

مقدمه

در پنجاه سال گذشته، بیشتر تلاش روان‌شناسان بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است. روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی، سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش توانایی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (کار، ۱۳۹۰، ص ۶۲-۶۴). بی‌تردید تجربه استرس بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیراتی به همراه دارد. به نظر می‌رسد، استرس با ایجاد تجربه عواطف منفی، بهزیستی فرد را به مخاطره می‌اندازد (محمودی و همکاران، ۱۳۹۰). تاب‌آوری از نوجوانان و جوانان در برابر تأثیرات منفی روان‌شناختی، مانند حوادث مشکل‌زا محافظت می‌کند (حمید و همکاران، ۱۳۹۱). از سوی دیگر، همه‌روزه شمار افرادی که باور دارند عمل به باورها و اعتقادات دینی، راه پیشگیری از ابتلا به مشکلات روان‌شناختی می‌باشد و متخصصینی که برای درمان بیماری‌های روانی و ارتقای بهداشت روان بر باورها و رفتارهای معنوی توجه دارند، افزوده می‌شود (کشاورزی و یوسفی، ۱۳۹۱). دین همواره یکی از دغدغه‌های مهم انسان بوده و آدمی هرگز خود را بی‌نیاز از آن ندانسته است. به باور بسیاری از اندیشمندان در ادیان مختلف اسلام، مسیحیت، یهودیت و... انسان‌ها از بدو حیات در زمین، نیازی عمیق و درونی برای توسل، توکل و تکیه بر نیروی مافوق بشر داشته‌اند. سیر تکامل و تحول‌گرایش‌های دینی در قالب پرستش ماه، ستارگان و خورشید تا تجلی و ظهور ادیان توحیدی، خود گواه این مدعاست. بر همین اساس، تکیه بر نیاز فطری و ذاتی بشر به یک نیروی ناظر، رهنما و قادر مطلق، از گذشته‌های دور تاکنون و نقش جهت‌گیری مذهبی و التزام عملی به باورهای دینی مورد توجه بوده است (نوذری و غلامی، ۱۳۸۹). داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی و... همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (یانگ و مائو Yang & Mao، ۲۰۰۷).

تغییر ساختارهای بنیادین جامعه از زمان گذشته و تاکنون، مسائل اجتماعی را جز لاینفک ماهیت جوامع ساخته است؛ یعنی نمی‌توان جامعه‌ای یافت که برخوردار از تحولات مدرن بوده، ولی با مسئله اجتماعی روبه‌رو نباشد. در این مورد، تفاوتی میان جوامع وجود ندارد. با وجود آنکه برخی از مسائل همچون فقر در گذشته نیز حتی با شدت بیشتری وجود داشته است، ولی امروزه

رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب‌آوری و خوش‌بینی

در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا

zoghripaidar@yahoo.com

nabizadeh.safdar@yahoo.com

محمد رضا ذوقی پایدار / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا

کلیه صفدر نبی‌زاده / کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بوعلی سینا

راحیل زنده‌بودی / کارشناس روان‌شناسی عمومی دانشگاه بوعلی سینا

دریافت: ۱۳۹۳/۶/۴ - پذیرش: ۱۳۹۳/۱۱/۲۳

چکیده

از جمله تأثیرات عمل به باورهای دینی در افراد، خوش‌بینی و تاب‌آوری می‌باشد. از آنجاکه منابع دینی به عنوان تکیه‌گاه بزرگ خوش‌بینی و تاب‌آوری به حساب می‌آیند، انتظار می‌رود که افراد با جهت‌گیری قوی مذهبی خوش‌بین‌تر و در مواجهه با مشکلات، تاب‌آورتر از سایر افراد باشند. این پژوهش، با هدف پیش‌بینی سازه‌های تاب‌آوری و خوش‌بینی بر اساس میزان عمل به باورهای دینی در دانشجویان صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا شهر همدان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ تشکیل دادند که شامل ۱۰۵۹۳ نفر بودند. حجم نمونه با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی، از بین هشت دانشکده به تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب شد. شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌های خوش‌بینی (LOT-R)، مقیاس خود سنجی التزام عملی به اعتقادات اسلامی (نوبدی) و تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) را تکمیل کردند. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون آماری رگرسیون تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که عمل به باورهای دینی، نقش مؤثری در پیش‌بینی سازه‌های تاب‌آوری ($\beta=0/44, p<0/001$) و خوش‌بینی ($\beta=0/51, p<0/001$) در دانشجویان دارد.

