

مقدمه

«خوش‌بینی» یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت است که مطالعات متعددی در مورد آن انجام شده است. اما عمده این پژوهش‌ها تحت عنوان «خوش‌بینی سرشتی» در چارچوب نظریه انتظار - ارزش (Carver & Scheier, 2002, p. 231)، یا تحت عنوان «خوش‌بینی آموخته‌شده» در قالب نظریه اسناد (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۲) انجام شده است و یک مطالعه نیز با تأکید بر آموزه‌های اسلامی صورت گرفته است (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸). اما تحلیل مفهوم خوش‌بینی نشان می‌دهد که باورها و فرایندهای فراشناختی در شکل‌گیری و تداوم آن نقش اساسی دارند. شایسته است این مفهوم با رویکرد فراشناختی نیز مورد مطالعه قرار گیرد. در این مقاله، به زمینه‌های ارتباط خوش‌بینی با فرایندها و باورهای فراشناختی اشاره خواهد شد.

در چارچوب نظریات فراشناختی، تاکنون مدل نظری خاصی در مورد خوش‌بینی مشاهده نشده است. یکی از مدل‌های فراشناختی، که می‌توان خوش‌بینی را در چارچوب آن مورد مطالعه قرار داد، «الگوی کنش اجرایی خودنظم‌جویی» است. این مدل به منظور تبیین اختلالات هیجانی ارائه شده است. در این مدل، نظریه طحوازه بک، رفتار شناختی خودنظم‌جویی (سایبرنتیک) و تحقیقات تجربی، که در قالب پردازش اطلاعات انجام می‌پذیرند، تلفیق شده‌اند (Wells & Matthews, 1996, p. 881). این نظریه، با توجه به خلأ موجود در نظریه طحوازه ارائه شده است؛ زیرا در نظریه طحوازه شناخت‌ها به‌عنوان اطلاعات اخباری ثابت در نظر گرفته می‌شوند. هرگاه این اطلاعات اخباری غلط باشند، اختلال در فرد شکل می‌گیرد. فرد زمانی درمان می‌شود که این شناخت‌ها تصحیح شوند و در جریان درمان تغییر یابند. اما ولز و متیوس معتقدند که این اطلاعات ثابت نیستند، بلکه در زیربنای آنها طرح پردازش وجود دارد که این اطلاعات نتیجه آن پردازش‌های معیوب است. بنابراین، اگر بخواهیم اختلالات درمان شود، باید طرح‌های پردازش معیوب اصلاح شوند (ولز، ۲۰۰۰، ص ۱۵). در مدل «کنش اجرایی خودنظم‌جویی»، تعاملات علی دو جانبه بین باورهای فرد نسبت به خود، فراشناخت‌ها، کنترل و سوگیری توجه، پردازش «روی‌خط» اطلاعات و خودنظم‌جویی مدنظر قرار گرفته شده است. این مدل، دارای سه سطح پردازش است.

سطح اول، پردازشی است که توسط محرک‌های خارجی برانگیخته می‌شود و تا حدود زیادی خارج از دانش آگاهانه ما و بیشتر به‌صورت بازتابی انجام می‌پذیرد. هرچند این پردازش، انعکاسی و بازتابی است، اما نتیجه تولیدات آن به‌صورت یک گزارش به آگاهی راه می‌یابد.

رابطه خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با افکار اضطرابی و افکار فراشناختی نگرانی (فرانگرانی)

نجیب‌الله نوری / دانشجوی دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) Noori1351@gmail.com
مسعود جان‌بزرگی / استادیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
دریافت: ۱۳۹۱/۸/۲ - پذیرش: ۱۳۹۲/۱/۱۹

چکیده

این پژوهش، به بررسی رابطه خوش‌بینی اسلامی با افکار اضطرابی و افکار فراشناختی اضطرابی می‌پردازد. بدین منظور، یک گروه ۱۱۰ نفری از دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) به فهرست افکار اضطرابی و فرانگرانی ولز (۱۹۹۴) و پرسش‌نامه خوش‌بینی اسلامی پاسخ دادند. گروه نمونه، به‌صورت تصادفی انتخاب شده است. نتایج نشان می‌دهد که بین خوش‌بینی اسلامی و افکار اضطرابی رابطه منفی معنادار وجود دارد. بین خوش‌بینی اسلامی با نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی و افکار فراشناختی اضطرابی (فرانگرانی) رابطه منفی معنادار وجود دارد. همچنین بین توجه به جنبه‌های مثبت، تفسیر مثبت رویدادها و انتظار مثبت نسبت به آینده با متغیرهای فوق رابطه منفی معنادار وجود دارد. رگرسیون سلسله‌مراتبی نشان می‌دهد که خوش‌بینی اسلامی به‌صورت معناداری تغییرات مربوط به افکار فراشناختی را پیش‌بینی می‌کند. در پایان، یافته‌های پژوهش از چهار جنبه مورد تحلیل قرار گرفت و محدودیت‌ها و پیشنهادات نیز مطرح گردید.

کلیدواژه‌ها: خوش‌بینی اسلامی، توجه، افکار اضطرابی، فرانگرانی، فراشناخت، نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی.

سطح دوم، یک سطح پردازش کنترل‌شده و «روی خط» است که در این سطح فرد به صورت آگاهانه تفکرات و پردازش‌های خود را ارزیابی می‌کند. همچنین راهبردهای مقابله و رفتارهایی که از این پردازش ناشی می‌شوند، به صورت آگاهانه مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

سطح سوم، باورهای فراشناختی و دانشی که فرد نسبت به خود و شناخت‌های خود دارد، در حافظه بلندمدت قرار دارند. این فراشناخت‌ها و باورها، هنگام پردازش سطح دوم فعال شده و فرایندهای پردازش سطح دوم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، سطح دوم نمی‌تواند مستقل عمل کند و تحت تأثیر فعال شدن سطح سوم قرار می‌گیرد (Wells & Matthews, 1996, p. 881). به نظر ولز، این ساختار سه سطحی تمام دامنه پردازش فرد را شامل می‌شود، اما شیوه‌ها و شکل‌بندی‌های پردازش تفاوت می‌کند. مفهوم «شیوه»، به دیدگاه فرد در مورد افکار و باورهایش اشاره دارد. دو شیوه عینی و فراشناختی وجود دارد؛ در شیوه عینی افکار و ادراکات فرد از وقایع بدون اینکه مورد ارزیابی قرار گیرند، به عنوان نشان‌دهنده وقایع پذیرفته می‌شوند. در شیوه فراشناختی فرد از افکار خود فاصله می‌گیرد و قادر است افکار و ادراکات خود را مورد ارزیابی قرار دهد. اما شکل‌بندی‌ها به نحوه ارتباط رویدادها، سطوح مختلف پردازش، باورهای خود و فراشناخت‌ها اشاره دارد (ولز، ۲۰۰۰، ص ۱۶).

