

تبیین خوش بینی در دانشجویان بر اساس تجارب معنوی روزانه و عواطف مثبت و منفی Explain Optimism in students based on Daily Spiritual Experiences and Positive and Negative Affects

Farhad Tanhaye Reshvanloo*

PhD Candidate in Educational Psychology, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

farhadtanhay@um.ac.ir

Mohammad Abbasifar

M.A student in Educational Psychology, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Dr. Hossein Kareshki

Associate Professor in Educational Psychology, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Mahdi Arkhodi Ghale noe

PhD Candidate in Educational Psychology, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

فرهاد تنها رشوانلو (نوبسنده مسئول)

دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، گروه روان شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

محمد عباسی فر

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، گروه روان شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

دکتر حسین کارشکی

دانشیار روان شناسی تربیتی، گروه روان شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

مهدي ارخودي قلعه نوئي

دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، گروه روان شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه تجارب معنوی روزانه، عواطف مثبت و منفی و جهت گیری زندگی دانشجویان به شیوه تحلیل مسیر بود. جامعه آماری را دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکیل می‌دادند. تعداد ۲۰۵ نفر (۹۴ دختر و ۱۱۱ پسر) از این دانشجویان با روش نمونه‌گیری خوشای خود چند مرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس‌های تجارب معنوی روزانه (DSES)، آندرود و ترسی، (۲۰۰۲)، عواطف مثبت و منفی (PANAS)، واتسون و همکاران، (۱۹۸۸) و جهت گیری زندگی (LOT) شی یر و همکاران، (۱۹۹۴) را تکمیل کردند. داده‌ها به روش تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که احساس حضور خداوند به واسطه عواطف مثبت و منفی با جهت گیری زندگی رابطه غیر مستقیم و معناداری دارد ($p < 0.01$). رابطه غیر مستقیم میان ارتباط با خداوند و احساس مسئولیت در قبال دیگران با جهت گیری زندگی به واسطه عواطف منفی نیز معنادار بود ($p < 0.01$). مدل تحلیل مسیر از برآذش مطلوبی برخوردار بود. به نظر می‌رسد تجارب معنوی روزانه به واسطه عواطف مثبت و منفی با جهت گیری زندگی دانشجویان رابطه دارند.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between daily spiritual experiences, positive and negative effects, and students' life orientation through path analysis. The statistical population consisted of undergraduate students of Mashhad University of Medical Sciences. A total of 205 students (94 girls and 111 boys) were selected by multi-stage cluster sampling and completed the Daily Spiritual Experiences Scale (DSES; Underwood & Teresi, 2002); Positive and Negative Affect Scale (PANAS; Watson et al., 1988), and life orientation Test (LOT; Scheier et al., 1994). Data were analyzed by path analysis. The results showed that God's presence through positive and negative effects has an indirect and significant relationship with life orientation ($p < 0.01$). The indirect relationship between a relationship with God and caring for others with life orientation mediated by negative effects was also significant ($p < 0.01$). The path model also had a good fit. Daily spiritual experiences seem to be related to the students' life orientation through positive and negative effects.

Keywords: Daily Spiritual Experiences, Positive and Negative Affect, Life Orientation.

واژه‌های کلیدی: تجارب معنوی روزانه، عواطف مثبت و منفی، جهت گیری زندگی

مقدمه

خوش بینی نسبت به آینده یکی از سازه‌های موثر بر عملکرد دانشجویان است؛ به طوری که دانشجویان خوش بین با اتكا به توانمندی‌های خود و همچینن بهره‌گیری بیشتر از محیط آموزشی، بر اهداف شخصی متوجه شده و در برابر مشکلات استقامت بیشتری از خود نشان می‌دهند. در مقابل دانشجویان بدین، برای رفع مشکلات کمتر تلاش کرده و کمتر از راهبردهای موثر استفاده می‌کنند (کدخدایی و کرمی، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خوش بینی با اهمال کاری تحصیلی (مشتابی و مویدفر، ۱۳۹۶)، کنترل تحصیلی (فردافتشاری، پورشهریار، شکری و فتح‌آبادی، ۱۳۹۶)، تعهد تحصیلی (سعادت، داورپناه، سعیدپور و سمیعی، ۱۳۹۸)، سازگاری با دانشگاه (کشت ورز کندازی و اوجی نژاد، ۱۳۹۹)، سرزندگی تحصیلی (زاهد بابلان و کریمیان پور، ۱۳۹۹) و شادمانی دانشجویان (حمزه پور حقيقی و اسدی مجره، ۱۳۹۸) رابطه دارد.

خوش بینی، از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر بعد شناختی شادمانی و عواطف مثبت و منفی بعد عاطفی آن است (پریچارد، ریچار سدون، شفیلد و مک اوان، ۲۰۲۰). در همین چارچوب مفهوم جهت‌گیری زندگی یا خوش بینی گرایشی مطرح شده است (شی‌بر، کارور و بریجز، ۱۹۹۴؛ شی‌بر و کارور، ۲۰۱۸)، خوش بینی و بدینی، انتظاراتی تعمیم یافته برای تجربه نتایج خوشایند یا ناخوشایند هنگام رویارویی با مشکلات هستند و بر نحوه مواجهه افراد با تجارب استرس‌زا تأثیر دارند (چاخصی، کرايس، سامرز-اسپیچکرمان و بوهل میجر، ۲۰۱۸؛ هاینز و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌ها نشان داده است که خوش‌بینی و بدینی با بهزیستی و رضایت از زندگی (کیم، لی، چون، ۲۰۲۱؛ دوی و ییلدیز، ۲۰۱۷؛ سینگ، ۲۰۱۹؛ اوریول، میراندا، بازان و بناونته، ۲۰۲۰؛ آگلوزو، آکوتیا، اوسمی تتو و آنور، ۲۰۲۱؛ میراندا و کروز، ۲۰۲۱؛ گنش و ارسلان، ۲۰۲۱)، عواطف مثبت و منفی (استوار، گریفیث، ریسی و هاشیم، ۲۰۲۰؛ هیکرنز و اید، ۲۰۲۰؛ رند، شانهان، فیشر و فورتنی، ۲۰۲۰؛ آگلوزو و همکاران، ۲۰۲۱؛ میراندا و کروز، ۲۰۲۱؛ قاسمی، گودرزی، سپهوندی و غلامرضائی، ۱۴۰۰) در ارتباط هستند.