کلیدواژه‌ها: عمل به باورهای دینی، تاب‌آوری، خوش‌بینی، دانشجویان.

به دلیل بالا رفتن سطح حساسیت و خودآگاهی مردم، مسائل بیشتر درک می‌شوند و بسیاری از اموری که در گذشته به دیده مشکل به آن نگریسته نمی‌شد، امروزه مشکل به حساب می‌آیند و افراد نمی‌توانند آنها را تحمل نمایند. از جمله مسائل مهمی که جامعه امروز با آن روبه‌رو است، پدیده‌هایی مانند فقر، اعتیاد، طلاق، بیکاری، خودکشی، جنایت، انحرافات جنسی، ابتلا به امراض جسمی و روانی و... می‌باشد. از این‌رو، شناسایی عوامل محافظت‌کننده در برابر این تهدیدات، امری مهم و ضروری به نظر می‌رسد. یکی از این عوامل حفاظت‌کننده که در روان‌شناسی به آن پرداخته شده است، سازه تاب‌آوری است که به هنگام مواجهه با دشواری‌ها و سختی‌ها، علاوه بر حفظ فرد، به ارتقا پیشرفت او نیز کمک می‌کند. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر بندگان است، تا حد بسیاری اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد. به طوری که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند، مانند یک دوست بسیار صمیمی توصیف می‌کنند و معتقدند: می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به طریقی کنترل نمود (فونتولاکیس (Fountoulakis) و همکاران، ۲۰۰۸). کاتر و دیویلسون (۲۰۰۳)، تاب‌آوری را به عنوان صفت شخصی که توانایی منحصر به فردی برای پیشرفت در مقابله با شرایط چالش‌زا در نظر می‌گیرند.

از جمله سازه‌های دیگر مورد بررسی روان‌شناسی مثبت‌نگر، خوش‌بینی می‌باشد. از نقطه نظر بسیاری عاطفی، خوش‌بینی گرایشی است که فرد را به هنگام رو در رو شدن با مشکلات و سختی‌های زندگی، از فرو غلتیدن در ناامیدی، یاس و افسردگی برحذر می‌دارد (افضلی، ۱۳۸۶، ص ۳۱). خوش‌بینی با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن فعال ارتباط دارد. خوش‌بینی، نگرش‌ها و گرایش‌های مثبت برای بهبود، جست‌وجوی اطلاعات و بازسازی موقعیت‌های بد، بر حسب مثبت‌ترین جنبه‌هایشان را پیش‌بینی می‌کند. به‌طور کلی، خوش‌بین‌ها نسبت به بدبین‌ها گرایش بیشتری به تعامل منطقی در برابر مشکلات و استرس‌های گوناگون دارند و از راهبردهایی مانند پذیرش، شوخی و بازسازی مثبت بهره می‌برند. این راهبردها، در دستورات دینی نیز سفارش شده است. از این‌رو، خوش‌بینی از این جهت با باورها و اعتقادات دینی در ارتباط است. خوش‌بینی یکی از تبیین‌کننده‌های مهم سازگاری و روان‌شناختی است که پیامدهای مثبت را برای آینده پیش‌بینی می‌کند. بنابراین، افراد خوش‌بین به آینده امیدوارند و این امیدواری در آنان احساس مثبت پدید می‌آورد (حسین چاری و محمدی، ۱۳۹۰).

به نظر می‌رسد، یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده میزان تاب‌آوری و خوش‌بینی و همچنین حفظ افراد در برابر مشکلات و عوامل استرس‌زا، میزان التزام عملی به باورهای دینی می‌باشد. می‌توان گفت: دینداری و نگرش دینی؛ شناخت و باور به پروردگار یکتا، انبیا، آخرت و احکام الهی و داشتن علایق و عواطف معینی نسبت به خدا، خود و دیگران و جهان هستی در جهت تقرب به خدا و التزام و عمل به وظایف دینی است (خدایاری‌فرد، ۱۳۸۵). در شرایط مشکل‌زا، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، احساس تعلق به منبعی والا، همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آنها، می‌توانند در مواجهه با حوادث آسیب‌رسان فشار کمتری را متحمل شوند (یانگ و مائو، ۲۰۰۷).

