱۸۴ نفر دختر و ۹۶ نفر پسر بودند. ابتدا پرسشنامه مقدماتی ۳۰ سوالی توسط سازندگان تدوین شد و روی ۳۰ نفر دانشجو اجرا گردید. پایایی این آزمون در مرحله مقدماتی به روش آلفا برابر ۰/۸۷ بود و برای بررسی روایی علاوه بر روایی محتوایی صوری که سوال ها با نظر متخصص ها تایید شده بود، از تحلیل عاملی نیز استفاده شد و همبستگی کلیه سوال ها بالای ۰/۳۰ بود. این پرسشنامه شامل ۲۹ سوال است و هر سوال ۵ گزینه دارد، به گزینه کاملاً مخالفم نمره یک و گزینه مخالفم نمره دو، به گزینه تا حدودی، نمره سه و گزینه موافقم نمره چهار و به گزینه کاملاً موافقم نمره پنج داده می شود و دامنه نمرات ۲۹ تا ۱۴۵ می باشد. بر اساس نمرات به دست آمده در چرخش به روش چرخشی عاملی برای کاهش متغیرها ۲ عامل اصلی به دست آمد که عامل اول با ۱۲ سوال به نام "درک و ارتباط باسرچشمه اصلی" شامل سوال های ۱، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۲۴، ۲۷، ۲۹ می شود. عامل دوم با ۱۷ سوال به نام "زندگی معنوی با اتکا به هسته درونی"، شامل ۲، ۳، ۶، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۸، که شامل سوال های باقی مانده است، بود. هم چنین میزان پایایی پرسشنامه معنوی در آزمون جاری توسط پژوهشگر آزمون شد و هوش معنوی کلی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴۲، مولفه درک و ارتباط با سرچشمه اصلی آلفای کرونباخ ۰/۸۵۴ بود و در مورد زندگی معنوی با اتکا به هسته درونی ۰/۸۶۳ بود.

پرسشنامه تاب آوری کانر و دیوید سون CD-RISC:

پرسشنامه ی تاب آوری را کونر و دیویدسون در ۲۰۰۳ با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹ تا ۱۹۹۱ تهیه کردند. در این پرسشنامه، ۲۵ عبارت وجود دارد و هر عبارت بر اساس یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. بنابراین، حداکثر نمره در این پرسشنامه ۱۰۰ است (۲۵×۴=۱۰۰) و نمره هر آزمودنی برابر مجموع نمرات یا کل ارزش های به دست آمده از هر یک از سؤالات است و میزان تاب آوری هر پاسخگو برابر با نمره خام (نمره به دست آمده) تقسیم

بر ۱۰۰، ضریب ۱۰۰. میانگین نمره ۵۰ است، نمره کمتر از ۵۰ نشانه تاب آوری کمتر و نمره بیشتر از ۵۰ نشانه ی تاب آوری بیشتر است. برای محاسبه پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب پایایی برابر ۰/۸۹ بود و روایی به شیوه تحلیل عاملی برابر ۰/۸۷ بوده است. پایایی این پرسشنامه علاوه بر هنجاریابی اولیه توسط کرمیرزا و نیکوزاده (۱۳۸۷) مجدداً با ضریب آلفای کل برابر با ۰/۹۰ به دست آمد. سامانی، جوکار و صحرا گرد (۱۳۸۶) اعتبار این مقیاس را به وسیله ضریب آلفا ۰/۸۷ گزارش کردند هم چنین نتایج آزمون تحلیل عاملی این مقیاس نیز بیانگر وجود یک عامل عمومی در مقیاس بود. مقدار ضریب KMO برای این تحلیل برابر ۰/۸۹ بود و مقدار آزمون کروییت بارتلت برابر ۶/۶۴ بود. این عامل ۲۶/۶٪ از واریانس کل مقیاس را تعیین می کند. میزان پایایی پرسشنامه در پژوهش جاری توسط محقق اندازه گیری شد و مقدار آن برابر با ۰/۹۳۵ بود که نشانگر پایایی بسیار بالای این پرسشنامه می باشد.

