



تأثیر هوش معنوی در زندگی

(این مطالب برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد رودهن با عنوان
تعیین سهم هوش معنوی و تاب‌آوری در جهت‌گیری زندگی)

تدوین و تألیف:

مینو رزم پوش

استاد راهنما: کیانوش هاشمیان

استاد مشاور: دکتر خدیجه ابوالمعالی



نشر راه‌دین
Rezaee Publication

سرشناسه : رزم پوش، مینو
 عنوان و نام : تأثیر هوش معنوی در زندگی/ مولف مینو رزمپوش.
 پدیدآور
 مشخصات نشر : تهران : راشدین ، ۱۳۹۳.
 مشخصات : ۲۱۴ ص.
 ظاهری
 شابک : 978-600-361-013-2
 وضعیت : فیا
 فهرست نویسی
 موضوع : هوش معنوی -- ایران -- نمونه پژوهی
 رده بندی کنگره : BL۱۳۹۳۶۲۴ ت۲۴۴ ر/
 رده بندی دیویی : ۹/۱۵۳
 شماره : ۳۵۰۳۸۳۲
 کتابشناسی ملی



■ انتشارات راشدین

■ عنوان کتاب: تأثیر هوش معنوی در زندگی

■ تدوین و تألیف: مینو رزمپوش

■ ویراستار علمی: زهرا کاکویی (عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

■ نظارت کیفی: راهب عارفی

■ نظارت فنی: محمد معین عارفی

■ صفحه آرا و طراح جلد: افسانه حسن بیگی

■ چاپ و صحافی: دی تاپ

■ نوبت چاپ: اول-۱۳۹۳

■ شمارگان: ۱۰۰۰

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۰۱۳-۲

■ قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

■ نشانی: میدان انقلاب - کارگر شمالی - کوچه رستم - پ ۲۰ - واحد ۷

■ تلفن / شماره: ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۴۹۲۶۹۴

■ پایگاه اینترنتی: www.rashedin.info

■ پست الکترونیک: Email: rashed1829@yahoo.Com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	 سخنی درباره این پژوهش
۹	 پیش درآمد
۲۳	 دو مولفه هوش معنوی
۲۴	 تعریف عملیاتی هوش معنوی
۲۴	 تعریف مفهومی تابآوری
۲۴	 تعریف عملیاتی تابآوری
۲۴	 تعریف مفهومی جهت‌گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی)
۲۵	 تعریف عملیاتی جهت‌گیری زندگی
۲۵	 روش‌شناسی تحقیق
۲۵	 روش انجام تحقیق
۲۷	 ابزار اندازه‌گیری
۲۹	 پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون CD-RISC
۳۰	 روش اجرا
۳۳	 فصل اول: جهت‌گیری زندگی
۳۳	 ۱- مبانی نظری جهت‌گیری زندگی
۳۳	 ۱-۱- ابعاد خوش‌بینانه و بدبینانه جهت‌گیری زندگی و سلامتی
۳۴	 ۱-۲- چهارچوب نظری جهت‌گیری زندگی، سبک انتسابی خوش‌بینانه و بدبینانه
۳۴	 ۱-۲-۱- نظریه ناامیدی افسردگی (آبرامسون و همکاران)
۳۵	 ۱-۲-۲- نظریه سلیگمن و نظریه درماندگی آموخته شده
۳۶	 ۱-۲-۳- پیامدهای اسناد و درماندگی آموخته شده
۳۹	 ۱-۲-۴- نظریه اسناد و ارتباط آن با سبک‌های انتسابی و تبیینی
۳۹	 ۱-۲-۵- سبک انتسابی بدبینانه و اثرات آن
۴۱	 ۱-۲-۶- نظریه شناختی-بک و رابطه بین مثلث شناختی منفی و پیش‌بینی‌های بدبینانه
۴۲	 ۱-۲-۷- سبک انتسابی یا تبیینی خوش‌بینانه
۴۳	 ۱-۲-۷- ویژگی‌های افراد خوش‌بین و مثبت‌نگر
۴۷	 فصل دوم: تاب‌آوری
۴۷	 ۲- مبانی نظری تاب‌آوری
۴۸	 ۲-۱- چهارچوب نظری تاب‌آوری