تحقیقات مختلفی در این زمینه انجام گرفته است. به چند نمونه اشاره می‌شود: سوری و همکاران (۲۰۱۳)، در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که تاب‌آوری می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. هاشمی و جوکار (۱۳۹۰)، در یک مطالعه رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان را بررسی کردند و نشان دادند: بین تعالی معنوی و تاب‌آوری ارتباط معنادار وجود دارد. حمید و همکاران (۱۳۹۱)، با بررسی سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری به این نتیجه دست یافتند که بین هوش معنوی و تاب‌آوری، رابطه مثبت وجود دارد. محمودی و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهشی نشان دادند که عاطفه مثبت و منفی و خوش‌بینی با تاب‌آوری رابطه معناداری دارند. یافته‌های تحقیق بالادین و همکاران (۲۰۱۰)، با عنوان تاب‌آوری و خوش‌بینی نشان داد که بین تاب‌آوری و خوش‌بینی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به‌علاوه، نتایج نشان داد که تاب‌آوری با خوش‌بینی ارتباط مثبت و با پریشانی‌های روان‌شناختی رابطه منفی دارد.

تریزا (۲۰۱۰)، در نتایج تحقیق خود تحت عنوان خوش‌بینی، تاب‌آوری و ارتباط میان آنها، گزارش داد که بین خوش‌بینی و تاب‌آوری رابطه معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. ارتباط بین تاب‌آوری و خوش‌بینی، به عنوان یک خصوصیت مهم مطرح است.

گارپوفسکی (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان داد که بین خوش‌بینی و تاب‌آوری با جهت‌گیری مذهبی رابطه معنادار وجود دارد. تحقیقات گارمزی (۱۹۹۱)، ماستن (۲۰۰۱)، کارادمس (۲۰۰۶)، نشان می‌دهد انگاره‌های دینی نقش مؤثری در تسکین دردهای روحی، کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی دارند و افراد مذهبی از ناراحتی روانی کمتری رنج می‌برند. در طول ادوار تاریخ و در جوامع گوناگون، ادیان به اشکال مختلف وجود داشته‌اند. در این میان، دین در جامعه ایران

نیز از جایگاهی خاص برخوردار بوده است. ایران همیشه جامعه‌ای دینی بوده و دین در آن همه‌گیر بوده است، به گونه‌ای که غالب اوقات دین‌فرانهادی بوده که سایر نهادهای جامعه را تحت‌الشعاع خود قرار داده است (محسنی تبریزی و کرم‌الهی، ۱۳۸۸). با توجه به تأثیر عمل به باورهای دینی و اثر تاب‌آوری و خوش‌بینی در سازگاری و حل مسائل زندگی و نیز با توجه به اهمیت قشر دانشجویان در ساختن آینده کشور و تفاوت بافت فرهنگی و اجتماعی خاص جامعه ایران و نیز اکثر تحقیقات مشخص کردند که تاب‌آوری، ویژگی چند بعدی است که با زمان، سن، جنسیت و خاستگاه فرهنگی متغیر است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). همچنین کمبود تعداد پژوهش‌ها در رابطه با عمل به باورهای دینی و ارتباط آن با تاب‌آوری و خوش‌بینی، انجام مطالعاتی که رابطه این سه سازه را در بین بافت‌های گوناگون مورد بررسی قرار دهد، ضروری به نظر می‌رسد. از آنجایی که این سه سازه، قابلیت ارتقا و افزایش سطح را دارا می‌باشند، می‌توان از نتایج چنین پژوهشی در راستای سیاست‌گذاری فرهنگی در سطح کلان بهره‌گیری نمود. از این رو، این پژوهش درصدد بررسی سؤال زیر است:

متغیر عمل به باورهای دینی، تا چه حد می‌تواند سازه‌های تاب‌آوری و خوش‌بینی در دانشجویان را پیش‌بینی کند؟