در بررسی بعد عاطفی شادمانی، واتسون، کلارک و تلگن (۱۹۸۸)، عواطف مثبت و منفی را مطرح کرده و برخورداری از عواطف مثبت را شامل داشتن حالتی از انرژی بالا، م‌شغولیت لذت‌بخش در فعالیت‌ها و در مقابل عواطف منفی را داشتن حالتی از خلق منفعل، شامل خشم، عصبی بودن، احساس گناه و شرم ... می‌دانند (اسپریت، شالکویجک، ون ووگت و استامن، ۲۰۱۶). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عواطف با رضایت از زندگی (کیم و همکاران، ۲۰۱۷؛ آگلوزو و همکاران، ۲۰۲۱؛ میراندا و کروز، ۲۰۲۱)، پایداری (نیک منش، اشتراک و درویش ملا، ۲۰۲۰؛ زانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ میراندا و کروز، ۲۰۲۱)، سلامت روانی و احساس انسجام (کالاندی، بورازیانو، بورگی و بونینو، ۲۰۱۸؛ ییلدیریم، ارسلان و وونگ، ۲۰۲۱) رابطه دارند.

1. Pritchard, Richardson, Shefeld, & McEwan

2 . Life Orientaion

3. Dispositional Optimism

4. Scheier, Carver, & Bridges

5. Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman, & Bohlmeijer

6. Hinz

7. Kim, Lee, Chun, Han, & Heo

8. Duy, & Yıldız

9. Singh

1 . Oriol, Miranda, Bazán, & Benavente

0

1 . Aglozo, Akotia, Osei-Tutu, & Annor

1

1 . Mirandam & Cruz

2

1 . Genç, & Arslan

3

1 . Ostovar, Griffiths, Raeisi, & Hashim

4

1 . Heekerens, J. B., & Eid

5

1 . Rand, Shanahan, Fischer, & Fortney

6

1 . Çutuk

7

1 . Watson, Clark, & Tellegen

8

1 . Spruit, Schalkwijk, Van Vugt, & Stams

9

2 . Zhang

0

2 . Calandri, Graziano, Borghi, & Bonino

1

2 . Yıldırım, Arslan, & Wong

2

به نظر می‌رسد که معنویت و مذهب با حالات خلقي و ابعاد مثبت سلامت روانی رابطه دارند (گارسن، وايزر و پول،^۱ ۲۰۲۱؛ آگلوزو و همکاران، ۲۰۲۱). تجرب معنوي، به ادراکات فرد از یک نیروی برتر در زندگی روزمره مربوط بوده و تجربیاتی از قبیل ارتباط، لذت، احساس تعالی، قدرت، راحتی و... در مورد خداوند را در بر می‌گیرد (لیس و هندل، ۲۰۱۷). تجرب معنوي، فارغ از گرایش مذهبی افراد درک درونی آنان از حضور خداوند و ارتباط با او و نیز احساس مسئولیت در مقابل دیگران، به عنوان منابعی برای احساس تعليق و اتكا به منبعی والاتر، را در بر می‌گیرد (تفی آبادی، کاووسی، میرحافظ، کشاورز و مهرابی، ۲۰۱۷). اين تجرب بخش مهمی از زندگی فرد، شامل درک معنای زندگی، تجربه مثبت در زندگی، احساس خوشبختی و رضایت از زندگی است و می‌تواند با ایجاد معنا و احساس تعليق و اميدواری به قدرت والا، بر باور فرد به تواني اش برای مواجهه با شرایط استرس‌زاي زندگی کمک کند (سلطاني، حسيني و عرب، ۱۳۹۵). افرادي که گرایش‌های معنوي بيشتری دارند، با بهره‌گيری از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر و مسأله‌گشایي با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آيند (پاینه و سانديچ،^۲ ۲۰۱۷؛ ليس و هنلال، ۲۰۱۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مذهب و تجرب معنوي با بهزيستی و رضایت از زندگی (پاندی،^۳ ۲۰۱۶؛ تقی آبادی و همکاران،^۴ ۲۰۲۱؛ سیز^۵ و همکاران، ۲۰۲۱)، اميدواری (کريمي و كهرازي،^۶ ۲۰۱۸)، خوش بیني (چيدل و شتر،^۷ ۲۰۱۸؛ ذوقی پايدار، نبي زاده و زنده بودي،^۸ ۱۳۹۵؛ يحيى زاده جلودار، حيدري و قيناقی،^۹ ۱۳۹۵)، کاهش در عواطف منفي (سواتركي، رانتر و چي يو،^{۱۰} ۲۰۱۴؛ لوكته، آيرونسون، پارگامنت و کراوس،^{۱۱} ۲۰۱۶)، بهداشت روانی و تاب آوري (باقرى كراچى و كرماني،^{۱۲} ۱۳۹۸) در ارتباط هستند. گارسن و همکاران (۲۰۲۱) در فراتحيلی نشان دادند که معنويت با بهزيستی، رضایت از زندگي، كيفيت زندگي و كاهش فشار روانی در ارتباط است. آگلوزو و همکاران (۲۰۲۱) نيز در مطالعه‌اي مطالعه‌اي نشان دادند که معنويت با خوش بیني و عواطف مثبت و منفي رابطه دارد و خوش بیني نقش واسطه‌اي در رابطه معنويت و عواطف ايقا می‌کند. هاديان، اميني منش، على عسگر و خان زاده (۱۳۹۷) در پژوهشی به اين نتیجه رسیدند که خوش بیني و اميدواری در رابطه جهت گيري مذهبی با شادکامي دانشجويان نقش واسطه‌اي دارد.

بر اساس آچه مورد بحث قرار گرفت به نظر می‌رسد تجرب معنوي افراد می‌تواند در شکل گيري حالات خلقي و عواطف آنان نقش داشته باشد. از سوی دیگر، تجربه حالات عاطفي، نوع جهت گيري افراد نسبت به آينده و نگرش‌های مشبت و منفي آنان را شکل می‌دهد. بررسی پيشينه پژوهشی، نشان داد که متغيرهای طرح شده در مطالعه حاضر، در مطالعات داخلی و در ارتباط با يكديگر مورد بررسی قرار نگرفته و پژوهش‌های موجود نيز تنها روابط ساده ميان متغيرها را مورد بررسی قرار داده‌اند. از اين رو مطالعه روابط چندگانه اين متغيرها با هدف افزایش دانش در اين زمينه ضروري می‌نماید. علاوه بر آن در پيشينه مورد بررسی خوش بیني افراد به عنوان يك سازه گرایشي در نظر گرفته شده که عواطف و منفي، می‌تواند به عنوان يك منبع اثرگذار برای نوع جهت گيري زندگي افراد در نظر گرفته شود. بدین جهت كمتر مورد توجه قرار گرفته است. اين در حالی است که به نظر می‌رسد خوش بیني يا بدبنيانه می‌تواند از خلقيات افراد تأثيرپذير باشد و تداوم در عواطف مثبت و منفي، می‌تواند در فهم بهتر روابط ميان جهت گيري زندگي خوش بینانه يا بدبنيانه و عواطف مثبت و منفي کمک کننده باشد. از اين پژوهش می‌تواند در فهم بهتر روابط ميان جهت گيري زندگي خوش بینانه يا بدبنيانه در عملکرد تحصيلي دانشجويان است. حيث كاربردي، آچه انجام اين مطالعه را در ميان دانشجويان ضروري می‌سازد، نقش خوش بیني در عملکرد تحصيلي دانشجويان است. دانشجويان با چالش‌های مختلفی از قبیل روابط با دوستان، هم کلاسي‌ها و خانواده، دغدغه‌های تحصيلي و شغلی مواجه هستند و لازم است توان کنترل و روياوري اثريخش با آنها را داشته باشند. خوش بیني نسبت به آينده می‌تواند در مواجهه اثريخش تر با اين مسائل کمک کننده باشد. بدین جهت به نظر می‌رسد افزایش دانش در زمينه عوامل مرتبط با خوش بیني در دانشجويان حائز اهميت باشد. يافته‌های چنین پژوهشی می‌تواند علاوه بر افزایش دانش نظری، در برنامه ریزی و مداخلات مشاوره‌ای در مراكز مشاوره دانشجویی کمک کننده بوده و در انتخاب راهبردهای مداخله‌ای راهنمای مشاوران باشد. بر اين اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط ميان تجارت معنوي و جهت گيري زندگي با نقش واسطه‌اي عواطف مثبت و منفي بود.