بر اساس این دیدگاه، می‌توان مفهوم «خوش‌بینی» را مورد مطالعه قرار داد؛ زیرا در ماهیت سازه خوش‌بینی و فرایندهای فراشناختی مدیریت «توجه» نقش اساسی دارد. در واقع، مفهوم «توجه» نقطه اتصال اندیشه‌های اسلامی با مفاهیم «خوش‌بینی» و «فراشناخت» است. از یک‌سو، در منابع اسلامی، آموزه‌های متعددی وجود دارد که انسان را برمی‌انگیزد به صورت آگاهانه و هشیارانه «توجه» خود را مدیریت کند. «عدم توجه» به برخی امور مورد تأکید اسلام است. برای مثال، نادیده گرفتن خطاهای دیگران، بی‌توجهی به عیوب دیگران، عدم توجه به کاستی‌های زندگی، عدم توجه بصری به نامحرم و مانند آنها در منابع اسلامی مورد تأکید قرار گرفته‌اند. همچنین از «توجه کردن» به برخی امور، مثل توجه به نعمت‌های خداوند، امکانات، توانمندی‌ها، صفات و خصایص مثبت دیگران، توجه به حضور خداوند، توجه به نشانه‌های خداوند در عالم خلقت توصیه شده است. آیات و روایات تأکید دارند که افراد به صورت آگاهانه به این امور و مانند آن «توجه» نمایند.

از سوی دیگر، فرایند «توجه» در مفهوم خوش‌بینی نیز نقش اساسی دارد. در مفهوم خوش‌بینی اسلامی، «توجه» یکی از مؤلفه‌های اساسی آن است. در بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام، توجه به عنوان یکی از مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی، بیش از مؤلفه‌های

دیگر هم با خوش‌بینی سرشتی و هم با خوش‌بینی اسلامی رابطه مثبت و قوی‌تری نشان داد (نوری، جان‌بزرگی و سقایی‌ریا، ۱۳۸۸). همچنین مفهوم «توجه» در نظریه فراشناختی نیز جایگاه مهمی دارد. بر اساس این دیدگاه، فرایند «سوگیری توجه» تحت تأثیر فراشناخت‌ها و «دانش خود» موجود در حافظه بلندمدت قرار دارد (Cisler & Koster, 2010, p. 203). در مورد خوش‌بینی نیز «دانش خود» موجود در حافظه بلندمدت نقش مؤثر ایفا نموده و فرد با توجه به دانش‌های خود یا فرایندهای فراشناختی می‌تواند خوش‌بین یا بدبین باشد. به بیان دیگر، خوش‌بینی و بدبینی نوعی ارزیابی فرد از خود و جهان عینی است. از نظر ولز، این ارزیابی‌ها تحت تأثیر فراشناخت‌های موجود در حافظه بلندمدت قرار دارد. این فراشناخت یک طرح پردازش را به راه می‌اندازد که در آن ارزیابی‌های فرد از خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌گیرد (ولز، ۲۰۰۰، ص ۱۸).

تبیین خوش‌بینی با رویکرد فراشناختی، با رویکردهای موجود در زمینه خوش‌بینی هماهنگی دارد؛ زیرا شپیر و کارور (۱۹۸۵) روی مفهوم انتظار تأکید کردند و سلیگمن و همکاران (۱۹۹۶) روی تبیین و تفسیر تأکید کردند. فریزر و گیلهم (۲۰۰۶)، این دو رویکرد را این‌گونه تلفیق کردند که تفسیرها و تبیین‌های خوش‌بینانه از رویدادها موجب شکل‌گیری انتظارات مثبت می‌گردند. اما نظریه فراشناختی ولز و متیوس (۱۹۹۴)، تفسیرها و تبیین‌های فرد تحت تأثیر فراشناخت‌ها قرار دارند. بنابراین، می‌توان گفت: فراشناخت‌های مثبت، تبیین‌ها و تفسیرهای خوش‌بینانه را در پی دارد و تفسیرهای خوش‌بینانه انتظارات مثبت نسبت به آینده ایجاد می‌کند.

نقش فرایندهای فراشناختی در شکل‌گیری و تداوم اضطراب پشتوانه مطالعاتی زیادی دارد. اما ولز، یک الگوی نظری فراشناختی در مورد اختلالات هیجانی و بخصوص اضطراب تعمیم‌یافته ارائه داده است. وی معتقد است: اختلالات هیجانی از شناخت‌های منفی به وجود نمی‌آید. مثل اینکه فرد فکر کند: «من بی‌ارزش هستم، دنیا جایی خطرناک است». بلکه اختلالات از یک دانش پایه مجزا به وجود می‌آیند که ماهیت فراشناختی دارند و سیستم شناختی را کنترل می‌کنند. دانش فراشناختی مشتمل است بر باورهای مثبت و منفی درباره تفکر (مثل اینکه، برخی افکار مضرند، توجه به تهدیدها مرا از خطر بازمی‌دارد، نگرانی به من کمک می‌کند تا آماده مقابله باشم). در این نظریه، الگوهای تفکر ناسازگار (مانند نگرانی و توجه به تهدیدها) از فعال شدن باورهای فراشناختی ناشی می‌شوند. این نظریه، یک الگوی شناختی را شناسایی کرده است که در تمام اختلالات فعال می‌شود و در پیدایش و بقای آنها نقش دارند. این الگو «سندرم توجهی شناختی» نامیده می‌شود که مشتمل است بر نگرانی، نشخوار

فکری، تمرکز توجه به منابع تهدید و به‌کارگیری راهبردهای مقابله ناکارآمد (Wells, 2006b, p. 180). براساس این مدل، اضطراب تعمیم‌یافته تنها پیامد بیمارگونه باورهای ناسازگارانه نیست، بلکه یک شیوه فعال ارزیابی و انتخاب راهبرد است که فراشناخت‌ها در آن نقش اساسی دارد. این مدل از چند بخش تشکیل شده است: ماشه‌چکان (رویداد بیرونی)، باورهای فراشناختی مثبت، نگرانی نوع ۱، باورهای فراشناختی منفی، نگرانی نوع ۲ (فرانگرانی)، هیجان، کنترل فکر و رفتار. ماشه‌چکان نگرانی یک فکر مزاحم است که معمولاً یک رویداد بیرونی یا یک تصور درونی آن را فعال می‌سازد. پس از ماشه‌چکان، باورهای فراشناختی مثبت به‌صورت یک راهبرد ظاهر می‌شوند. برای مثال، تصور می‌کند: «نگرانی مرا آماده مقابله می‌کند»، این باورها طبیعی هستند نه اختلالی، این پردازش‌ها نگرانی نوع ۱ را به‌وجود می‌آورد. این نوع نگرانی می‌تواند راهبردهای مقابله‌ای مؤثر را ایجاد نموده و علائم هیجانی اضطراب را کاهش دهد. اما افراد دچار اختلال، باورهای فراشناختی منفی نیز دارند و تصور می‌کنند که «نگرانی آنان را دیوانه می‌کند»، «نگرانی به آنان آسیب می‌زند» در این صورت، نگرانی نوع دوم (فرانگرانی) به‌وجود می‌آید، اضطراب عمیق‌تر می‌گردد، پاسخ‌های هیجانی شدیدتر می‌شود. در این شرایط، رفتار و کنترل فکر در تداوم مشکل دخیل هستند (ولز، ۲۰۰۰، ص ۱۸۰).