یافته ها

در این پژوهش ابتدا داده های به دست آمده توصیف شد و سپس با استفاده از آزمون پارامتریک رگرسیون چندگانه به روش همزمان داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

میانگین	میانه	نما	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	حداقل	حداکثر
۱۱۵/۹۹	۱۱۴/۰۰	۱۱۰/۰۰	۱۳/۷۴۸	۰/۰۹۸	-۰/۳۵۸	۷۵	۱۴۵
۵۰/۵۹	۵۱/۰۰	۵۱/۰۰	۵/۹۶۳	-۰/۷۴۵	-۰/۴۷۹	۲۸	۶۰
۶۶/۸۱۶	۶۶/۰۰	۶۴/۰۰	۹/۲۷۳	-۰/۱۷۵	-۰/۱۶۰	۴۱	۸۵
۹۲/۶۱۷	۹۲/۰۰	۸۵/۰۰	۱۵/۶۹۴	۰/۲۹۰	-۰/۸۱۲	۵۰	۱۲۵
۱۲/۸۱۷	۱۳/۰۰	۱۲/۰۰	۱/۹۶	-۰/۴۳۵	۰/۹۸۹	۴	۱۶
۹/۹۴۴	۱۰/۰۰	۱۲/۰۰	-۲/۹۸۴	-۰/۱۰۹	۰/۴۳۸	۴	۱۶

بر اساس جدول فوق نما، میانه و میانگین برای همه متغیرها نزدیک به یکدیگر هستند و مقادیر کجی و کشیدگی نیز در همه موارد کمتر از ۱ هستند و می توان گفت که توزیع داده ها به سمت نرمال میل می کند.

بررسی فرضیه های آماری

تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در جهت گیری زندگی دانشجویان □ ۵۷

فرض اول: بر اساس مؤلفه های هوش معنوی و تاب آوری می توان بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی را پیش بینی کرد.

به منظور بررسی فرضیه اول پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چند گانه به روش همزمان استفاده شد.

جدول ۲- خلاصه تحلیل رگرسیون به منظور پیش بینی بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی بر اساس مؤلفه های هوش معنوی و تاب آوری

متغیر وابسته : بعدخوش بینانه جهت گیری زندگی					پیش بینی کننده ها
سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد شده	خطای معیار برآورد	B	
		بتا			
...	۴۶۰۶		۱.۲۴۸	۵.۷۴۹	عدد ثابت
۰.۰۴۶	۲.۶۷۳	۰.۲۵۱	۰.۰۲۱	۰.۰۵۲	درک و ارتباط با با سرچشمه هستی
۰.۰۶۷۳	۰.۴۲۳	۰.۰۴۵	۰.۰۲۳	۰.۰۱۰	زندگی معنوی با اتکا به هسته درونی
۰.۰۰۱	۳.۲۴۰	۰.۲۹۷	۰.۰۱۳	۰.۰۴۱	تاب آوری

$$R^2=۰.۱۶۹ \quad R^2=۰.۱۸۳ \quad R=۰/۴۲۸ \quad F=۱۳.۲۲۴$$

با توجه به اطلاعات جدول فوق مقدار $R^2=۰/۱۸۳$ و مقدار اصلاح شده $R^2=۰.۱۶۹$ حاکی از این است که ۱۶/۹ درصد از تغییرات واریانس متغیر بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی توسط متغیر مولفه های هوش معنوی و تاب آوری قابل توجیه است. مقدار R مشاهده شده (۰/۴۲۸) نیز نشان می دهد که مدل رگرسیون خطی حاضر می تواند برای پیش بینی استفاده شود، علاوه بر این نسبت F محاسبه شده (۱۳/۲۲۴) در سطح اطمینان ۹۹ درصد است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای هوش معنوی و تاب آوری با بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی همبستگی معناداری وجود دارد و حداقل یکی از ضرایب رگرسیون معنادار است هم چنین بین دو مولفه هوش معنوی و تاب آوری ضریب بتای درک و ارتباط با سرچشمه هستی (۰/۲۵۱)، $t=۲/۶۷۳$ و سطح معناداری ۰/۰۴۶ و تاب آوری با ضریب بتای ۰/۲۹۷ و $t=۳/۲۴۰$ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار هستند و می توان نتیجه گرفت که با توجه به علامت های ضرایب محاسبه شده که مثبت هستند تنها بین

درک و ارتباط با سرچشمه هستی و تاب آوری با بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد، به عبارت دیگر با افزایش مقدار مولفه های تاب آوری و درک و ارتباط با سرچشمه هستی مقدار متغیر بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی افزایش می یابد. معادله خط رگرسیون به منظور پیش بینی بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی بر اساس متغیرهای پیش بین بر اساس ضرایب رگرسیون غیر استاندارد در زیر آورده شده است.