1. Garssen, Visser, & Pool

2. Lace & Handal

3. Paine, & Sandage

4. Pandya

5. Saiz

6. Cheadle, & Schetter

7. Sawatzky, Ratner, & Chiu

8. Lucette, Ironson, Pargament, & Krause

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف در زمرة پژوهش‌های بنیادی و از لحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی بود که روابط میان متغیرها را در قالب تحلیل مسیر مورد بررسی قرار می‌داد. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دوره کارشناسی رشته‌های پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکیل می‌دانند. حجم نمونه با در نظر گرفتن ۱۰ نفر به ازای هر پارامتر مدل (شومان، بولتون و شورت، ۲۰۱۷) برابر با ۲۰ نفر تعیین شد. با وجود احتمال ریزش نفرات این تعداد به ۲۴ نفر افزایش یافت. انتخاب نمونه با روش نمونه گیری خوش‌های چندمرحله‌ای انجام شد. بدین ترتیب که ابتدا از میان رشته‌های تحصیلی گروه پیراپزشکی، شش رشته به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس از میان سال‌های ورود به دانشگاه دو ورودی به طور تصادفی انتخاب گردید. در نهایت پرسشنامه‌ها در بین بیست نفر از دانشجویان هر کلاس به صورت تصادفی اجرا شد. ملاک‌های ورود به پژوهش، تحصیل در دوره کارشناسی رشته‌های پیراپزشکی و برخورداری از سلامت روانی و عدم مصرف دارو به واسطه بیماری جسمانی یا روان‌پزشکی در سه ماهه اخیر بود. داده‌های مربوط به دانشجویانی که بر اساس اظهار خود تحت نظر پژوهش بوده و دارو مصرف می‌کردند، از پژوهش کنار گذاشته شدند. در نهایت و پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، داده‌های مربوط به ۲۰۵ نفر (۹۴ دختر و ۱۱۱ پسر) مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس تجارب معنوی روزانه (DSES):^۱ این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است که توسط آندروروود و ترسی (۲۰۰۲) تدوین شده و با ۱۶ عبارت، سه خرد مقیاس احساس حضور خدا، ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران را می‌سنجد. پاسخ‌دهی به این مقیاس برای ۱۵ عبارت اول با طیف شش درجه‌ای از اغلب اوقات روز (۶) تا هرگز یا تقریباً هرگز (۱) و برای عبارت شانزدهم در طیف چهار درجه‌ای از اصلأ (۱) تا نزدیک تا سرحد امکان (۴) صورت می‌گیرد. نمرات بالاتر به معنای تجارب معنوی بیشتر است. ضریب الگای کرونباخ ۸۸/۰ و بازآزمایی ۹۲/۰ در مطالعه اصلی گزارش شده است. تحلیل عاملی اکتشافی نیز در مطالعه اصلی با ساختاری سه عاملی به تأیید رسیده است. این مقیاس به چندین زبان ترجمه و در مطالعات متعددی روانی و پایابی آن به تأیید رسیده است (آندروروود، ۲۰۱۱). باقی کراچی و کرمانی (۱۳۹۸) آلفای کرونباخ ۹۲/۰ و روانی محتوای مطلوبی را برای مقیاس گزارش کردند. ضرایب الگای کرونباخ برای زیر مقیاس‌ها در پژوهش حاضر به ترتیب ۶۹/۰، ۷۶/۰ و ۷۴/۰ و برای کل مقیاس ۷۱/۰ بدست آمد.

مقیاس عواطف مثبت و منفی (PANAS):^۲ این مقیاس توسط واتسون و همکاران (۱۹۸۸) تدوین شده و ۲۰ عاطفه مثبت یا منفی را دربرمی‌گیرد. فرد باید میزان برخورداری خود از هر یک از حالت‌های عاطفی را در طیف ۵ درجه‌ای از «به هیچ وجه» تا «بسیار زیاد» مشخص کند. مجموع نمرات در هر بعد محاسبه شده و نمرات بالاتر نشان دهنده شدت عواطف در فرد است. در مطالعه اصلی و در بررسی تحلیل عاملی اکتشافی، ساختاری دو عاملی با واریانس تبیین شده ۶۲/۸ درصد به تأیید رسیده و ضرایب الگای کرونباخ ۸۸/۰ و ۸۷/۰ و ضرایب بازآزمایی ۶۸/۰ و ۷۱/۰ بعد از هشت هفتۀ برای عواطف منفی و مثبت به دست آمده است. تحلیل عاملی تأییدی و تغییرناپذیری جنسیتی این مقیاس در نمونه ایرانی تو سط شکری، گودرزی و شریفی (۱۳۹۳) بررسی و به تأیید رسیده است. ضرایب الگای کرونباخ در مطالعه حاضر برای عواطف مثبت ۸۱/۰ و برای عواطف منفی ۷۹/۰ به دست آمد.