۵۱	۲-۲- ویژگی‌های افراد تاب‌آور
۵۷	فصل سوم: هوش معنوی
۵۷	۳- مبانی نظری هوش معنوی
۵۸	۳-۱- تعاریف هوش معنوی
۶۰	۳-۲- تعریف معنویت
۶۳	۳-۳- مؤلفه‌های هوش معنوی در اسلام
۶۵	۳-۴- مزایای تقویت هوش معنوی
۶۶	۳-۵- انواع هوش
۶۷	۳-۶- مفهوم هوش‌های چندگانه (نظریه گاردنر)
۶۷	۳-۷- زوهر و مارشال و طبقه‌بندی هوش بر اساس کارکرد سیستم‌های عصبی مغز
۶۹	۳-۸- هوش معنوی، هوش وحدت بخش
۷۰	۳-۹- آیا هوش معنوی معیارهای هوش را برآورده می‌سازد؟
۷۱	۳-۱۰- مطالعات عصب‌شناسی درباره تجربیات معنوی
۷۴	۳-۱۲- شواهد روان‌سنجی
۷۶	۳-۱۲- نظریه ایمونز وابعاد هوش معنوی
۷۷	۳-۱۳- ویژگی‌های افراد با هوش معنوی از دیدگاه ایمونز و زوهر
۸۰	۳-۱۴- آیا هوش معنوی تنها مناسب حل مسائل معنوی و وجودی است؟
۸۳	۳-۱۵- رشد معنوی
۸۴	۳-۱۶- راه‌های افزایش هوش معنوی
۸۹	۳-۱۷- ویژگی‌های افراد با هوش معنوی
۹۰	۳-۱۸- خطرات بالقوه جستجوی هوش معنوی
۹۳	۳-۱۹- رویکرد آبراهام مزلو به دین و معنویت
۹۵	۳-۲۰- روان‌شناسی انسان گرا نیروی سوم
۹۶	۳-۲۱- آبراهام مزلو - معنویت و تجارب اوج
۹۹	۳-۲۱- جنبه‌های دینی تجارب اوج از نظر آبراهام مزلو
۱۰۸	۳-۲۳- خصوصیات افراد خود شکوفا
۱۱۶	۳-۲- پیشینه پژوهش
۱۱۶	۳-۲-۱- پیشینه پژوهش داخلی
۱۳۱	۳-۲-۲- پیشینه پژوهش خارجی

۱۳۹	۳-۲-۳- نتیجه گیری فصل سوم
۱۴۳	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش
۱۴۳	۴- مقدمه
۱۴۴	۴-۱- توصیف داده‌ها
۱۴۶	۴-۲- تحلیل داده‌های آماری
۱۵۵	۴-۳- نتیجه گیری فصل چهارم
۱۵۷	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۱۵۷	خلاصه یافته‌ها در فرضیه‌ها
۱۸۰	۵-۴- پیشنهاد کاربردی
۱۸۱	۵-۵- ملاحظات اخلاقی
۱۸۳	منابع و مأخذ
۱۹۲	منابع انگلیسی
۱۹۷	ضمائم
۲۱۳	Abstract

سخنی درباره این پژوهش

هدف از پژوهش تعیین سهم هوش معنوی و تاب آوری در تبیین جهت گیری زندگی دانشجویان بود. جامعه آماری در برگیرنده دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بود. افراد گروه نمونه ۱۸۰ نفر بود و به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. افراد گروه نمونه پرسشنامه های جهت گیری زندگی شی یرو کارور (LOT)، هوش معنوی عبدالله زاده (SQ) و مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) را تکمیل کردند. نتایج نشان داد که هوش معنوی و تاب آوری سهم معناداری در پیش بینی خوش بینی و بدبینی جهت گیری زندگی داشتند و تفاوت معناداری بین ابعاد جهت گیری زندگی دانشجویان، تاب آوری و مولفه های هوش معنوی در زنان و مردان وجود نداشت.

پیش درآمد

در روان شناسی امروز، تمرکز و توجه بیشتر بر سلامتی و مثبت گرایی در زندگی است. از جمله موضوعاتی که در این رویکرد جدید مورد توجه قرار گرفته می توان به خوش بینی و بهزیستی اشاره کرد. طبق تحقیقات پژوهشی در نیم قرن گذشته بیشتر تلاش روان شناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی ها متمرکز بوده است. اما روان شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد. هدف اصلی روان شناسی سلامت فهم و آسان سازی سلامت ذهنی است. خوش بینی یک انتظار کلی دایر بر این که در آینده چیزهای خوب بیشتر از چیزهای بد اتفاق خواهند افتاد و به تبیین رویدادها با تجارب منفی با نسبت دادن علت آن ها به عوامل مشخص، گذرا و بیرونی مانند اوضاع و احوال حاکم، تعریف شده است (موسوی نسب، تقوی، محمدی ۱۳۸۵).