(درک و ارتباط با سرچشمه هستی) $+0.251 + (تاب آوری) \times 0.297 + 5.749 =$ بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی دانشجویان

فرضیه دوم: براساس مولفه های هوش معنوی و تاب آوری می توان بعد بدبینانه جهت گیری زندگی را پیش بینی کرد.

این فرضیه نیز با استفاده از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان بررسی شد.

جدول ۳: خلاصه تحلیل رگرسیون به منظور پیش بینی بعد بدبینانه جهت گیری زندگی براساس مولفه های هوش معنوی و تاب آوری					
متغیر وابسته: بعد بدبینانه جهت گیری زندگی					پیش بینی کننده ها
سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد شده	خطای معیار برآورد	B	
		بتا			عدد ثابت
...	۶.۴۰۲		۹۳۶.۱	۱۲.۳۹۳	
۰/۰۶۴	۱/۸۵۸	۰/۰۱۴۴	۰/۰۳۹	۰/۰۷۲	درک و ارتباط با سرچشمه هستی
۰/۰۳۷۰	-۲/۰۹۳	-۰/۰۱۹۷	۰.۳۰۰	-۰/۰۶۳	زندگی معنوی با اتکا به هسته درونی
۰/۰۴۸	-۱/۹۹	-۰/۱۸۹۰	۰/۳۶	-۰/۰۶۱۰	تاب آوری

$R^2=0.138$ $R^2=0.148$ $R=0.219$ $F=4.809$ اصلاح شده

با توجه به جدول ۳، اطلاعات مقدار اصلاح شده $R^2=0.138$ حاکی از این است که ۱۳/۸ درصد از تغییرات واریانس متغیر بعد بدبینانه جهت گیری زندگی توسط متغیر مولفه های هوش معنوی و تاب آوری قابل توجیه است. مقدار R مشاهده شده (۰/۲۱۹) نیز نشان می دهد که مدل رگرسیون خطی حاضر می تواند برای پیش بینی استفاده شود، علاوه بر این نسبت F محاسبه شده (۴/۸۰۹) در سطح اطمینان ۹۵ درصد است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای مولفه های هوش معنوی

تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در جهت گیری زندگی دانشجویان □ ۵۹

و تاب آوری با بعد بد بینانه جهت گیری زندگی همبستگی معنا داری وجود دارد و حداقل یکی از ضرایب رگرسیون معنادار است. هم چنین با توجه به جدول شماره ۳ در بین دو مولفه هوش معنوی و تاب آوری ضریب بتای مولفه دوم هوش معنوی (۰/۱۹۷-) و $t = -۲/۰۹۳$ و سطح معناداری ۰/۰۳۷ و تاب آوری با ضریب بتای (۰/۱۸۹-) و $t = -1/99$ سطح معناداری ۰/۰۴۸ معنادار هستند و می توان نتیجه گرفت که با توجه به علامت های ضرایب محاسبه شده که منفی هستند تنها بین زندگی معنوی با اتکا به هسته درونی و تاب آوری با بعد بد بینانه جهت گیری زندگی همبستگی منفی معنادار وجود دارد، به عبارت دیگر با افزایش مقدار مولفه های تاب آوری و زندگی معنوی با اتکا به هسته درونی مقدار متغیر بعد بد بینانه جهت گیری زندگی دانشجویان کاهش می یابد. معادله خط رگرسیون به منظور پیش بینی بعد بد بینانه جهت گیری زندگی بر اساس متغیرهای پیش بین بر اساس ضرایب رگرسیون غیر استاندارد در زیر آورده شده است.