آزمون جهت گیری زندگی (LOT):^۳ این آزمون در ۱۰ عبارت و تو سط شی یو و کارور ۹۸۵ (۱۹۸۵) تدوین شده و پا سخده‌ی به این عبارت‌ها در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملا مخالف (صفر) تا کاملا موافق (۴) صورت می‌گیرد. نمره گذاری برخی از عبارت‌ها به صورت معکوس انجام می‌شود. نمرات بالاتر به معنی جهت گیری مثبت نسبت به زندگی است. روانی این آزمون در مطالعات متعددی به تأیید رسیده است. هاینز و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای بر روی هشت نمونه جمعیتی مختلف آلفای کرونباخ ۵۷/۰ تا ۷۵/۰ و ضرایب بازآزمایی ۴۳/۰ تا ۶۹/۰ را گزارش و تحلیل عاملی آن را به تأیید رساندند. خدایی، زارعی، علیپور و شکری (۱۳۹۵) نیز رابطه منفی میان

1. Schoemann, Boulton, & Short

2. Daily spiritual experience scale(DSES)

3. Underwood & Teresi

4. Positive and Negative Affect Scales (PANAS)

5. Life Orientation Test (LOT)

6. Carver

بدینی ($r=0.33$) با رضایت از زندگی را گزارش کردند. رابطه خوش بینی با رضایت از زندگی مثبت بود ($r=0.33$). آنان ضریب همسانی درونی را 0.88 و 0.80 به دست آوردند. آلفای کرونباخ برای این آزمون در مطالعه حاضر برابر با 0.85 به دست آمد. گرداوری داده‌ها به صورت گروهی و توسط نویسندهان صورت گرفت. پیش از اجراء، درخصوص اهداف طرح تو ضیحاتی به شرکت کنندگان داده شده و رضایت شفاهی آنان جهت تکمیل پرسشنامه‌ها اخذ گردید. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و تمامی پرسشنامه‌ها بی‌نام بودند. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محترمانه بوده و تنها در اختیار پژوهشگران می‌باشد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی و استنباطی با ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و با نرم افزارهای SPSS²⁵ و AMOS²⁴ انجام شد.

یافته‌ها

در کل نمونه $45/85$ درصد را زنان تشکیل می‌دادند؛ $50/80$ درصد دانشجویان مجرد بودند و میانگین سنی شرکت کنندگان $19/89$ با انحراف استاندارد $1/24$ و کمینه و بیشینه 18 و 24 سال بود. پیش از اجرای تحلیل آماری به غربالگری داده‌ها و شناختی پرتهای تک متغیره با نمودار جعبه‌ای و پرتهای چندمتغیره با آماره ماهalanobis¹ پرداخته شد. نتایج نشان دهنده آن بود که داده پرته وجود ندارد. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهشی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. احساس حضور خدا	۱					
۲. ارتباط با خدا		۰/۵۶**				
۳. احساس مسئولیت در قبال دیگران			۰/۱۹**			
۴. عواطف مثبت				۰/۳۳**		
۵. عواطف منفی					۰/۴۱**	
۶. جهت گیری زندگی						۰/۳۹**
میانگین	۴۴/۴۰	۲۳/۵۷	۱۴/۱۲	۲۴/۲۶	۲۴/۳۰	۱۶/۲۶
انحراف معیار	۷/۴۸	۳/۶۴	۴/۴۶	۳/۱۵	۷/۶۸	۲/۱۳

** $P \leq 0.01$ * $P \leq 0.05$

نتایج درج شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که میان احساس حضور خدا، ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران با عواطف مثبت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p \leq 0.05$). برای عواطف منفی نیز روابط منفی و معنادار بود ($p \leq 0.01$). ابعاد تجارب معنوی با جهت گیری زندگی نیز رابطه مثبت و معناداری داشتند ($p \leq 0.05$). رابطه عواطف مثبت با جهت گیری زندگی مشت و معنادار بود ($p \leq 0.01$). در حالی که رابطه عواطف منفی با جهت گیری زندگی، منفی و معنادار بود ($p \leq 0.01$).

در بررسی مفروضات تحلیل مسیر نتایج جدول ۱ نشان داد که نرمال بودن تک متغیره با در نظر گرفتن کجی ± 2 و کشیدگی ± 7 (میز، گام سرت و گارینو، ۲۰۱۶) محقق شده است. آزمون کالموگروف- اسمیرنوف یکراهه نیز نشان از نرمال بودن مقادیر باقیمانده‌های استاندارد شده داشت ($Z=0.07$, $p \geq 0.05$, $df=205$). شاخص نسبت کشیدگی چندمتغیره ($1/96$) به مقدار بحرانی ($1/44$) نیز برابر با $1/36$ بود. شوماخر و لوماکس^۳ (۲۰۱۶) نسبت کمتر از ۲ را برای این شاخص نشان از نرمال بودن چندمتغیره توزیع می‌دانند. ضرایب

1. Mahalanobis

2. Meyers, Gamst, & Guarino

3. One way Kolmogorov-Simonov

4. Standardized residuals

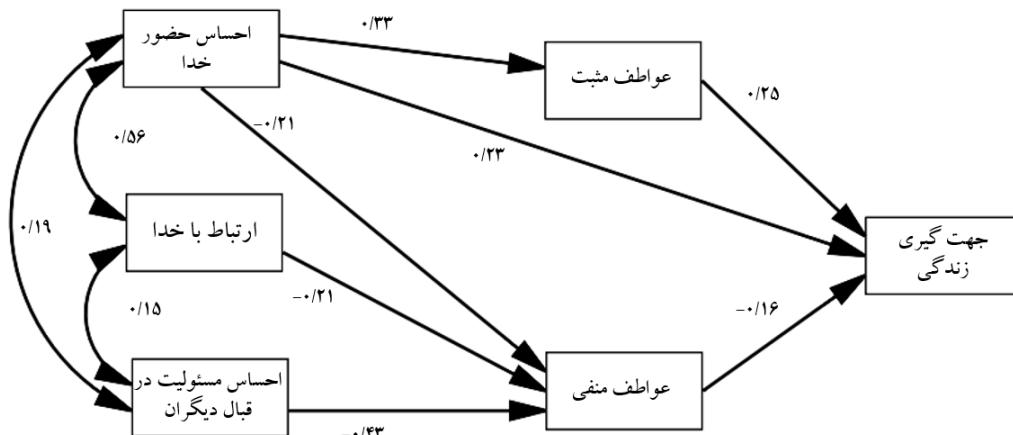
5. Schumaker & Lomax

تبیین خوش بینی در دانشجویان بر اساس تجارب معنوی روزانه و عواطف مثبت و منفی

Explain Optimism in students based on Daily Spiritual Experiences and Positive and Negative Affects

تحمل^۱ ۰/۸۷ تا ۰/۶۱ و شاخص تورم واریانس^۲ (VIF) ۱/۱۵ تا ۱/۶۴ نشان دهنده عدم همخطی چندگانه^۳ متغیرهای پیش بین بودند. درنهایت آماره دوربین واتسون^۴ برابر با ۱/۰۸ نشان داد که مفروضه استقلال خطاهای محقق شده است.