روش پژوهش

این پژوهش، یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا شهر همدان، در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ و شامل ۱۰۵۹۳ نفر بودند. نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از بین هشت دانشکده ادبیات، اقتصاد، دامپزشکی، شیمی، علوم پایه، فنی مهندسی، کشاورزی و هنر و معماری به تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

مقیاس خودسنجی التزام عملی به اعتقادات اسلامی (نوییدی): این مقیاس، برای ارزیابی رفتارهای دینی نوجوانان و جوانان مسلمان تدوین شده است. این مقیاس، آن دسته از اعمال و رفتارهای دینی از قبیل واجبات، که انجام آنها از یک نوجوان یا جوان مسلمان انتظار می‌رود، مورد توجه قرار گرفته است. این پرسش‌نامه دارای ۴۵ ماده است. پاسخ هر یک از مواد، در مقیاس ۵ درجه‌ای قابل رتبه‌بندی است. در این پرسش‌نامه، حداکثر نمره ممکن، برای رفتارهای دینی ۲۲۵، حداقل نمره ۴۵ و متوسط آن ۱۳۵ است.

برای بررسی روایی ابزار اندازه‌گیری، التزام عملی به اعتقادات اسلامی، از نظر متخصصان استفاده شد. ضریب پایایی به دست آمده بر اساس روش باز آزمایی، برابر با ۰/۸۱ بود. بنابراین، درباره پایایی ابزار اطمینان کافی وجود دارد (نوییدی، ۱۳۸۹).

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD - RISC): مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، دارای ۲۵ گویه پنج‌گزینه‌ای در مقیاس لیکرت است. پایایی نسخه فارسی این آزمون، با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است (محمدی، ۱۳۸۴، ص ۳۹). این مقیاس مشتمل بر خرده‌مقیاس‌های چالش‌یابی، هدف قوی پافشاری، قاطع بودن و راه حل متمرکز، باورهای دینی، اعتماد به نفس و خوش‌بینی می‌باشد (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). ضریب همبستگی این آزمون، با مقیاس سرسختی روان‌شناسی اهواز برابر ۰/۶۴ به دست آمد (بشارت و عباس‌پور، ۱۳۹۰).

پرسش‌نامه خوش‌بینی (LOT-R): این پرسش‌نامه، توسط شیر و کارور (۱۹۸۵) ساخته شده و سال ۱۹۹۴ مورد تجدید نظر قرار گرفت و تفاوت‌های فردی در خوش‌بینی - بدبینی را می‌سنجد و انتظاراتی را که افراد راجع به پیامدهای زندگی دارند، اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه، شش سؤال دارد و در مقیاس لیکرت است. برای تعیین روایی آزمون در ایران، از همبستگی آزمون LOT با پنج عامل مقیاس ناامیدی بک استفاده شد و معناداری همبستگی نمره کلی مقیاس ناامیدی بک، با این آزمون قابل قبول است (۰/۶۵). پایایی با شیوه آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و شیوه باز آزمایی ۰/۸۷ به دست آمده است (خدابخشی، ۱۳۸۳، ص ۵۱).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از پژوهش، پس از جمع‌آوری در سطح آمار استنباطی تجزیه و تحلیل گردید. برای بررسی سؤال پژوهش از تحلیل رگرسیون استفاده گردید.

یافته‌های پژوهش

برای بررسی سؤال پژوهش از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج آن در جداول شماره ۱ تا ۴ آمده است. ابتدا به نقش عمل به باورهای دینی در پیش‌بینی تاب‌آوری می‌پردازیم.

جدول ۱. تحلیل واریانس مدل رگرسیونی

مدل	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	R	مجذور R تنظیم شده
رگرسیون	۷۷۰۴/۲۳	۷۷۰۴/۲۳	۱	۳۸/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۴۴	۰/۱۹
کل	۳۹۳۶۵/۰۷		۱۵۹				

ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۴۴ و ضریب همبستگی تعدیل شده نیز برابر ۰/۱۹ به دست آمد. همچنین نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که مقادیر به دست آمده ($F = ۳۸/۶۹$; $P < ۰/۰۰۱$) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

جدول ۲. جدول ضرایب مدل رگرسیونی تاب‌آوری بر اساس عمل به باورهای دینی

متغیرها	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	آماره t	سطح معناداری
	ضریب	انحراف استاندارد			
مقدار ثابت	۴۵/۳۵	۵/۲۵		۸/۶۳	۰/۰۰۰
عمل به باورهای دینی	۰/۱۸	۰/۰۲	۰/۴۴	۶/۲۲	۰/۰۰۰