(زندگی معنوی با اتکا به هسته درونی) -۰.۱۹۷ (تاب آوری) ۰.۱۸۹ - ۱۲.۵۱۳ = بعد بد بینانه

جهت گیری زندگی دانشجویان

بحث و نتیجه گیری :

بازنگری گسترده ای که بر روی ادبیات پژوهش های داخلی و خارجی انجام شد نشان داد که نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های سوریا و حسنی راد (۲۰۱۱)، باقری، اکبری زاده و حاتمی (۱۳۹۰)، هاشمی و جوکار، دلاور و برجعلی (۱۳۹۰)، نصیر (۱۳۸۹)، اسماعیل پور و همکاران (۱۳۸۹)، بابایی (۱۳۸۷)، زرین کلک و کرد میرزا نیکو زاده (۱۳۸۹)، اوکسویی و دیکینسون^۱ (۲۰۰۷)، دیبلاسیو^۲ (۲۰۱۱)، وینک و دیلون^۳ (۲۰۰۲)، پالمر و نوتبروک، هادلی و همکاران (۲۰۰۰) همسو است.

تبیین یافته های فرض اول

فرض اول: بر اساس مؤلفه های هوش معنوی و تاب آوری می توان بعد خوش بینانه جهت گیری زندگی را پیش بینی کرد

بر طبق نظریه شی یو و کارور (۱۹۸۵) که خوش بین ها بر این باورند که ناملایمات می توانند به شیوه های موفقیت آمیزی اداره شوند، می توان نتیجه گرفت افراد خوش بین تاب آورتر از افراد بدبین

^۱- Oxoby, R. J. and Dickinson, D. I.

^۲ Deblasioa , g

^۳- Wink, p ., & Dillon, m.

هستند. تاب آوری به عنوان میزان توانایی فرد در تطابق با شرایط ناگوار تعریف شده است که شامل شایستگی فردی، اعتماد به نیروهای درونی پذیرش تغییرات به عنوان عامل مثبت و تاثیرات معنوی می شود (کانر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از بیتسیکا^۱ و همکاران، ۲۰۱۰).

طبق نظریه بلاک^۲ (۲۰۰۲) تاب آوری توانایی انطباق و کنترل فرد بر شرایط نامطلوب است و آن ها اعتماد به نفس بیشتری داشته و سازگاری روان شناختی بیشتری دارند (مقیاس خود تاب آوری). به توجه به تعریف زوهر و مارشال^۳ (۲۰۰۱) افراد با هوش معنوی بیشتر خوش بینانه تر به رویدادهای زندگی نگریسته و با امید با آن ها برخورد می کنند زیرا آن ها با درک حضور متعالی در زندگی، درک پیام های هدایت گر که نشانی از درک و ارتباط با سرچشمه هستی دارد و درک معنا در رنج ها، سختی ها ... امیدوارانه با زندگی برخورد می کنند .

طبق نظریه سلیگمن (۱۹۹۸) نیز خوش بینی یا اعتقاد راسخ به این که آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی را در فرد افزایش می دهد و این باور را در افراد ایجاد می کند که آن ها می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آن ها را متوقف سازد. در تبیین یافته ها می توان گفت از ویژگی های افراد تاب آور این است که از قدرت حل مسئله برخوردارند و با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن می رسند.

تبیین یافته های فرض دوم

تاب آوری توانایی افراد در سازگاری موثر با محیط است، علی رغم قراردادن در معرض عوامل خطرآفرین. عوامل خطرآفرین آن دسته شرایط و موقعیت های منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط میشوند (گومز و مک لارن، ۲۰۰۶). گرافتون، جیلاسپای و هندرسون (۲۰۱۰)، در پژوهش تاب آوری قدرت درون، ذکر کرده اند، تاب آوری می تواند از طریق تمرین های شناختی و آموزش های تحصیلی و محیطی گسترش پیدا کند و این آموزش ها می تواند تاثیرات استرس محل کار را بهبود بخشد.

مک مولن^۴ (۲۰۰۳) در تحقیقی بیان نمود که بین بصیرت و هوش معنوی رابطه وجود دارد. نلر لحظه "اشراق معنوی" را اوج خلاقیت می داند. تفکر در این مرحله هم چون عدسی اطلاعات

¹ - Bitsika , V. Sharply , C. F. Peters , K

² -Black

³ - Zohar, D. & Marshall

⁴ -MC mullen

تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در جهت گیری زندگی دانشجویان □ ۶۱

پراکنده را متراکم می سازد و به تعبیر گشتالتیون، گشتالت های ناقص را کامل میکند (عبداله زاده، ۱۳۸۸).