پس از تحقیق مفروضات، مدل مفهومی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. برآورده مدل با روش بیشینه درست نمایی انجام شد. بررسی ضرایب مسیر در تحلیل اولیه نشان داد که ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران با عواطف مثبت و جهت گیری زندگی رابطه معناداری ندارند ($p \geq 0.05$). بر این اساس با حذف این مسیرها به اصلاح مدل پرداخته شد. مدل اصلاح شده در شکل ۱ و برآورده روابط مستقیم، غیرمستقیم و کل با روش بوت استرپ^۵ در جدول ۲ آمده است.



شکل ۱. نمودار مسیر و ضرایب استاندارد شده مدل اصلاح شده پیش بینی جهت گیری زندگی

جدول ۲. بررسی روابط مستقیم، غیرمستقیم و کل

مسیر	کل					
	ضریب معناداری					
احساس حضور خدا → عواطف مثبت	۰/۰۰۱	۰/۳۳	-	-	۰/۰۰۱	۰/۳۳
احساس حضور خدا → عواطف منفی	۰/۰۱	-۰/۲۱	-	-	۰/۰۱	-۰/۲۱
ارتباط با خدا → عواطف منفی	۰/۰۰۸	-۰/۲۱	-	-	۰/۰۰۸	-۰/۲۱
احساس مسئولیت در قبال دیگران → عواطف منفی	۰/۰۰۱	-۰/۴۳	-	-	۰/۰۰۱	-۰/۴۳
عواطف مثبت → جهت گیری زندگی	۰/۰۰۱	۰/۲۵	-	-	۰/۰۰۱	۰/۲۵
عواطف منفی → جهت گیری زندگی	۰/۰۲	-۰/۱۶	-	-	۰/۰۲	-۰/۱۶
احساس حضور خدا → جهت گیری زندگی	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۳
احساس حضور خدا → عواطف منفی → جهت گیری زندگی	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۰۰۳	۰/۰۹	۰/۰۰۶	۰/۲۳
احساس حضور خدا → عواطف منفی → جهت گیری زندگی	۰/۰۰۲	۰/۲۷	۰/۰۲	۰/۰۴	۰/۰۰۷	۰/۲۳
ارتباط با خدا → عواطف منفی → جهت گیری زندگی	۰/۰۰۸	۰/۰۳	۰/۰۰۸	۰/۰۳	-	-
احساس مسئولیت در قبال دیگران → عواطف منفی → جهت گیری زندگی	۰/۰۱	۰/۰۷	۰/۰۱	۰/۰۷	-	-

بررسی ضرایب مسیر در جدول ۲ نشان می‌دهد که ضریب مسیر احساس حضور خدا به عواطف مثبت ($\beta = 0/33$, $P \leq 0/01$) مثبت و معنادار است. اما ضرایب مسیر احساس حضور خدا ($\beta = -0/21$, $P \leq 0/01$), ارتباط با خدا ($\beta = -0/21$, $P \leq 0/01$) و احساس مسئولیت در قبال دیگران ($\beta = -0/43$, $P \leq 0/01$) با عواطف منفی، منفی و معنادارند. ضرایب مسیر احساس حضور خدا ($\beta = 0/23$, $P \leq 0/01$) و عواطف مثبت ($\beta = 0/25$, $P \leq 0/01$) با جهت گیری زندگی، مثبت و معنادار است اما این ضریب برای عواطف منفی ($\beta = -0/16$, $P \leq 0/05$) منفی و

1. Tolerance

2. Variance inflation facto(VIF)

3. Multicollinearity

4. Durbin-Watson

5. bootstrapping

معنadar است. بررسی ضرایب استاندارد شده روابط غیر مستقیم و کل نشان داد که رابطه غیر مستقیم احساس حضور خدا به واسطه عواطف منفی و عواطف مثبت با جهت گیری زندگی برابر با $0/0/12$ بود ($P \leq 0/0/0$). رابطه غیر مستقیم ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران به واسطه عواطف منفی با جهت گیری زندگی نیز به ترتیب برابر با $0/0/0/3$ و $0/0/0/5$ بود ($P \leq 0/0/0/5$). در مجموع احساس حضور خدا رابطه بیشتری با جهت گیری زندگی داشت. این رابطه برای ارتباط با خدا برابر با $0/0/7$ و برای احساس مسئولیت در قبال دیگران برابر با $0/0/3$ بود. میزان واریانس تبیین شده جهت گیری زندگی بر حسب ابعاد تجارب معنوی روزانه و عواطف مثبت و منفی برابر با $0/0/23$ بود. بدین معنی که 23 درصد از تغییرات جهت گیری زندگی دانشجویان ناشی از ابعاد تجارب معنوی روزانه و عواطف مثبت و منفی است. بنا به پیشنهاد کوهن (۱۹۹۲) ضرایب کمتر از $0/0/30$ را می‌توان اندازه اثرهای ضعیف به شمار آورد. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۳ آورده شده است. نتایج نشان می‌دهد که مدل اصلاح شده از برازش مطلوبی برخوردار است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

AIC	RMSEA	TLI	NFI	CFI	AGFI	GFI	χ^2/df	P	df	χ^2	مدل
۸۶/۷۱	۰/۱۶	۰/۶۷	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۷۸	۰/۹۹	۶/۴۹	۰/۰۰۱	۱	۶/۴۹	اولیه
۳۶/۶۵	۰/۰۱	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۹۹	۰/۹۷	۰/۹۹	۰/۹۳	۰/۰۴۶	۵	۴/۶۵	اصلاح شده

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تحلیل رابطه تجارب معنوی روزانه و جهت گیری زندگی با بررسی نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی بود. بررسی روابط ساده میان متغیرها نشان داد که رابطه مثبت و معنadarی میان ابعاد تجارب معنوی (احساس حضور خدا، ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران) با عواطف مثبت وجود دارد. این نتایج با پژوهش سواتزکی و همکاران (۲۰۱۴)، لوكته و همکاران (۲۰۱۶) و آگلوزو و همکاران (۲۰۲۱) هم‌سویی دارد. آنان نیز روابط معنadarی میان معنویت و عواطف به دست آورده بودند. اما بررسی روابط ساختاری نشان داد که تنها احساس حضور خدا با عواطف مثبت رابطه مستقیم و معنadarی دارد. بدین معنی که احساس دریافت توجه و عشق از طرف خداوند به طور مستقیم یا از طریق دیگران، احساس حضور خداوند در تمامی ابعاد زندگی و خرسندی از مذهبی بودن، احساس آرامش عمیق و ادراک انسجام و هماهنگی در ارکان هستی به واسطه وجود خداوند با تجربه عواطف مثبتی همچون علاقمندی، نیرومندی، شور و شوق، غرو و افتخار، مصمم و فعلی بودن در دانشجویان می‌شود (دمیر، ۲۰۱۹^۲).