در جدول ۲، ضریب‌ها محاسبه شده است. با توجه به مقادیر ضریب همبستگی و جدول تحلیل واریانس به طور کلی می‌توان گفت: بین عمل به باورهای دینی با تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد. نتایج نشان داد که متغیر عمل به باورهای دینی در پیش‌بینی تاب‌آوری نقش مؤثری داشته است، به طوری که عمل به باورهای دینی توانسته ۰/۴۴ از واریانس تاب‌آوری را تبیین و پیش‌بینی کند. در ادامه، نقش عمل به باورهای دینی در پیش‌بینی سازه خوش‌بینی را مورد بررسی قرار دادیم. نتایج آن را در جداول زیر مشاهده می‌کنید.

جدول ۳. تحلیل واریانس مدل رگرسیونی

مدل	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	R	مجذور R تنظیم شده
رگرسیون	۱۵۰۱/۹۵	۱۵۰۱/۹۵	۱	۶۵/۲۲	۰/۰۰۰	۰/۵۱	۰/۲۶
کل	۵۵۷۷/۷۹		۱۷۸				

ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۵۱ و ضریب همبستگی تعدیل شده نیز برابر ۰/۲۶ به دست آمد. همچنین نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مقادیر به دست آمده ($F = ۶۵/۲۲$; $P < ۰/۰۰۱$) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

جدول ۴. جدول ضرایب مدل رگرسیونی خوش‌بینی بر اساس عمل به باورهای دینی

متغیرها	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	آماره t	سطح معناداری
	ضریب	انحراف استاندارد			
مقدار ثابت	۲/۲۷	۱/۷۳		۱/۳۱	۰/۱۹۱
عمل به باورهای دینی	۰/۰۷	۰/۰۱	۰/۵۱	۸/۰۷	۰/۰۰۰

در جدول ۴، ضریب‌ها محاسبه شده است. با توجه به نتایج جدول تحلیل واریانس و ضرایب به دست آمده به طور کلی می‌توان گفت: بین عمل به باورهای دینی با خوش‌بینی ارتباط معنادار وجود دارد.

نتایج نشان داد که متغیر عمل به باور دینی در پیش‌بینی سازه خوش‌بینی نقش مؤثری داشته است. طبق نتایج جدول ۴، عمل به باورهای دینی توانسته ۰/۵۱ از واریانس خوش‌بینی را تبیین و پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش، پیش‌بینی تاب‌آوری و خوش‌بینی بر اساس میزان عمل به باورهای دینی در دانشجویان بود. برای بررسی سؤال پژوهش، از روش آماری رگرسیون استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که عمل به باورهای دینی می‌تواند به طور مؤثری متغیرهای تاب‌آوری (با ضریب بتا ۰/۴۴) و خوش‌بینی (با ضریب بتا ۰/۵۱) را پیش‌بینی کند. این نتایج، با یافته‌های حمید و همکاران (۱۳۹۱)، حسینی‌قمی و سلیمی بجستانی (۱۳۹۰)، گاریوفسکی (۲۰۱۰)، ابراهیمی و همکاران (۲۰۱۲) و کشاورزی و یوسفی (۱۳۹۱) هم‌سو است. آنها نیز در پژوهش خود به نتایج مشابه رسیدند. با توجه به اینکه عمل به اعتقادات مذهبی موجب داشتن دید مثبت و خوش‌بینانه به زندگی می‌شود، این افراد نیروی خود را صرف رسیدن به خودکارآمدی می‌کنند و نسبت به آینده انتظارات خوش‌بینانه‌ای دارند و برای مقابله با مشکلات، از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر استفاده می‌کنند و از استرس‌های کمتری در زندگی رنج می‌برند. این خود موجب تاب‌آوری بیشتر آنان در مقابل مشکلات و ناملایمات می‌شود؛ زیرا هنگام روبه‌رو شدن با یک چالش، حالت اطمینان و پایداری دارند. خوش‌بینی گرایش‌های مثبت برنامه‌ریزی برای بهبود و بازسازی موقعیت‌های سخت برحسب مثبت‌ترین جنبه‌ها را پیش‌بینی می‌کند و در این نقطه با باورهای مذهبی تلاقی پیدا می‌کند؛ زیرا داشتن اعتقاد به یک منبع بزرگ نیز موجب داشتن امید و دید مثبت به زندگی می‌شود. به طور کلی، خوش‌بین‌ها گرایش به کاربرد راهبردهای مسئله‌مدار دارند و در برابر مشکلات و استرس‌های بیشتری نسبت به دیگران در برابر ناملایمات دارند و ایستادگی زیادی در برابر مشکلات دارند و از راهبردهایی مانند پذیرش، شوخی و بازسازی مثبت بهره می‌برند (یو و ژانگ (Yu & Zhang)، ۲۰۰۷).