تحقیقات تیلور و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و از کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره جزر و مد زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدید کننده زندگی، مانند مرگ همسر و طلاق، به افراد کمک می کند. که همراهی با نتایج پژوهش است.

از نظر کورهنون^۱ در سال ۲۰۰۷، اگرچه تاب آوری تا حدودی یک ویژگی شخصی و تا حدود دیگری نیز نتیجه تجربه های محیطی افراد است، ولی انسان ها قربانی محیط یا وراثت خود نیستند، افراد می توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب آوری خود را به وسیله ی آموختن برخی مهارت ها افزایش دهند. می توان عکس العمل افراد در مقابل استرس، رویدادهای ناخوشایند و دشواری ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه و همکاران، ۱۳۹۰).

با استناد به پژوهش اسنایدر و لوپز^۲ (۲۰۰۱ به نقل از، عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹) افراد بدبین مردد و ناپایدارند. افرادی که از هوش معنوی پایین تری برخوردارند خوش بینی کمتری دارند و این تفاوت ممکن است در شرایط سخت بیشتر باشد و آن ها در ناملایمات بیشتر خود را کنار می کشند پس تاب آوری کمتری دارند.

از نظر رسنیک ، در سال ۲۰۰۰، بخشی از محبوبیت مفهوم تاب آوری و پژوهش های مرتبط با آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی ها، ظرفیت ها، امید و قدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت کننده به عنوان سپری بر علیه رفتارهای خطرناک و پیامدهای همراه با آن ها مطرح هستند، تبیین کننده ی این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع در سطوح محلی و ملی به شناسایی عوامل موثر بر تاب آوری و به دنبال آن، طراحی برنامه های درمانی و ارتقای توانایی های لازم در نوجوانان اقدام کرده اند و بنا به عقیده کانر^۳ ۲۰۰۳، از آن جا که تاب آوری به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با استرس قلمداد می شود، می تواند هدف مهمی در روان درمانی باشد (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸).

^۱ -Korhonen

^۲ -Snyder & Lopez

تاب آوری توانایی افراد در سازگاری موثر با محیط است، علی رغم قراردادن در معرض عوامل خطرآفرین. عوامل خطرآفرین آن دسته شرایط و موقعیت های منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط میشوند (گومز و مک لارن^۱، ۲۰۰۶).

نتیجه گیری

از آن جا که شناسایی عوامل مثبت و منفی موثر بر رفتار و سلامت روانی آحاد جامعه از جمله وظایف دانش آموختگان رشته روانشناسی است، بررسی عواملی که بر رفتار و سلامت روانی افراد موثرند ضروری به نظر می رسد. سبک های تبیینی خوش بینانه و بد بینانه بر الگوهای شناختی افراد و همچنین نحوه شکل گیری تاثیر گذارند. همچنین تاب آوری بر میزان مقاومت افراد در مشکلات و مصائب موثر است. هوش معنوی نیز به عنوان یک قابلیت ذهنی مسایل مربوط به معنا و ارزش ها را پردازش می کند و بر نگرش، شناخت و رفتار افراد تاثیر گذار است

طبق مدل شناختی افسردگی بک، برخی تجربیات اولیه می توانند به تشکیل فرض های کژکار منجر شوند گر چه این عقاید کژکار ممکن است الگوی افکار خود کار منفی را به وجود آورند، افکاری که اغلب زیر سطح آگاهی روی می دهند و پیش بینی های بد بینانه و ناخوشایند را در بر دارند، که قطعا در ایجاد باور های بدبینانه نقش موثری را ایجاد می کنند. طبق نظریه بک، تحریف های شناختی، مثلث شناختی منفی را حفظ می کنند که از زمینه سازهای نگرش بدبینانه نسبت به رویدادها می باشد. از مشخصه های افراد خوش بین داشتن ویژگی های تاب آوری و داشتن زندگی هدف دار و معنادار و دیدگاه پر امید به آینده است. در واقع این مشخصه در افراد با هوش معنوی بالا و خوش بین نیز مشهود است و به تبیین فرض اول و دوم پژوهش کمک می کند. افرادی که ایمان قوی دارند و نسبت به زندگی نگاهی خوش بینانه دارند، در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل، به خداوند توکل می کنند، و آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند. بنابراین رابطه معکوس و معنادار بین این دو متغیر با بعد بد بینانه جهت گیری زندگی، می تواند نشانگر اثر گیری و رشد نگاه بدبینانه در افرادی باشد که از هوش معنوی کمتری برخوردارند و چگونگی شکل گیری این فرضیه را تبیین کند. متعاقبا افراد با هوش معنوی و تاب آوری بالا کمتر درگیر این تحریف های شناختی می شوند.