به این ترتیب، ولز نقش باورهای فراشناختی را در پیدایش و تداوم اختلال اضطرابی روشن می‌سازد. امروزه تحقیقات زیادی در زمینه فراشناخت و اضطراب انجام می‌شود؛ از جمله اینکه توجه و آگاهی در تأثیر تکنیک‌های شناختی رفتاری در درمان اضطراب تعمیم‌یافته نقش میانجی ایفا می‌کند؛ زیرا توجه و آگاهی پردازش فراشناختی خلق را فعال می‌سازد، تأثیر باورهای ناسازگارانه بر روی پردازش را کاهش می‌دهد، طرح‌های فراشناختی برای مهار شناخت‌ها را تقویت می‌کند (Wells, 2002, p. 95). مطالعات متعددی در زمینه تأثیر در مان فراشناختی انجام شده است. در یکی از این مطالعات، بیماران که با استفاده از ملاک‌های DSM IV دارای اختلال اضطراب فراگیر تشخیص داده شده بودند، با تکنیک‌های فراشناختی مورد درمان قرار گرفتند. این افراد پس از پایان دوره ۶ ماه و ۱۲ ماه بعد از درمان نیز ارزیابی شدند، نتایج نشان داد که افراد از نظر نگرانی، اضطراب و افسردگی در حد معناداری بهبود یافته بودند (Wells & King, 2005, p. 206). تأثیر دانش فراشناختی در پیدایش و بقای نشانگان و سواس بی‌اختیاری مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج نشان داد که سه نوع دانش فراشناختی سبب‌شناسی و حفظ نشانگان نقش دارند: باورهایی مربوط به آمیختگی فکری، باورهایی مربوط به لزوم انجام آیین‌ها و باورهایی مربوط به اینکه آیین‌ها می‌توانند نشانگان را متوقف سازند (Myers & et all. 2009, p. 436).

برای آزمون فرضیه ولز، که نگرانی نوع ۱ را از نگرانی نوع ۲ متمایز می‌سازد، مطالعاتی انجام شده است. در یکی از مطالعات، نتایج نشان داد که اضطراب اختلالی با نگرانی نوع دوم رابطه دارد و این رابطه مستقل از ارتباط آن با رگه اضطرابی و نگرانی نوع اول است (Wells & Carter, 1999, p. 585). بررسی رابطه بین افکار اضطرابی و باورهای فراشناختی، نشان داد که افکار اضطرابی (جسمانی، اجتماعی و فرانگرانی) با باورهای فراشناختی در مورد غیرقابل کنترل بودن نگرانی رابطه معنادار دارند. همچنین بین افکار فرانگرانی و باورهای فراشناختی غیرقابل کنترل بودن نگرانی و بین باورهای فراشناختی پرهیز از نگرانی و فرانگرانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. پس، باورهای فراشناختی مثبت و منفی موجب تداوم نگرانی می‌شوند (بهرامی و رضوان، ۱۳۸۶). در بررسی رابطه فراشناخت، خوش‌بینی و اضطراب امتحان، یافته‌ها نشان داد که بین فراشناخت، خوش‌بینی، اضطراب امتحان و تنظیم هیجانی رابطه چندگانه وجود دارد. بین فراشناخت و اضطراب امتحان، رابطه منفی وجود دارد (حیدری و دیگران، ۱۳۸۹).

رابطه خوش‌بینی و اضطراب در پژوهش‌های دیگر نیز مورد مطالعه قرار گرفته است. تحقیقات نشان می‌دهد که خوش‌بینی با اضطراب رابطه منفی دارد. افراد خوش‌بین در موقعیت‌های اضطراب‌آور، از اضطراب کمتری رنج می‌برند. برای مثال، مطالعه بر روی مادرانی که فرزندانشان باید مورد عمل جراحی نخاع قرار می‌گرفتند، نشان می‌دهد که سطوح اضطراب و نحوه مقابله با مشکل، در پیش و پس از عمل جراحی، به‌طور معناداری به خوش‌بینی مادران وابسته است. مادرانی که سطوح خوش‌بینی بالاتری نشان دادند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند. بخصوص پس از جراحی میزان اضطراب مادران خوش‌بین به‌طور معناداری کاهش یافت (LaMontagne & et all, 2003, p. 112).

مطالعه در مورد ۲۲۱ زن در طول دوره بارداری نشان می‌دهد که زنان خوش‌بین در زمان بارداری، اضطراب کمتری را تجربه کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که تأثیر خوش‌بینی بر اضطراب به سن زنان و میزان اجتماعی بودن آنها بستگی ندارد. در تأثیر خوش‌بینی بر اضطراب، حالت‌های ذهنی مثبت و افکار مثبت نقش میانجی ایفا می‌کنند. همچنین نحوه سازگاری آنها با پدیده بارداری به ادراک آنان از تئیدگی بستگی دارد (Park & et all, 1996, p. 234). بررسی رابطه بین «رگه اضطرابی»، «مقابله سرکوب‌گرانه»، «خوش‌بینی سرشتی» و «بدبینی سرشتی» نشان می‌دهد گروهی که نمره خوش‌بینی بالاتری دریافت کردند. به‌طور معناداری اضطراب پایین‌تری نشان دادند. درحالی که گروهی که اضطراب