ایمان به خدا و عمل به اعتقادات دینی، موجب نگرش هدف‌دار فرد به کل زندگی و موجب انسجام و آرامش فرد می‌شود؛ زیرا فرد خداوند را پناهگاهی مطمئن می‌یابد که در هنگام بروز مشکلات زندگی، می‌تواند به او رجوع کند و به عنوان منبعی قدرتمند و ایمن موجب تاب‌آوری او در مقابل مشکلات می‌شود. افراد تاب‌آور، از احساس اعتماد به نفس و کارآمدی برخوردارند که به آنها اجازه می‌دهد با

موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند. این افراد، احساس ناامیدی و تنهایی کمتری داشته و از این مهارت برخوردارند که به یک مشکل، به عنوان مسئله‌ای که می‌تواند آن را بررسی کنند، تغییر دهند و یا به طرق دیگر حل کنند. توان تحمل آنها در برابر مشکلات، سبب چشم‌انداز مثبت و خوش‌بینی آنها به زندگی می‌شود. خوش‌بینی نیز یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است. اینگونه افراد، با وجود قرار گرفتن در محیط‌های پرخطر، کمتر آسیب می‌بینند و با مسائل و مشکلات زندگی به دید مثبت و همراه با خوش‌بینی نگاه می‌کنند. همین نگرش مثبت، سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می‌شود. اینگونه افراد برای آینده‌شان هدف و برنامه داشته و زندگی برایشان معنادار است. به دلیل میزان بالای خوش‌بینی و باورهای مثبت در آنان، پس از شکست، ناامید و دل‌سرد نشده و بر میزان تلاش‌های خود می‌افزایند (کارور (Carver) و همکاران، ۲۰۱۰).

از آثار ایمان مذهبی، خوش‌بینی به جهان خلقت و هستی است. ایمان به تلقی فرد مؤمن از جهان شکل خاصی می‌دهد. به گونه‌ای که آفرینش و زندگی را معنادار می‌کند. از دیدگاه چنین فردی، هدف از زندگی رسیدن به تکامل و سعادت است. این طرز تلقی از جهان، دید انسان را درباره نظام کل هستی و قوانین حاکم بر آن خوش‌بینانه می‌سازد. فردی که به دستورات دینی عمل می‌کند و به نتیجه تلاش‌های خود خوش‌بین است، در بحران‌های زندگی و برای دستیابی به اهدافش، دارای امید و اتکا به یک منبع بزرگ است. این امر، موجب تاب آوردن در مقابل مشکلات می‌شود. فردی با این دیدگاه، اداره جهان و تمام تغییر و تحولات آن را در تصرف خداوند می‌داند و همین اتکا به خداوند و پایبندی به مذهب، تأثیر مثبت بر رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دارد (نوذری و غلامی، ۱۳۸۹). بر اساس نتایج تحقیقات گذشته، مشخص شده است که باورهای دینی نقش مثبت در ارتقا بهداشت روانی و کاهش استرس‌های روان‌شناختی و پیشگیری از رفتارهای پرخطر دارد (تاکایی (Takayi)، ۲۰۰۳؛ هادیانفرد، ۱۳۸۹؛ بشارت، ۱۳۸۶). افراد خوش‌بین، که به اعتقادات مذهبی عمل می‌کنند، رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آنها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص مانند اوضاع و احوال حاکم تبیین می‌کنند و کمتر از راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کنند. همچنین به هنگام مواجهه با موانع و آشفتگی‌های فکری، سعی می‌کنند بر اهداف خود متمرکز شوند (کارادمس، ۲۰۰۶).