¹ - Gomes, R. Mc Laren

تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در جهت گیری زندگی دانشجویان □ ۶۳

بر پایه یافته های این پژوهش می توان پیشنهاد کرد که به منظور افزایش خوش بینی و کاهش بدبینی دانشجویان می توان راهبردهای ارتقاء هوش معنوی و تاب آوری را آموزش داد تا بتوان عکس العمل افراد در مقابل استرس، رویدادهای ناخوشایند و دشواری ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند با حفظ سلامت روان بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند و با رویکردی خوش بینانه و متعالی به زندگی و چالش های آن بنگرند.

فهرست منابع:

- احمد زاده اهری، ل.، پورمحمدگلو، پ.، و هاشمی، ت. (۱۳۸۹). نقش عامل های شخصیتی و ادراکات خود ارزشمندی در پیش بینی تاب آوری. *روان شناسی معاصر*، ویژه نامه، ۵، ۳۸-۳۹.
- اسماعیل پور، خ.، اسماعیلی اخلاق، ب.، و شریفی، ع. (۱۳۸۹). میزان اضطراب مرگ بر اساس جهت گیری مذهبی و سبک های دلبستگی به خدا. *روان شناسی معاصر*، ۵، ۶۶-۶۷.
- بابایی، ن. (۱۳۸۷) بررسی عوامل تاب آوری جوانان در برابر انحرافات اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، *بانک مشکلات اجتماعی ایران*، شماره تحقیق: ۳۸-۸۷.
- باقری، ف.، اکبری زاده، ف.، و حاتمی، ح (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران بیمارستان فاطمه الزهرا و بنت الهدی شهرستان بوشهر، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات تهران ۱۱: *طب جنوب زمستان* ۱۳۹۰؛ ۱۴(۴): ۲۵۶-۲۶۳.
- زرین کلک، ح. ر.، و کرد میرزا نیکوزاده، ع. ا. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش "مولفه های تاب آوری" بر سطح اعتیاد پذیری و نگرش دانش آموزان نسبت به مصرف مواد. *دو فصلنامه انجمن روان شناسی ایران*. ۵، ۴۱۵-۴۱۷.
- سامانی، س. جوکار، ب. صحراگرد، ن. (۱۳۸۶). بررسی تاب آوری بر سلامت روانی و رضایت مندی از زندگی. *مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران*، ۱۳(۳): ۲۹۰-۲۹۵.
- سلیگمن، م. (۱۳۸۶). *خوش بینی آموخته شده*، ترجمه قربان علی خدایی (۱۳۸۶)، تهران: نشر چنار. (سال انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۸)
- هاشمی، ل.، و جوکار، ب. (۱۳۹۰) بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه، دانشگاه
- شیراز، بازیابی ۹ آذر ۱۳۹۱، از داده پرداز (پایگاه اطلاعات علمی) *مطالعات روان شناسی تربیتی بهار و تابستان* ۱۳۹۰؛ ۸(۱۳): ۱۲۳-۱۴۲.

عبادی، ندا. فقیهی، ع. ن. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسرشهر اهواز؛ با تأکید بر قرآن سال سوم، شماره دوم، تابستان، ص ۶۱-۷۴.
عبدالله زاده، ح. (۱۳۸۸). ساخت و هنجار یابی پرسش‌نامه هوش معنوی، تهران، نشر روان سنجی کار، آ. (۱۳۸۵). *روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیروهای انسانی*، (مترجم حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند)، ص ۲۵۸.