کمتری داشتند و همچنین گروهی که هم اضطراب و هم سرکوب‌گری کمتری داشتند، بدبینی بیشتری نشان دادند. این مطالعه نشان می‌دهد که بدبینی و خوش‌بینی دقیقاً مقابل هم نیستند و باید به صورت جداگانه سنجیده شوند (Myers & Steed, 1999, p. 1261). بررسی رابطه بین «خوش‌بینی»، «بدبینی» و «اضطراب پیش از رقابت» درباره دانشجویان ورزشکار نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین نسبت به گروه بدبین، به طور معناداری پیش از شروع مسابقه، اضطراب کمتری نشان دادند. هرچند از نظر عملکرد تفاوت معناداری بین دو گروه خوش‌بین و بدبین مشاهده نشد (Wilson & et all. 2002, p. 893). همچنین دانشجویانی که «سبک خوش‌بینی - دفاعی» داشتند، در موقعیت امتحان سازگاری بیشتری با اضطراب و تیدگی از خود نشان دادند. آنان ترجیح می‌دادند که پیش از امتحان به نتایج نامطلوب آن نیندیشند. از این رو، احساس آرامش نموده و به مراتب اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند و نسبت به نتایج امتحان انتظار بالایی داشتند. اما دانشجویانی که دارای «سبک بدبینی - دفاعی» بودند، با اینکه در گذشته عملکرد خوبی داشتند، ولی برای موفق شدن در امتحان، انتظار کمی داشتند، اضطراب زیادی را تجربه می‌کردند و پیش از قرار گرفتن در موقعیت امتحان، کنترل کمی بر رفتار خود داشتند (فراهانی، ۱۳۷۸). در مطالعه فوق، با اینکه بدبین‌ها اضطراب کمتری را پیش از امتحان تجربه کردند، و انتظار می‌رفت عملکرد ضعیف‌تری نیز داشته باشند، ولی برخلاف انتظار پژوهشگران، هر دو گروه عملکرد یکسانی نشان دادند. اما تحقیقات بعدی توسط همان پژوهشگران نشان دادند که هرچند در کوتاه‌مدت افراد بدبین عملکرد ضعیفی از خود نشان ندهند، اما در بلندمدت، افراد بدبین به مراتب نتایج ضعیف‌تر از افراد خوش‌بین به دست می‌آورند (همان). بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و نشانگان افسردگی در قربانیان حوادث طبیعی نشان می‌دهد که افراد بدبین نسبت به گروه خوش‌بین و گروه کنترل، بیشتر در معرض نشانگان اضطراب شدید، مشکلات خواب، مشکلات روان‌تنی، و مشکلات در عملکرد اجتماعی بودند (Van der Velden & et all, 2007, p. 35). در مطالعه‌ای پنج متغیر خوش‌بینی، «رگه اضطرابی»، «روان‌آزرده‌خویی»، «تسلط بر خود» و «حرمت خود» به عنوان متغیرهای پیش‌بینی‌کننده برای انواع سبک‌های مقابله به کار رفته بودند، بین تمام این پنج متغیر پیش‌بین رابطه معنادار به دست آمد؛ به این شرح که بین خوش‌بینی با «تسلط بر خود» و «حرمت خود» رابطه مثبت و معنادار به دست آمد و بین خوش‌بینی با «رگه اضطرابی» و «روان‌آزرده‌خویی» رابطه منفی و معنادار به دست آمد (Scheier & et all, 1994, p. 67).

این پژوهش، به منظور بررسی رابطه مفهوم خوش‌بینی، که با توجه به آموزه‌های اسلامی تنظیم شده است، با افکار اضطرابی و افکار فراشناختی درباره اضطراب انجام شده است. سؤال اصلی پژوهش این است که بین خوش‌بینی مبتنی بر اسلام با افکار اضطرابی و فرانگرانی چه رابطه‌ای وجود دارد؟ سؤالات فرعی عبارتند از: ۱. بین توجه (به عنوان مؤلفه فراشناختی خوش‌بینی) با فرانگرانی چه رابطه‌ای وجود دارد؟ ۲. تفسیر مثبت رویدادها چه رابطه‌ای با فرانگرانی دارد؟ ۳. انتظار مثبت نسبت به آینده چه رابطه‌ای با افکار اضطرابی دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش با روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^ع قم تشکیل می‌دهد. گروه نمونه، به صورت تصادفی انتخاب شده است. پژوهشگر از میان دانش‌پژوهان رشته‌های مختلف که به صورت مشترک در درس‌های حوزه علمیه آن مؤسسه شرکت می‌کردند، شش کلاس را به صورت تصادفی انتخاب نموده و پرسش‌نامه‌های پژوهش را در سر کلاس اجرا کرده است.

ابزار پژوهش: در این پژوهش، از دو پرسش‌نامه استفاده است:

۱. پرسش‌نامه خوش‌بینی مبتنی بر اسلام: این پرسش‌نامه که برای سنجش خوش‌بینی با توجه به آموزه‌های اسلامی تدوین شده است، دارای ۶۰ گزاره است که به صورت لیکرت پنج‌گزینه‌ای در نظر گرفته است که دارای سه مؤلفه است: مؤلفه اول توجه: این مؤلفه شامل ۳۰ گزاره در مورد محورهای زیر است: توجه به ویژگی‌های خداوند، توجه به زیبایی‌های جهان و اسرار خلقت، توجه به امکانات و فرصت‌های موجود، توجه به استعدادها و توانایی‌های خود، توجه به موفقیت‌های خود در زندگی، توجه به خصلت‌های مثبت دیگران، توجه به اعمال و رفتار مثبت دیگران، توجه به سخنان و گفتار مثبت دیگران، توجه به تصورات و افکار مثبت خود و توجه به پیامد کارها. برای هر یک از موضوعات سه گزاره طرح شده است. مؤلفه دوم تفسیر: این مؤلفه مشتمل بر ۱۶ گزاره در مورد شش موضوع زیر است: درس دانستن سختی‌ها و گرفتاری‌ها، موقت دانستن مشکلات، قابل حل دانستن مشکلات، مؤثر دانستن خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها، سپاس‌گزاری از خدا و دیگران، عدم شکایت از مشکلات. در این مؤلفه، برای دو موضوع اخیر دو گزاره و برای چهار موضوع اول، سه گزاره در نظر گرفته شده است. مؤلفه سوم انتظار: این مؤلفه حاوی ۱۴ گزاره در پنج موضوع زیر است: انتظار کمک

از سوی خداوند، انتظار وقوع رویدادهای خوشایند، انتظار کار درست از سوی دیگران، کمک به دیگران، اعتماد به دیگران. در این مؤلفه، برای چهار موضوع اول، سه گزاره و برای موضوع آخر دو گزاره لحاظ شده است.