از نتایج پژوهش می‌توان به پیشنهادهای زیر رسید:

۱. نتایج این پژوهش نشان داد عمل به باورهای مذهبی، پیش‌بینی‌کننده خوش‌بینی و تاب‌آوری می‌باشد و با آنها ارتباط مثبت دارد. از این رو، می‌توان به نقش مذهب و عمل به اعتقادات مذهبی در

سلامت روان افراد جامعه اشاره کرد. با توجه به اینکه دین و مذهب در کشور ما به عنوان یکی از پایه‌های مهم در برنامه‌ریزی‌های کلان در نظر گرفته می‌شود، نتایج این پژوهش می‌تواند به چارچوب علمی این پژوهش‌ها کمک کند و در شناساندن تأثیر اعتقادات دینی، در مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی نقش داشته باشد.

۲. از سوی دیگر، این پژوهش می‌تواند اثرات مهمی در حیطه روان‌شناسی، تعلیم و یادگیری ایفا نماید. از این جهت که سازه تاب‌آوری تا حد زیادی اکتسابی و قابل آموزش است و با اعتقادات دینی نیز رابطه دارد، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مسئولان آموزش عالی را در جهت ارتقای تاب‌آوری دانشجویان و بهبود ارتباط آن با باورها و اعتقادات مذهبی آنها یاری نماید.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، ابزارهای این مطالعه بود که از نوع کاغذ-مدادی بودند که در آن آزمودنی به گزارش عقاید خود می‌پردازد. همچنین این پژوهش در جامعه دانشگاهی انجام شده و قابل تعمیم به جوامع غیردانشگاهی نیست.

منابع

هادیانفرد، حبیب، ۱۳۸۹، «احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۳ (۱۱)، ص ۲۲۴-۲۳۲.

هاشمی، لادن و بهرام جوکار، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه»، *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، سال هشتم، ش ۱۳، ص ۱۲۳-۱۲۸.

Baldwin, D. R, & et al, 2010, Resiliency and optimism: An African American senior Citizen, s perspective. University of Tennessee, Knoxville, TN, USA, *The journal of Black psychology*.

Carver CS, & et al , 2010, Optimism, *Clin Psychol Rev*, v. 30 (7), p. 79-89.

Connor, K. M, & Davidson, J. R. T, 2003, Development of new resilience scale: the connor-Davidon, Resilience scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, v. 18, p. 76-82.

Ebrahimi, A, & et al, 2012, Investigating the Relationship between Resiliency, *Spiritual Intelligence and Mental Health of agroup of undergraduate Students Journal of Life since*, v. 9 (1), p.76-83.

Ellison, C. G, 1991, Religious involvementand subjective well-being, *Journal of Healthand Social Behavior*, v. 32, p. 80-99.

Fountoulakis, & et al, 2008, Late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly, Interpreting the data, *Medical Hypotheses*, v. 70, p. 493-496.

Garbowski, 2010, *Transformational leadership and the dispositional effects of hope, optimism, and resilience on governmental leaders*, Regent university united states-Virginia, proquest, 123pages: AAT 34257370.

Garnezy, N, 1991, Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associatedwithpoverty, *American Behavioral Scientist*, v. 34, p. 416-430.

Karademas, EC, 2006, Self-efficacy, social support and well-being: the mediating role of optimism, *Pers Indiv Differ*, v. 40 (6), n. 12, p. 81-90.

Kathryn, M, & et al, 2003, Development of anew resilience scale: the connor – Davidson resilience and anxiety, v. 18, p. 76-82.

Masten, A. S, 2001, Ordinary magic: Resilience processes in development, *American Psychologist*, v. 56, p. 227-238.

Souri, H, & et al, 2013, The correlation of resiliency and optimism with psychological well – being, *phd Journal of Behavioal sciencesvol J*, No 3, p. 271-277.

Takyi, K. B, 2003, Religion and women'shealth in Ghana: insights into HIV/AIDSpreventive and protective behavior, *SocialScience & Medicine*, v. 56, p. 1221-1234.