یک مولفه روان شناختی که طی دهه اخیر همواره مورد نظر بوده است، خوش بینی است. بر طبق مدل شی یی^۱ و کارور^۲ (۱۹۸۵): به نقل از موسوی نسب و همکاران، (۱۳۸۵)، خوش بینی و بد بینی به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی تعریف شده و تعیین کننده های مهم سازگاری هستند. خوش بین ها بر این باورند که ناملایمات می توانند به شیوه های موفقیت آمیزی اداره شوند، اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند که این تفاوت در نگرش نسبت به ناملایمات در شیوه های مقابله با فشار روانی افراد تاثیر می گذارد. پژوهش های متعدد بیانگر این نکته است که خوش بینی با ناراحتی کمتر (یالی ۲۰۰۰: به نقل از برادران، ۱۳۸۹) و عملکرد شغلی (بگلی^۳ و همکاران، ۲۰۰۰: به نقل از برادران، ۱۳۸۹) ارتباط مثبت دارد.

1 -Scheier

2 -Carver

3 -Begli

سلیگمن^۱ بر این باور است، که می‌توان خوش بینی^۲ را یاد گرفت. سطح خوش بینی عمیقاً می‌تواند اتفاقی را که می‌خواهد رخ نماید، تغییر دهد. وی خوش بینی را ابزاری می‌داند که به فرد کمک نموده تا به اهداف از پیش تعیین شده خود برسد (سلیگمن، پیترسون^۳، ۲۰۰۱a).

سلیگمن (۱۹۹۸)، نیز معتقد است: آموختن این که پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش بینی سوق دهیم. مهارتی دائمی به ما می‌دهد که بتوان بر افسردگی و ناامیدی غلبه نماییم. همچنین ما را یاری می‌کند که از سلامت بیشتری برخوردار باشیم. این مهارت در حل مشکلات، غلبه بر یأس و ناامیدی، بهبود بیماری‌ها، سلامت روانی و جسمانی انسان مؤثر است.

آدمی در مسیر رشد خود تحولات بسیاری را تجربه می‌کند، و در طول این مسیر باید همراه با حفظ تعادل روانی، توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط سخت را کسب کند. یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که در روان‌شناسی مثبت‌نگر در رابطه با این توانایی مطرح شده تاب‌آوری^۴ می‌باشد. تاب‌آوری به توانایی انطباق موفق با شرایط چالش برانگیز و تهدید آمیز و هم‌چنین رشد شایستگی تحت شرایط سخت اشاره دارد. تاب‌آوری چیزی بیشتر از بهبودی ساده از آشفتگی است (بونانو^۵، ۲۰۰۴)، و می‌تواند به عنوان رشد مثبت یا سازگاری به دنبال دوره‌هایی از بهم‌ریختگی تعادل توصیف شود (ریچاردسون^۶، ۲۰۰۲، به نقل از احمد زاده).

انسان همواره نیاز به یک منبع و اتصال به کل دارد. آرامش زندگی در گرو برآوردن نیازهاست. عبادت و احساس تعلق به یک موجود کل هم چون خدا، جزء نیازهای زندگی

1 - Seligman

2 - Optimism

3 - Peterson

4 - Resilience

5 - Bonnano

6 - Richardson

انسان است. گفته می شود که یک سوم از بیماری های جسمی از عوامل روحی ناشی می شوند، بنابراین ارتباط بین اعتقادات دینی و حالات روحی بدان معناست که معنویت نقش مهمی در ابتلا به بیماری یا تندرستی دارد. با وجود آرامش و هدفمندی که بر پایه پرداختن به معنویات بدست می آید، نقش هوش معنوی در اکتساب این هدفمندی حایز اهمیت تلقی می گردد، و می تواند زمینه و بستر مناسبی برای پرورش و افزایش رشد و تعالی معنویت افراد داشته باشد (غلامی، ۱۳۸۹).

هوش معنوی توانایی فهمیدن عمیق سوالات معنوی و بینش درونی است که از سطح هایی چند گانه از هوش است. گاردنر هوش را به چند دسته تقسیم کرده است. هوش معنوی مفهوم آگاهی از معنویت به عنوان نیروی زندگی خلاق از تکامل است. هوش معنوی هشیاری کامل درونی، آگاهی عمیق از جسم، ماده، روان و معنویت است. هوش معنوی بیشتر توانایی ذهنی فرد است. هوش معنوی به فرد، روابط بین فردی و روان مربوط است. نگرش آگاهی از خود، ارتباط ما با متعالی، با یکدیگر، با زمین و همه موجودات هستی است (عبداله زاده، ۱۳۸۸).