سازنده این پرسش‌نامه، روایی همگرای آن را از طریق بررسی رابطه آن با خوش‌بینی سرشتی (Scheier and Carver, 1985)، به ضریب همبستگی ۰/۴۳ دست یافت. همچنین در یک مطالعه جداگانه، بررسی رابطه آن با خوش‌بینی آموخته‌شده سلینگمن، ضریب همبستگی ۰/۴۷ به دست آمد (حسنی، ۱۳۹۰). روایی محتوایی آن توسط ۱۵ نفر کارشناس روان‌شناسی حوزوی تأیید گردید. همسانی درونی آن از طریق آلفای کرونباخ، در دو مقدمه مطالعاتی به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۰ و در مطالعه سوم و نهایی بر روی ۲۶۹ نفر ۰/۸۶ به دست آمد. در این پژوهش، نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل ماده‌های پرسش‌نامه ۰/۹۱ به دست آمده است. همچنین رابطه همبستگی مؤلفه‌ها و زیرمؤلفه‌های آن با نمره کل و با یکدیگر نشان‌دهنده همسانی درونی آن است.

۲. فهرست افکار اضطرابی (AnTI): این مقاله درصدد مطالعه مفهوم خوش‌بینی در چارچوب نظریه فراشناختی ولز بود. اما با محدودیت ابزار مواجه شد. ولز به‌طور کلی سه پرسش‌نامه را برای مطالعات فراشناختی ارائه داده است. اما هیچ‌کدام از این ابزارها، نمی‌تواند فرضیات برخاسته از الگوی فراشناختی «کنش‌وری اجرایی خودنظم‌جویی» را مورد سنجش قرار دهد. پرسش‌نامه فراشناختی (MCQ) توسط کارت‌رایت و ولز (۱۹۹۷) ساخته شده است که دارای ۶۵ گزاره پنج‌زیرمقیاس است. زیرمقیاس‌ها عبارتند از: ۱. باورهای مثبت در مورد نگرانی؛ ۲. باورهایی در مورد غیرقابل کنترل و خطرناک بودن نگرانی؛ ۳. باورهایی در مورد کفایت شناختی؛ ۴. باورهای منفی کلی (شامل مسئولیت‌پذیری و خرافات و تنبیه)؛ ۵. خودآگاهی شناختی. پژوهشگر برای استفاده از این پرسش‌نامه در این پژوهش، پژوهشی نیافت که در ایران از آن استفاده کرده باشد و در مورد اعتبار و پایایی آن اطلاعاتی در دست نداشت. در عین حال، محقق از ۳۳ نفر از دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^ع خواست که به این پرسش‌نامه پاسخ دهند. هدف این بود که از میان گزاره‌های این پرسش‌نامه، دست به‌گزینش زند و تعداد کمتری را برای پژوهش برگزیند. هرچند پس از تحلیل و نمره‌گذاری ضریب آلفای ۰/۸۶ برای کل پرسش‌نامه به دست آمد، اما هدف اصلی محقق نشد و پژوهشگر نتوانست به فرم کوتاهی از پرسش‌نامه دست یابد. خود ولز، به طولانی بودن این پرسش‌نامه اذعان نموده و در یک مطالعه جداگانه نسخه کوتاه‌تر از آن را تحت عنوان (MCQ-30) ارائه داده است که از میان ۶۵ گزاره، ۳۰ مورد را

برگزیده است (Wells, 2006, p.129). اما در این پژوهش، این نسخه در دسترس نبود. به همین دلیل، برای پژوهش حاضر فهرست افکار اضطرابی (AnTI) (Wells, 1994) مورد استفاده قرار گرفت. این فهرست، در عین حال که اضطراب را می‌سنجد، فرایندهای فراشناختی اضطراب را نیز نشان می‌دهد. این فهرست توسط ولز (۱۹۹۴) ساخته شده است. شامل سه مقیاس فرعی نگرانی اجتماعی، نگرانی نسبت به سلامتی و فرانگرانی است. در نگرانی اجتماعی و سلامتی، محتوای شناخت اندازه گرفته می‌شود، اما فرانگرانی مشتمل بر ارزیابی‌های فراشناختی (نگرانی درباره نگرانی) است. گزینه‌های AnTI از طریق مصاحبه با بیمارانی مبتلا به اختلال وحشت‌زدگی یا اضطراب فراگیر به دست آمده‌اند. اما روایی و اعتبار آن بر روی افراد بهنجار در تحقیقات مختلف ارزیابی شده است (Wells, 2006, p. 123).

بعضی از گزینه‌ها از سیاهه افسردگی بک، برخی از سیاهه وسواس فکری عملی مادزلی و یک گزینه نیز از مقیاس اضطراب صفت اسپل‌برگر و همکاران اتخاذ شده است (ولز، ۲۰۰۰، ص ۱۱۳). همسانی درونی آن در مطالعه ولز (۱۹۹۴) برای نگرانی اجتماعی ۰/۸۴، نگرانی سلامتی ۰/۸۱ و فرانگرانی ۰/۷۵ به دست آمد. نسخه فارسی این پرسش‌نامه، توسط بهرامی و رضوان (۱۳۸۶) مورد استفاده قرار گرفت. پایایی آن از طریق اجرا بر روی دانشجویان بررسی و برای نگرانی اجتماعی ۰/۶۷، نگرانی سلامتی ۰/۶۷ و فرانگرانی ۰/۶۸ به دست آمد. همچنین روایی محتوایی آن توسط بیست نفر از روان‌شناسان بالینی و روان‌پزشکان مورد تأیید قرار گرفت (بهرامی و رضوان، ۱۳۸۶). سازنده پرسش‌نامه، روایی همگرای آن را از طریق بررسی رابطه با «پرسش‌نامه نگرانی حالت پن» بررسی نموده و به ضریب همبستگی ۰/۵۸ و ۰/۴۰ را برای زیرمقیاس‌های آن دست یافته است. روایی محتوایی آن از طریق بررسی رابطه با «پرسش‌نامه اضطراب حالت» مطالعه شد و ضریب همبستگی ۰/۶۳، ۰/۳۶ و ۰/۶۸ برای نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی و فرانگرانی به دست آمد. ولز نسخه کوتاهی از این فهرست تحت عنوان «پرسش‌نامه فرانگرانی» (MWQ) این پرسش‌نامه دارای هفت ماده و تنها به سنجش فرانگرانی می‌پردازد (Wells, 2006a, p. 125).

تجزیه و تحلیل داده‌ها: داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این تحلیل، از مدل آماری آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری گام به گام استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^ع شرکت نمودند. شرکت‌کنندگان

در این پژوهش بین رده سنی ۱۹ تا ۴۰ هستند. از نظر تحصیلات حوزوی نیز افراد از پایه ۱ تا ۱۰ در این پژوهش مشارکت داشتند که بیشتر افراد بین پایه‌های ۷ تا ۱۰ در حال تحصیل هستند. از نظر تحصیلات دانشگاهی نیز افراد در ۱۲ رشته علوم انسانی در این پژوهش مشارکت داشتند. برای اجتناب از طولانی شدن، از آوردن اطلاعات تفصیلی خودداری شده است. افرادی که در این رشته‌های تحصیلی دانشگاهی مشغول بودند، از ترم اول تا ترم هشتم قرار داشتند.