سایر نتایج هم‌سو با پژوهش‌های پیشین (سواتزکی و همکاران، ۲۰۱۴؛ لوكته و همکاران، ۲۰۲۱؛ آگلوزو و همکاران، ۲۰۲۱) نشان دهنده آن بود که میان ابعاد تجارب معنوی با عواطف منفی رابطه منفی وجود دارد. بدین معنی که افزایش در تجارب معنوی روزانه در دانشجویان، عواطف منفی آنان را کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر تجربه احساس حضور خداوند، تمایل برای ارتباط و وحدت با خدا و پذیرش دیگران و احساس مسئولیت در قبال آنان می‌تواند اضطراب، ناراحتی، احساس گناه، ترس و وحشت، بی قراری، عصبی و هراسان بودن را در دانشجویان کاهش دهد. به نظر می‌رسد این امر از یک سو به واسطه هم‌آمیزی بیشتر با دیگران و از این طریق، دریافت توجه و حمایت از جانب آنان و از سوی دیگر به خاطر افزایش عزت نفس و احساس شکوفایی در هنگام ایفای نقش در برابر دیگران باشد (وايتهد و برگمان، ۲۰۱۱^۳).

نتایج در خصوص رابطه عواطف مثبت و منفی با جهت گیری زندگی نشان داد که میان عواطف مثبت با جهت گیری زندگی رابطه مثبتی وجود دارد و رابطه عواطف منفی با جهت گیری زندگی منفی است. بدین معنی که تجربه عواطف مثبت با خوش بینی دانشجویان و تجربه عواطف منفی باعث بدینی آنان در ارتباط است. این یافته با نتایج پژوهش‌های استوار و همکاران (۲۰۲۰)، هیکرنز و اید (۲۰۲۰)، رند و همکاران (۲۰۲۰)، چوتوك (۲۰۲۱)، آگلوزو و همکاران (۲۰۲۱)، میراندا و کروز (۲۰۲۱) و قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) هم‌سویی دارد. به نظر می‌رسد دانشجویانی که عواطف مثبتی همچون علاقمندی، نیرومندی، قدرت و قدرتمندی دارند، این ابعاد را تجربه می‌کنند، خود را در برخورد با مشکلات کارآمدتر می‌دانند و حس خودارز شمندی بیشتری دارند. این احساس کارآمدی و ارز شمندی باعث می‌شود با نگاهی خوش

1. Cohen

2. Demir

3. Whitehead, & Bergeman

بینانه، در رویارویی با ناکامی‌ها و تعارض‌های زندگی، با مسئولیت بیشتر به تلاش خود ادامه دهدن. از سوی دیگر خوش بینی موجب می‌شود افراد از بافت اجتماعی پیرامون خود ارزیابی‌های مثبتی را دریافت کرده و در نتیجه انتظار نتایج مثبت در آنان افزایش یابد. در مقابل دانشجویانی که عواطف منفی بیشتری دارند، نمی‌توانند انتظار وقوع حوادث خوشایند یا دستیابی به نتایج مثبت را در آینده داشته باشند. این افراد دچار بدینی شده و در مواجهه با مسائل مبتلاهه، با برنامه ریزی و سطح تلاش کمتر وارد شده و در نتیجه پیامدهای مثبتی را نیز به دست نخواهند آورد (سن مارتین^۱ و همکاران، ۲۰۱۸).

سایر نتایج نشانگر آن بود که تجارت معنوی روزانه (احساس حضور خدا، ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران) با جهت‌گیری زندگی رابطه مثبت و معناداری دارند. بدین معنی که با افزایش تجارت معنوی دانشجویان میزان خوش بینی آنان نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش چیدل و شتر (۲۰۱۸)، ذوقی پایدار و همکاران (۱۳۹۵) و یحیی زاده جلوهار و همکاران (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. اما تحلیل مسیر نشان می‌داد که تنها احساس حضور خدا با جهت‌گیری زندگی رابطه مستقیم دارد. به نظر می‌رسد احساس حضور خدا، خرسندي از مذهبی بودن و احساس آرامش از این حالت می‌تواند نگاه خوش بینانه ای در فرد ایجاد کند؛ چرا که انتظار نتایج مثبت در آینده، نیازمند احساس تعلق و امنیت است و حضور خداوند چنین احساسی را در افراد ایجاد می‌کند(چیدل و شتر، ۲۰۱۸). بررسی روابط غیرمستقیم نیز نشان داد که رابطه غیر مستقیم احساس حضور خدا به واسطه عواطف مثبت و منفی با جهت‌گیری زندگی معنادار است. ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران نیز به واسطه عواطف منفی با جهت‌گیری زندگی دانشجویان در ارتباط هستند. احساس حضور خدا بیشترین رابطه را با جهت‌گیری زندگی داشت. به نظر می‌رسد دانشجویانی که از تجارت معنوی بیشتری برخوردار هستند، امیدواری و خوش بینی در زندگی تجربه می‌کنند. این وضعیت نگرش مثبتی در افراد ایجاد کرده که خود منجر به گسترش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در ایشان می‌شود. کاهش عواطف منفی و یا افزایش عواطف مثبت با خوش بینی نسبت به حوادث و رویدادهای چالش برانگیز در زندگی همراه می‌شود. به نظر می‌رسد، معنویت می‌تواند از طریق تجربه عواطف مثبت و توجه به موارد مثبت در زندگی، به پیشرفت سازگاری و انعطاف پذیری هیجانی افراد کمک کند. تجارت معنوی خود نوعی سازگاری و حل مسئله است که موجب دستیابی به همانگی و یکپارچگی درونی و بیرونی در افراد می‌شود و شخصی که از تجارت معنوی شخصی برخودار است، می‌تواند بحران‌های زندگی را حل کرده و به زندگی خود معنا و مفهوم بدهد. برخورداری از گرایشات معنوی علاوه بر معنی دادن به زندگی افراد موجب کاهش رفتارهای نا سازگارانه می‌شود. دانشجویانی که تجارت معنوی بیشتری دارند، چون انتظار برونداد مثبت و خوشایند از اتفاقات و رویدادهای زندگی خود دارند، در روبرو شدن با چالش‌های زندگی به دنبال این نگرش مثبت، عملکرد موثرتر و نیز کیفیت زندگی بالاتری خواهد داشت. این عملکرد موثر در مواجهه با مشکلات باعث می‌شود این افراد عواطف مثبت بیشتر و در مقابل عواطف منفی کمتری تجربه کنند. تجارت معنوی با افزایش امیدواری فرد در مواجهه با مشکلات و غلبه برآن‌ها، می‌توانند در زمان استرس و بحران نقش تسهیل گر داشته باشند. دانشجویانی که از تجارت معنوی برخوردارند، معنویت را تسکین دهنده و آرامش بخش دانسته و از عواطف منفی مانند نامیدی، خشم و احساس پوچی دور می‌شوند (استنایدر و راند، ۲۰۰۴).