کاوه، م.، علیزاده، ح.، دلاور، ع.، و برجعلی، ا. (۱۳۹۰). تدوین برنامه افزایش تاب‌آوری در برابر استرس و تأثیر آموزش آن بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی خفیف، *فصلنامه ایرانی کودکان استثنایی*. سال یازدهم، شماره ۲، ۱۱۹-۱۴۰.

کردمیرزا نیکوزاده، ع. ا. (۱۳۸۸). *الگویابی زیستی-روانی-معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله‌ای برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر*، پایان‌نامه دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

معلمی، ص.، بخشانی، ن. م.، و رقیبی، م. (۱۳۸۹). بررسی رابطه سلامت روان، هوش معنوی و افکار ناکارآمد در دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان، ایران، زاهدان، دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، *اصول بهداشت روانی زمستان ۱۳۸۹*؛ ۱۲(۴) (پیاپی ۴۸): ۷۰۲-۷۰۹.

موسوی نسب، س. م.؛ تقوی، س. م. ر.، و نوراله، م. (۱۳۸۵). خوش‌بینی و ارزیابی استرس: بررسی دو مدل نظری در پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی؛ *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان* ۱۳(۲)، ۱۱۱-۱۲۰.

نصیر، م. (۱۳۸۹). رابطه‌ی راهبرد‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری با خوش‌بینی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول. *فصل‌نامه علمی پژوهشی، یافته‌های نو در روان‌شناسی*، سال پنجم، شماره ۱۶، پاییز ۱۳۸۹، ۵۷-۷۰.

Bitsika, V. Sharply, C. F. Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *The German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.

Cicchetti, D. (2013). Annual research review: resilient functioning in maltreated children- past, present and future perspective. *Journal of Psychology and Psychiatry*, 54 (4), 402- 422.

Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (۲۰۰۳). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, ۱۸, ۷۶-۸۲.

Deblasioa , g. (2011). the effect of spiritual intelligence in the classroom: God only knows. *International journal of children's spirituality* , 16 (2), 143-150.

Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence ? Motivation, cognition and psychology of ultimate concern. *The International Journal of Psychology of Religious* ؛10(1): 3-26.

Karatoreos, Illia, N., McEwen, s. (2013). Annual research review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course. *Journal of Psychology and Psychiatry*. 54 (4), 337-347.

King, D. B and DeCicco, T. A. (2009). Viable Model and Self-Report Measure of Spiritual Intelligence. *The International Journal of transcendental studies*. ؛28 : 68-85..

Oxoby, R. J. and Dickinson, D. I. (2007). Cognitive Dissonance, Pessimism, and Behavioral Spillover Effect; Department of Economics, University of Calgary, Discussion Paper No .2832 June 2007.

Peterson, C. And Seligman, M. (2001) *Values in Action. (VIA) Classification of Strengths* <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm>.

Seligman, M. E. P. (2005). The positive perspective on youth development. In D. L. Evans, E. B. Goa, R . E. Gur, H. Hendin, C. O'Brien, M. E. Seligman, & T. Walsh (Eds.), *Treating and preventing adolescent mental health disorders: What we know and what we don't know* (pp. 498–527). Oxford, England: Oxford University Press.

Souria., H, & hasanirad, t. (۲۰۱۱). relation between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-social and behavioral sciences* , ۳۰, ۱۰۵۴۴-۱۰۵۴۷.

Taylor, S., Kemeny, M. et al. (2000). Psychological resources, Positive illusions and health, Taylor, S., Kemeny, M. et al., Psychological resources, Positive illusions and health,

Ungar, M., Ghazinour., & Richter, J. (2013). Annual research review what is resilience

within in social ecology of human development? *Journal of Psychology and Psychiatry*. 54 (4), 348-366.

Wink, p ., & Dillon, m. (2002). Spiritual Development Across the Adult Life Course: Finding From a Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 9 (1), 79-94.

Zohar, D and Marshall, I. (2001). *Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. London, Berlin and New York: Bloomsburg publishing.

۶۶ فصلنامه علمی- پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی سال ششم، شماره اول، پاییز ۱۳۹۳