جدول ۱: توصیف میانگین و انحراف استاندارد خوش‌بینی و اسلامی و افکار اضطرابی و زیر مقیاس‌های آنها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
نگرانی اجتماعی	۱۶/۹۰	۵/۲۱
نگرانی سلامتی	۱۰/۲۲	۳/۲۳
فرانگرانی	۱۲/۵۳	۳/۹۵
افکار اضطرابی	۳۹/۶۶	۱۰/۴۶
توجه	۱۱۲/۶۶	۱۴/۰۸
تفسیر	۶۱/۸۱	۶/۰۸
انتظار	۵۱/۳۳	۶/۰۵
خوش‌بینی اسلامی	۲۲۵/۸۲	۲۳/۸۹

در جدول (۱) آمار توصیفی مربوط به خوش‌بینی اسلامی و افکار اضطرابی و زیرمقیاس‌های آنها ارائه شده است. این نمرات نشان می‌دهد که وضعیت گروه نمونه از نظر افکار اضطرابی، فرانگرانی و خوش‌بینی در حد معمول است.

جدول ۲: رابطه همبستگی بین خوش‌بینی اسلامی افکار اضطرابی و فرانگرانی

خوش‌بینی اسلامی	نگرانی اجتماعی	نگرانی سلامتی	فرانگرانی	نمره کل افکار
۰/۴۷**	۰/۳۵**	۰/۴۴**	۰/۵۱**	-۱/۵۱**
۰/۴۱**	۰/۳۲**	۰/۳۹**	۰/۴۵**	-۱/۴۵**
۰/۴۴**	۰/۳۳**	۰/۳۹**	۰/۴۷**	-۱/۴۷**
۰/۴۵**	۰/۳۱**	۰/۴۳**	۰/۴۸**	-۱/۴۸**

همان‌گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، نمره کل خوش‌بینی اسلامی با نمره کل افکار اضطرابی رابطه معنادار منفی ($r = -0/51$) دارد. همچنین بین خوش‌بینی اسلامی با نگرانی اجتماعی ($r = -0/47$)، نگرانی سلامتی ($r = -0/35$)، و فرانگرانی ($r = -0/44$) نیز رابطه معنادار منفی برقرار است. نتایج نشان می‌دهد که بین فرانگرانی با توجه ($r = -0/39$)، تفسیر ($r = -0/39$) و انتظار ($r = -0/43$) نیز رابطه منفی و معنادار برقرار است.

جدول ۳: رابطه بین زیر مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی با نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی، فرانگرانی و افکار اضطرابی

زیر مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی	افکار	نگرانی	نگرانی	فرانگرانی
توجه به ویژگی‌های خداوند	۰/۲۵**	-۱/۱۷	۰/۲۷**	۰/۲۱*
توجه به زیبایی‌های جهان و اسرار خلقت	۰/۳۳**	-۰/۳۰**	-۰/۱۷	۰/۳۳**
توجه به امکانات و فرصت‌های موجود	۰/۳۳**	-۰/۲۷**	-۰/۲۵**	۰/۳۲**

توجه به استعدادها و توانایی‌های خود	۰/۲۷**	-۰/۲۲**	-۰/۰۹	۰/۳۴**
توجه به موفقیت‌های خود در زندگی	۰/۲۰**	-۰/۲۲**	-۰/۰۸	-۱/۱۸
توجه به خصلت‌های مثبت دیگران	۰/۳۲**	-۰/۳۲**	-۰/۲۶**	۰/۲۰*
توجه به اعمال و رفتار مثبت دیگران	۰/۲۹**	-۰/۲۸**	-۰/۲۵**	۰/۱۹*
توجه به سخنان و گفتار مثبت دیگران	۰/۳۸**	-۰/۳۸**	-۰/۳۱**	۰/۲۶**
توجه به تصورات و افکار مثبت خود	۰/۲۹**	-۰/۲۶**	-۰/۱۷	۰/۲۹**
توجه به پیامد کارها	۰/۲۶**	-۱/۱۸	-۰/۲۴**	۰/۲۷**
درس دانستن سختی‌ها و گرفتاری‌ها	۰/۲۹**	-۰/۲۵**	-۰/۲۱**	۰/۲۷**
موقت دانستن مشکلات	۰/۳۱**	-۰/۲۷**	-۰/۲۴**	۰/۲۷**
قابل حل دانستن مشکلات	۰/۳۳**	-۰/۳۲**	-۰/۲۲**	۰/۲۷**
مؤثر دانستن خدا، خود و دیگران در وقوع	۰/۳۸**	-۰/۴۰**	-۰/۱۸	۰/۳۴**
سپاس‌گزاری از خدا و دیگران	۰/۰۸	-۰/۰۴	-۰/۱۰	-۱/۰۸
عدم شکایت از مشکلات	۰/۲۷**	-۰/۲۹**	-۰/۲۳	-۰/۱۵
انتظار کمک از سوی خداوند	۰/۱۲	-۰/۰۵	-۰/۰۸	-۰/۱۸
انتظار وقوع رویدادهای خوشایند	۰/۳۳**	-۰/۳۱**	-۰/۲۵**	۰/۲۵**
انتظار کار درست از سوی دیگران	۰/۳۴**	-۰/۳۵**	-۰/۲۰*	۰/۲۸**
اعتماد به دیگران	۰/۳۸**	-۰/۳۸**	-۰/۲۵**	۰/۲۹**
کمک به دیگران	۰/۳۰**	-۰/۲۵**	-۰/۱۴	۰/۳۵**

در جدول (۳) رابطه همبستگی بین زیرمؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی با افکار اضطرابی و سه زیرمقیاس آن، یعنی نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی و فرانگرانی (افکار فراشناختی درباره نگرانی) نشان داده شده است. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، تمامی زیرمؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی با هر سه زیرمقیاس افکار اضطرابی و همچنین با نمره کل افکار اضطرابی رابطه منفی دارد. تنها در تعداد معدودی از موارد، این رابطه معنادار نیست. از جمله زیرمؤلفه «زیرمؤلفه سپاس‌گزاری از خدا و دیگران»، با هیچ‌کدام از چهار متغیر اضطرابی رابطه معنادار ندارد. همچنین بین «انتظار کمک از سوی خداوند»، با هر چهار متغیر مربوط به افکار اضطرابی رابطه منفی دارد، اما این رابطه‌ها از نظر آماری معنادار نیستند.