یافته‌های حاصل از تحلیل مسیر در این پژوهش با نتایج پژوهش آگلوزو و همکاران (۲۰۲۱) و هادیان و همکاران (۱۳۹۷) متفاوت است. چرا که در پژوهش آنان، خوش بینی در رابطه معنویت با عواطف نقش واسطه‌ای داشته است و در پژوهش حاضر عواطف توانسته اند رابطه معنویت و خوش بینی را واسطه‌گری کنند. از این حیث به نظر می‌رسد، تجربه عواطف مثبت و منفی می‌توانند نوع جهت‌گیری زندگی دانشجویان را تحت تأثیر خود قرار دهد. این یافته از جهت کاربردی دارای اهمیت بوده و نقش مداخلات روانشناختی در افزایش عواطف مثبت را مورد تاکید قرار می‌دهد؛ چرا که به نظر می‌رسد تجربه این عواطف اثرات ماندگاری بر خوش بینی افراد داشته باشد.

گرچه رسیدن به سطح قابل قبولی از اطمینان در این زمینه نیازمند تکرار این یافته در مطالعات آتی است.

در مجموع به نظر می‌رسد تجارت معنوی نقش برجسته‌ای در سلامت و پیامدهای مثبت روانشناختی دارند. حضور این تجارت معنوی در زندگی موجب جهت دادن به زندگی، کاهش اضطراب‌ها و افزایش رضایتمندی انسان از زندگی می‌شود. دانشجویانی که حضور خدا را بیشتر احساس می‌کنند، ارتباط بیشتری با خدا دارند و در قبال دیگران مسئولیت بیشتری احساس می‌کنند، عملکرد کاری بهتری خواهند داشت و این می‌تواند به مواجهه موثرتر با مشکلات کمک کرده و به بهبود عواطف مثبت و پرورش نگرشی خوش بینانه نسبت به زندگی در دانشجویان منجر شود.

پژوهش حاضر با محدودیت هایی همچون سنجش عواطف در یک موقعیت معین که می توانست از واقعی آنی تأثیر پذیرفته باشد، اجرا در محدوده یک دانشگاه و محدود بودن جامعه آماری مواجه است. بر این اساس یافته های آن قابل تعمیم به سایر گروه های نیست. بر این اساس به پژوهشگران آتی تو صیه می شود به بررسی روابط میان سازه های مطرح شده در این پژوهش در نمونه های دانشجویی دیگر پرداخته و علاوه بر آن روابط میان تجارب معنوی روزانه با عواطف مثبت به واسطه سایر متغیرها همچون عزت نفس، احساس شکوفایی و ... را مورد بررسی قرار دهنده. از آنجا که تجارب معنوی از جنسیت دانشجویان تأثیر می پذیرد، بررسی تفاوت های جنسیتی نیز به پژوهشگران آتی پیشنهاد می شود. یافته های این پژوهش، نشان دهنده رابطه معنویت با عواطف مثبت و منفی دانشجویان و تأثیرگذاری آن بر جهت گیری آنان نسبت به زندگی بود. بر این اساس به مشاوران مراکز مشاوره دانشجویی پیشنهاد می شود تا در برنامه های آموزشی و مداخله ای خود به مسائل معنوی دانشجویان توجه داشته باشند.

منابع

- باقری کراچی، ا.، و کرمانی، م. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط تجارب معنوی روزانه با بهداشت روانی و تاب آوری معلمان. *مطالعات/سلامت*. ۴۸-۳۹، ۴، ۳.
- حمزه پور حقیقی، ط.، و اسدی مجره، س. (۱۳۹۸). همبسته های شادکامی دانشجویان: خوش بینی، معنای زندگی و راهبرد مقابله ای سازگارانه. *مددکاری/اجتماعی*. ۱، ۲-۵.
- خدایی، ع.، زارع، ح.، علی پور، ا.، و شکری، ا. (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت گیری زندگی. *فصلنامه روان شناسی کاربردی*. ۱۰، ۴، ۳۸۷-۴۰۵.
- ذوقی پایدار، ح. ر.، نبی زاده، ص.، و زنده بودی، ر. (۱۳۹۵). رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب آوری و خوش بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا. *روانشناسی و دین*. ۹، ۲، ۸۵-۹۶.
- زاهد بابلان، ع.، و کریمیان پور، غ. (۱۳۹۹). رابطه خوش بینی تحصیلی و سرزنشگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*. ۹، ۱، ۱۴۹-۱۷۰.
- سعادت، س.، داورپناه، ه.، سعیدپور، ف.، و سمیعی، ف. (۱۳۹۸). نقش سرمایه های روانشناختی (امید، خوش بینی، خودکارآمدی، تاب آوری) در تعهد تحصیلی دانشجویان. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*. ۱۲، ۳، ۱۱-۱.
- سلطانی، ف.، حسینی، س. ف.، و عرب، م. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط تجارب معنوی با امید به زندگی و اضطراب مرگ در بیماران تحت جراحی پای پس عروق کرون. *نشریه پرستاری و قلب و عروق*. ۲، ۲، ۶-۱۳.
- شکری، م.، گودرزی، ا.، و شریفی، م. (۱۳۹۳). آزمون تغییرنپذیری عاملی نسخه فارسی فهرست عواطف مثبت و منفی در دو جنس. *روانشناسی معاصر*. ۹، ۱، ۸۳-۹۴.
- فرداد شاری، س.، پور شهریار، ح.، شکری، ا.، و فتح آبادی، ج. (۱۳۹۶). رابطه خوش بینی و آشفتگی روان شناختی در دانشجویان: نقش میانجی گر کنترل تحصیلی آگاهانه. *مطالعات آموزش و یادگیری*. ۹، ۲، ۱-۱۹.
- قاسمی، ن.، گودرزی، م.، سیهوندی، م. ع.، و غلامرضاei، س. (۱۴۰۰). روابط ساختاری هسته ارز شیائی خود، هیجان مثبت و خوش بینی با معنا در زندگی در دانشجویان؛ نقش میانجی امید به آینده. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*. ۱۴، ۱، ۱-۱۱.
- کدخدایی، م.، و کرمی، ز. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین خوش بینی و معنای تحصیل با انگیزش تحصیلی دانشجویان. *نامه آموزش عالی*. ۳۶، ۹، ۱-۱۴۳.
- کشتورز کندازی، ا.، اوچی نژاد، ا. (۱۳۹۹). نقش واسطه ای خوش بینی تحصیلی در رابطه بین خودکارآمدی ادراک شده و سازگاری دانشجویان با دانشگاه. *مطالعات آموزش و یادگیری*. ۱۲، ۲، ۸۵-۹۰.
- مشتاقی، س.، و مویدفر، ه. (۱۳۹۶). نقش مؤلفه های سرمایه روان شناختی (امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی) و جهت گیری اهداف پیشرفت در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان. *راهبردهای شناختی در یادگیری*. ۵، ۸، ۶۱-۷۸.
- هادیان، ع.، امینی منش، س.، خانزاده، م.، و علی عسگری، ر. (۱۳۹۷). مدل تبیین احساس شادکامی دانشجویان تو سط جهت گیری مذهبی درونی با توجه به نقش میانجی گر خوش بینی و امیدواری. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*. ۲، ۴، ۲۱۷-۲۲۲.
- بحیی زاده جلودار، س.، حیدری، ش.، و قیناقی، ا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه اعتقادات مذهبی و حمایت اجتماعی با خوش بینی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان. *اسلام و سلامت*. ۳، ۱، ۷-۱۲.
- Aglozo, E. Y., Akotia, C. S., Osei-Tutu, A., & Annor, F. (2021). Spirituality and subjective well-being among Ghanaian older adults: optimism and meaning in life as mediators. *Aging & mental health*, 25(2), 306-315.