Theresa, 2010, Optimism, Resilience and leadership-3 qualities to help move you Toward Greatness. [http:// enzonearticles. Com/ expert/ = Theresa, Ezine@rticles](http://enzonearticles.com/expert/=Theresa,Ezine@rticles).

Winfield, L. F, 1995, The knowledge base on resilience in African-American adolescents, In L. J. Crockett, & A. C. Crouter (Eds), Pathways through adolescence, Individual development in relation to social contexts. Mahway, NJ, Lawrence Erlbaum.

Yang, Ke-Ping, Mao, X, 2007, A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey, *International Journal of Nursing Studies*, v. 44, p. 999-1010.

Yu X, & Zhang, J, 2007, Factor analysis psychometric evaluations of the Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC) with Chinese people, v. 35 (1), p. 19-30.

آلان، کار، ۱۳۸۵، *روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه حسن پاشا شریفی جعفر نجفی زند، تهران، سخن.

افضلی، اعظم، ۱۳۸۶، *بررسی ارتباط خوش‌بینی با بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله‌ای دانشجویان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.

بشارت، محمدعلی و طاهره عباس‌پور، ۱۳۹۰، «رابطه راهبردهای روان‌شناختی و خلاقیت با تاب‌آوری در بین دانشجویان»، *یافته‌های فرد در روان‌شناسی*، دوره سوم، ش ۴، ص ۱۰۹-۱۲۲.

بشارت، محمدعلی، ۱۳۸۶، «تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روانی»، *علوم روان‌شناختی*، ش ۶، ص ۳۷۳-۳۸۳.

حسین‌چاری، مسعود و مژگان محمدی، ۱۳۹۰، «پیش‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی بر اساس اعتقادات مذهبی در دانشجویان شهری و روستایی»، *روان‌شناسی معاصر*، سال دوم، ش ۶، ص ۴۵-۵۶.

حسینی‌قمی، طاهره و حسین سلیمی بجستانی، ۱۳۹۰، «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزندان مبتلا به بیماری»، *روان‌شناسی هشت مسیر شاد*، دوره ششم، ش ۳، ص ۶۲-۶۴.

حمید، نجمه و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان علوم پزشکی کرمانشاه»، *جنت شاپیر*، دوره سوم، ش ۲، ص ۳۳۱-۳۳۸.

خدایبخشی، هدی، ۱۳۸۳، *هنجاربایی، پایایی و روایی مقیاس خوش‌بینی در شهر اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، اصفهان، دانشگاه اصفهان.

خدایاری‌فرد، محمد، ۱۳۸۵، *گستره پژوهش‌های داخلی در زمینه ساخت مقیاس‌های دینی*، مقاله ارائه شده در: همایش مبانی نظری و روان‌سنجی مقیاس‌های دینی، تهران، دانشگاه تهران.

کشاورزی، سمیه و فریده یوسفی، «رابطه بین هوش عاطفی، هوش معنوی و تاب‌آوری»، *روان‌شناسی* ۱۶۳، سال شانزدهم، ش ۳، ص ۲۲۹-۳۱۸.

محسنی تبریزی، علیرضا و نعمت کرم‌الهی، ۱۳۸۸، «بررسی وضعیت التزام دانشجویان به ابعاد و نشانه‌های دینداری»، *پژوهش‌نامه علوم اجتماعی*، سال سوم، ش ۲، ص ۸-۹.

محمدی، مسعود، ۱۳۸۴، *عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد*، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

محمودی، سیدجواد و همکاران، ۱۳۹۰، «عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد مواجه شده با ضربه روانی»، *پژوهش‌های بالینی و مشاوره*، ش ۱ (۱)، ص ۵-۱۴.

نیرمائی، محمد و مسلم عباسی، ۱۳۸۹، «بررسی ارتباط بین سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی»، *فراسوی مدیریت*، ش ۲ (۱۰)، ص ۷۵-۹۲.

نوذری، جمشید و یونس غلامی، ۱۳۸۹، «بررسی جهت‌گیری مذهبی و التزام عملی به اعتقادات اسلامی با سلامت روان دانشجویان»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال چهارم، ش ۷، ص ۳۴-۳۸.

نویدی، احد، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه بین افسردگی و التزام عملی به اعتقادات اسلامی در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران»، *تعلیم و تربیت*، ش ۶۶، ص ۱۴-۱۶.