جدول ۴: تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی برای پیش‌بینی افکار اضطرابی بر پایه زیرمؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی

متغیرهای	ضریب	ضریب تعیین	بتا (β)	ضریب	ضریب	t
گام ۱	۰/۵۱	۰/۲۶	-۰/۵۱	۳۸/۰۸	۱۰/۹۳	
گام ۲	۰/۵۶	۰/۳۲	-۰/۲۶	۲۵/۳۲	-۵/۲۱	

گام ۱: خوش‌بینی اسلامی

گام ۲: خوش‌بینی اسلامی، مؤثر دانستن خدا و خود در وقوع رویدادها.

پیش‌بینی افکار اضطرابی براساس خوش‌بینی اسلامی و زیرمؤلفه‌های آن در جدول (۴) نشان داده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، ۰/۲۵ از تغییرات مربوط به افکار اضطرابی توسط نمره کل خوش‌بینی پیش‌بینی می‌گردد. ۰/۳۰ از تغییرات مربوط به افکار اضطرابی توسط خوش‌بینی و مؤثر دانستن خدا و خود در وقوع رویدادها پیش‌بینی می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بین خوش‌بینی و افکار اضطرابی رابطه منفی معنادار وجود دارد. بنابراین، هر چه افراد خوش‌بین‌تر باشند، از اضطراب و افکار اضطرابی کمتری برخوردار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیگر هماهنگ است: برای مثال، مادران فرزندان که باید عمل جراحی می‌شدند، مادران خوش‌بین در مقایسه با مادران مشابه بدبین اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند (LaMontagne & et all, 2003, p. 124). همچنان در میان زنان باردار، گروهی که خوش‌بین بودند، در مقایسه گروه بدبین اضطراب کمتری را احساس می‌کردند و سازگاری بهتری داشتند (Park & et all, 1996, p. 220). یکی از اضطراب‌های موقعیتی «اضطراب پیش از رقابت» است. این پژوهش بر روی دانشجویان نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین به‌صورت معناداری اضطراب کمتری تجربه می‌کردند (Wilson, 2002, p. 893). همچنین نشانگان اضطراب شدید، مشکلات خواب، مشکلات روان‌تنی، و مشکلات در عملکرد اجتماعی در افراد بدبین مشاهده می‌شود (Vandervelden & et all, 2007, p. 35). علاوه بر این، اضطراب‌های موقعیتی، خوش‌بینی سرشتی با «رگه اضطرابی» نیز رابطه منفی معنادار دارد (Myers & Steed, 1999, p. 1261). بررسی رابطه بین خوش‌بینی با روان‌آزرده‌خویی و رگه اضطرابی نیز رابطه منفی و معنادار به دست آمد (Scheier & et all, 1994, p. 1063).

یکی از تحلیل‌ها در مورد رابطه منفی اضطراب و خوش‌بینی این است که افراد خوش‌بین از سبک‌های مقابله مؤثر استفاده می‌کنند؛ زیرا افراد خوش‌بین نسبت به توانایی‌هایی خود به دیده مثبت نگاه می‌کنند. بنابراین، اگر با مشکلی مواجه شوند، یک احساس مثبت درونی در آنها فعال می‌شود که آنها را در برابر مشکلات توانمند نگه می‌دارد. از این رو، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. مطالعات مختلفی بین خوش‌بینی و انواع سبک‌های مقابله انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین از سبک‌های مقابله مؤثرتر استفاده می‌کنند (Scheier & et all, 1994, p. 1063).

بنابراین، افراد خوش‌بین از نظر خودارزشمندی، تسلط بر خود و حرمت خود وضعیت بهتر از دیگران دارند. ریشه این تحلیل از خوش‌بینی، به نظریه انتظار ارزش برمی‌گردد. براساس این نظریه، فرد زمانی موفق می‌شود که هدف در نظرش ارزش داشته باشد و فرد انتظار رسیدن به هدف را داشته باشد. این انتظار زمانی در فرد وجود دارد که خودتوانمندی را در خود احساس کند. به نیروهای درونی و راه‌های رسیدن به هدف نگاه مثبت داشته باشد.

تحلیل دوم این است که افراد خوش‌بین به دلیل نگاه مثبت و تفسیر مثبت خود، هنگام وقوع رویدادهای ناخوشایند رویدادها را به‌صورت مثبت تبیین می‌کنند. آنان علل وقوع رویدادهای ناخوشایند را موقت، بیرونی و محدود می‌دانند. در نتیجه انتظار ندارند که در یک موقعیت خاص اتفاق بدی برای آنان رخ دهد.

تحلیل سوم این است که افراد خوش‌بین خود را متکی به نیروی معنوی می‌دانند. همان‌طور که در زیرمؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی مطرح شد، توجه به ویژگی‌های خداوند و مؤثر دانستن خدا در وقوع رویدادها در کنار توجه به توانایی‌ها و استعدادها خود فرد را توانمند نگه می‌دارد، تا انتظار مثبت داشته و امیدوار باشد که اتفاقی برای او نخواهد افتاد. ارتباط خوش‌بینی با مقابله معنوی (Scheier & et all, 1994, p. 1063) نیز این تحلیل را تأیید می‌کند. این زیرمؤلفه‌هایی که در خوش‌بینی اسلامی نیز وجود دارد، رابطه معنادار منفی با انواع افکار اضطرابی دارد.

تحلیل چهارم اینکه باورها و فرایندهای فراشناختی می‌توانند ریشه خوش‌بینی و اضطراب با هم باشند. همان‌طور که ولز (۲۰۰۰، ۲۰۰۶) نشان داده است، فرایندهای فراشناختی در بروز اضطراب نقش دارند و فرانگرانی عامل مهمی است که موجب می‌شود نگرانی‌های نوع اول، به نگرانی اختلالی تبدیل شود. فرایندهای فراشناختی در شکل‌گیری خوش‌بینی و بدبینی نیز نقش اساسی دارند. یکی از این فرایندها توجه است. توجه یک فرایند فراشناختی است که فرد خوش‌بین توجهش به سوی امور مثبت است. مثل زیبایی‌های جهان، استعدادها و موفقیت‌های خود، جنبه‌های مثبت دیگران و همکاری‌ها معنوی. اما توجه افراد بدبین به سوی امور منفی متمرکز است. در نتیجه، نسبت به آینده انتظار منفی دارند. همین توجه می‌تواند اضطراب افراد را کاهش یا افزایش دهد. افراد بدبین به دلیل توجه به امور منفی هنگام وقوع رویدادهای ناخوشایند به جنبه‌های منفی آنها توجه نموده و اضطرابشان افزایش می‌یابد، اما افراد خوش‌بین هنگام وقوع رویدادهای ناخوشایند به جنبه‌های مثبت امور توجه نموده و