Explain Optimism in students based on Daily Spiritual Experiences and Positive and Negative Affects

- Calandri, E., Graziano, F., Borghi, M., & Bonino, S. (2018). Depression, positive and negative affect, optimism and health-related quality of life in recently diagnosed multiple sclerosis patients: the role of identity, sense of coherence, and self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 277-295.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 211.
- Cheadle, A. C., & Schetter, C. D. (2018). Mastery, self-esteem, and optimism mediate the link between religiousness and spirituality and postpartum depression. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(5), 711-721.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155-159.
- Çutuk, Z. A. (2021). Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective well-being. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 185-198.
- Demir, E. (2019). The Evolution of Spirituality, Religion and Health Publications: Yesterday, Today and Tomorrow. *Journal of religion and health*, 58(1), 1-13.
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). The mediating role of self-esteem in the relationship between optimism and subjective well-being. *Current Psychology*, 38(6), 1456-1463.
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4-20.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*. Retrieved from <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/255>.
- Heekerens, J. B., & Eid, M. (2020). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 1-26.
- Hinz, A., Schulte, T., Finck, C., Gómez, Y., Brähler, E., Zenger, M., ... & Tibubos, A. N. (2021). Psychometric evaluations of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R), based on nine samples. *Psychology & Health*, 1-13.
- Karami, A., & Kahrazei, F. (2018). The role of Daily Spiritual Experiences in the Hope and Posttraumatic Growth among Patients with Leukemia. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(2), 23-29.
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of leisure research*, 20(4), 406-415.
- Lace, J. W., & Handal, P. J. (2017). Psychometric properties of the daily spiritual experiences scale: Support for a two-factor solution, concurrent validity, and its relationship with clinical psychological distress in university students. *Religions*, 8(7), 123.
- Lucette, A., Ironson, G., Pargament, K. I., & Krause, N. (2016). Spirituality and religiousness are associated with fewer depressive symptoms in individuals with medical conditions. *Psychosomatics*, 57(5), 505-513.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications.
- Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C. (2020). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology*, 1-10.
- Nikmanesh, Z., Oshtorak, N., & Darvish Molla, M. D. (2020). The Mediating Role of Positive and Negative Affect in the Association of Perceptions of Parenting Styles with Resilience among Adolescents with Addicted Parents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(4), 297-304.
- Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in psychology*, 11, 907.
- Ostovar, S., Griffiths, M. D., Raeisi, T., & Hashim, I. H. M. (2020). Path analysis of the relationship between optimism, humor, affectivity, and marital satisfaction among infertile couples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Paine, D. R., & Sandage, S. J. (2017). Religious involvement and depression: The mediating effect of relational spirituality. *Journal of Religion and Health*, 56(1), 269-283.
- Pandya, S. P. (2016). Aging spiritually: Pitamaha Sadans in India. *Cogent Social Sciences*, 2(1), 1-18.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145-1167.
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual differences*, 81, 101906.
- Saiz, J., Galilea, M., Molina, A. J., Salazar, M., Barsotti, T. J., Chopra, D., & Mills, P. J. (2021). Spirituality and Employment in Recovery from Severe and Persistent Mental Illness and Psychological Well-Being. *Healthcare*, 9, 57.
- Sanmartín, R., Vicent, M., González, C., Inglés, C. J., Díaz-Herrero, Á., Granados, L., & García-Fernández, J. M. (2018). Positive and Negative Affect Schedule-Short Form: Factorial invariance and optimistic and pessimistic affective profiles in Spanish children. *Frontiers in psychology*, 9, 392.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082-1094.

- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (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*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219- 247.
- Schoemann, A. M., Boulton, A. J., & Short, S. D. (2017). Determining power and sample size for simple and complex mediation models. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 379-386.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling*. 4th edtn. Routledge
- Singh, S. (2019). Psychological Well Being of Young Adults: The Role of Hope and Optimism. *Journal of Xi'an University of Architecture & Technology*, 6(7), 1104-1114.
- Snyder, C., & Rand, K. (2004). Hopelessness and health. *Encyclopedia of health and behavior*, 2, 521- 523.
- Spruit, A., Schalkwijk, F., Van Vugt, E., & Stams, G. J. (2016). The relation between self-conscious emotions and delinquency: A meta-analysis. *Aggression and violent behavior*, 28, 12-20.
- Sawatzky, R., Ratner, P. A., & Chiu, L. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social indicators research*, 72(2), 153-188.
- Taghiabadi, M., Kavosi, A., Mirhafez, S. R., Keshvari, M., & Mehrabi, T. (2017). The association between death anxiety with spiritual experiences and life satisfaction in elderly people. *Electronic physician*, 9(3), 39-80.
- Underwood, L. G. (2011). The daily spiritual experience scale: Overview and results. *Religions*, 2(1), 29-50.
- Underwood, L. J., & Teresi, J. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health Related Data. *Journal of Behavioral Medicine*, 24(1), 22-33.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (2011). Coping with daily stress: differential role of spiritual experience on daily positive and negative affect. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 456-459.
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*, 1-12.
- Zhang, X., Jiang, X., Ni, P., Li, H., Li, C., Zhou, Q., ... & Cao, J. (2021). Association between resilience and burnout of front-line nurses at the peak of the COVID-19 pandemic: Positive and negative affect as mediators in Wuhan. *International journal of mental health nursing*.