اضطراب آنان کاهش می‌یابد. یکی از جنبه‌های مهم فراشناخت، دانش خود است (ولز، ۲۰۰۰). دانش خود نیز شامل جنبه‌های مثبت و منفی ذخیره‌شده در حافظه بلندمدت است. افراد خوش‌بین، به جنبه‌های مثبت این دانش خود توجه دارند، و انتظارات مثبتی در آنها شکل می‌گیرد. افراد بدبین به جنبه‌های منفی دانش خود توجه دارند و هم بدبینی و هم اضطراب در آنان افزایش می‌یابد. از محدودیت‌های این پژوهش، فقدان ابزار مناسب برای مطالعه نظریه فراشناختی و بررسی رابطه آن با خوش‌بینی بود. فهرست افکار اضطرابی هرچند به اندازه‌گیری افکار فراشناختی اضطرابی می‌پردازد، اما از اندازه‌گیری سایر جنبه‌های فراشناخت ناتوان است. کم بودن حجم گروه نمونه و اختصاص گروه نمونه، تنها به دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^ع که هویت حوزوی دارند، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است.

پیشنهاد می‌شود، برای سنجش فراشناخت در ابعاد مختلف آن، ابزار مناسب‌تر تهیه و با استفاده از آن رابطه خوش‌بینی و فراشناخت بیشتر مورد مطالعه قرار گرفته رابطه عمیق‌تر آنها مشخص گردد.

منابع

- بهرامی، فاطمه و شیوا رضوان، «رابطه افکار اضطرابی با باورهای فراشناختی در دانش‌آموزان دبیرستانی مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر» (پاییز ۱۳۸۶)، *روان‌پژشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، ش ۳، ص ۲۴۹-۲۵۵.
- حسینی، رمضانعلی (۱۳۹۰)، *بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^ع.
- حیدری، علیرضا و دیگران، «رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش‌بینی با اضطراب امتحان دانشجویان» (زمستان ۱۳۸۹)، بازیابی‌شده در ۱۳۸۹/۱۰/۲۲ سایت www.SID.ir برگرفته از پایان‌نامه خانم حلاجانی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- سلیگمن، مارتین و همکاران (۱۹۹۶)، *کودک خوش‌بین، برنامه‌ای آموخته‌شده برای ایمن سازی همواره کودکان در برابر افسردگی*، ترجمه فروزنده داورپناه (۱۳۸۳)، تهران، رشد.
- فراهانی محمدنقی (۱۳۷۸)، *روان‌شناسی شخصیت؛ نظریه، تحقیق و کاربرد*، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- نوری، نجیب‌الله و ناصر سقایی‌بی‌ریا، «بررسی رابطه میان انگیزه پیشرفت و خوش‌بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایتمندی از زندگی» (تابستان ۱۳۸۸)، *روان‌شناسی و دین*، ش ۷، ص ۲۹-۶۸.
- نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۸)، *بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایت‌مندی از زندگی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^ع.
- ولز، آدرین (۲۰۰۰)، *اختلالات هیجانی و فراشناخت، بدعت در درمان‌های شناختی*، ترجمه فاطمه بهرامی و شیوا رضوان (۱۳۸۵)، اصفهان، مانی.
- Carver Charles S. & Scheier Michael F, (2002), *Optimism*, in Handbook of Pasitive Psychology, edited by: C.R. Snyder and Shane J. Lopez, Oxford university prees, New York. P. 231-243.
- Cisler, Josh M. & Koster, Ernst H.W, (2010), *Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review*; Clinical Psychology Review No. 30, p. 203-216.
- Freres, Derek R. & Gillham, Jane E, (2006), *The promotion of optimism, and Health*, Handbook of Personality and Health, Edited by:Margarete E. Vollrath, ychological Institute, University of Oslo, Oslo, Norway And Division of Mental Health, Norwegian Institute of Public Health, Oslo, Norway.
- LaMontagne, Lynda L. & et al, (2003), "Optimism, anxiety, and coping in parents of children hospitalized for spinal surgery", *journal Applied Nursing Research*. www.ScienceDirect.com
- Myers S.G, & et al, (2009), An empirical test of the metacognitive model of obsessive-

- compulsive symptoms: Fusion beliefs, beliefs about rituals, and stop signals, *Journal of Anxiety Disorders*, v 23, p. 436-442.
- Myers, Lynn B, Steed, Liz, (1999), The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety, *Personality and Individual Differences*, v 27, p. 1261-1272.
- Park, Crystal L, & et al, (1996), "The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy", *Journal of Personality Processes and Individual Differences*", www. ScienceDirect.
- Scheier, Michael f, & et al, (1994), Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test, *Journal of personality and social psychology*, v 67, p. 1063-1078.
- Van der Velden, & et al, (2007), The association between dispositional optimism and mental health problems among disaster victims and a comparison group: A prospective study, *Journal of Affective Disorders*, v 102, p. 35-45.
- Wells, Adrian, (2002), GAD, metacognition and mindfulness: an information processing analysis, *Clinical psychology: science and practice*, v 9, N 1, p. 95-100.
- Wells, Adrian & Carter, Karin, (1999), Preliminary test of a cognitive model of generalized anxiety disorder, *Journal of behavior research and therapy*, N 37, p. 585-594.
- Wells, Adrian & King, Paul, (2006), Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, No. 37, p. 206-212.
- Wells, Adrian & Matthews, Gerald, (1994), Attention and Emotion. *A Clinical, perspective, and therapy*, No. 32, p. 871-878.
- Wells, Adrian & Matthews, Gerald, (1996), Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model, *Jornal of Behaviour research and therapy*, N 34, p. 881-888.
- Wells, Adrian, (2000), *Emotional disorders & metacognition, innovative cognitive therapy*, John Wiley & Sons LTD. England.
- Wells, Adrian, (2006a), The anxious thoughts inventory and related measures of metacognition and worry, in book "*worry and its psychological disorders; theory assessments and treatment*" edited by: Graham, C. L. Davey and Adrian wells. John Wiley & Sons Ltd. England, p. 121-136.
- Wells, Adrian, (2006b), The metacognitive model of worry and generalized anxiety disorder, in book "*worry and its psychological disorders; theory assessments and treatment*" edited by: Graham, C. L. Davey and Adrian wells. John Wiley & Sons Ltd. England. p. 179-199.
- Wilson, Gregory S., & et al, (2002), Optimism, Pessimism, and Precompetition Anxiety in College Athletes, *Journal of Personality and Individual Differences*, v 32, p. 893-902.