سلیگمن ۱۹۹۸، خوش بینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده، به عنوان یک سبک تبیینی تعریف کرده است. بر طبق این دیدگاه افراد خوش بین رویدادها و تجربه های منفی را با نسبت دادن علت آن ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص تبیین می کنند بر عکس بدبین ها رویدادها و تجربه های منفی را با نسبت دادن علت آن ها به عوامل درونی، ثابت و کلی مثل شکست شخصی تبیین می کنند. خوش بینی یا به عبارت دیگر گرایش به این که در زندگی تجارب خوب رخ خواهند داد، به عنوان یک صفت شخصیتی نسبتاً پایدار تعریف شده است که نوع رفتارهای فرد را تعیین می کند (شی پر و کارور، ۲۰۰۲، به نقل از باچر، مترجم سید محمدی، ۱۳۸۷).

خوش بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد. هنگام رو به رو شدن با یک چالش، افراد خوش بین حالت اطمینان و پایدار دارند (حتی اگر پیشرفت، سخت یا کند باشد). اما بدبین ها مردد و ناپایدارند. این تفاوت ممکن است در شرایط سخت بیشتر باشد. خوش بین ها بر این باورند که ناملازمات می توانند به شیوه موفقیت آمیزی اداره شوند. اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند (موسوی نسب و همکاران، ۱۳۸۵).

آلپورت^۱ صفات فردی را آمادگی های شخصی تعریف کرد، و بعضی از آن ها را آمادگی اصلی مطرح کرد. هر کسی از تعدادی آمادگی اصلی برخوردار است که رفتار های او را تحت تاثیر قرار می دهد. مثل: پرخاشجویی، ترحم به حال خود و بدبینی (شولتز^۲، شولتز، مترجم سید محمدی، ۱۳۸۹، ص ۲۸۶).

آزاد (۱۳۹۰)، در پژوهش خویش چنین استدلال کرده است: سلامت روان به عنوان یکی از دو رکن سلامتی، لازمه یک زندگی مفید، موثر و رضایت بخش فردی است. سلامت روان افراد یک جامعه، خصوصا اقبال موثر و سازنده آن، لازمه پویایی، بالندگی و اعتدالی آن جامعه است. نقش برجسته و منحصر به فرد دانشجویان به عنوان مدیران و سازندگان آینده هر جامعه، ضرورت تامین سلامت روانی آن ها و نیز شناسایی و حذف عوامل منفی موثر بر سلامت روانی آن ها را ضروری می نماید. تاب آوری نیز به واسطه کاهش هیجان های منفی و افزایش سلامت روان رضایت بیشتر از زندگی را در پی دارد و به عنوان منبعی برای تسهیل غلبه بر مصائب، مشکلات، مقاومت در برابر استرس و از بین بردن اثرات روانی آن ها تعریف شده است. یافته های این پژوهش هم گام با دیگر پژوهش ها گویای این هستند که افراد دارای تاب آوری بالا، در شرایط استرس زا و موقعیت های ناگوار، سلامت روان شناختی خود را حفظ می نمایند و دارای سازگاری روان شناختی هستند.

نظریه های فعلی، تاب آوری را سازه ای چند بعدی متشکل از متغیرهای سرشتی^۱ مانند مزاج^۲ و شخصیت^۳، همراه با مهارت های مخصوص، مثل مهارت حل مسئله، می دانند (کمپل^۴ و سیلس^۵، کوهان و استین^۶، ۲۰۰۶، به نقل از احمدزاده، پور محمد گلو، هاشمی، ۱۳۸۹). اخیراً مدل هایی از تاب آوری را تحت شرایط فقدان^۷ و مصیبت^۸ افسردگی^۹ و درد^{۱۰} بررسی کرده اند (بونانو و چارنی^{۱۱}، ۲۰۰۴، به نقل از حدادی، ۱۳۸۹). نتایج هماهنگی این پژوهش ها موید تاثیرات مثبت، سازنده و محافظت کننده تاب آوری در مقاومت و مقابله موفق و انطباق رشد یافته با شرایط خطیر و استرس زای فوق الذکر است. برعکس، سطوح پایین و ضعیف تاب آوری با آسیب پذیری و اختلال های روان شناختی مرتبط است.

تاب آوری از جمله عوامل درونی و شخصیتی است که می تواند در افراد در مواجهه با اثرات تنیدگی مقاومت ایجاد کند (محمدی، ۱۳۸۴).

هم چنین افراد تاب آور به احتمال زیاد احساس بیشتری از اعتماد به نفس و خودکارآمدی دارند، آن ها واجد احساسات کسب شده ی خوبی از ارزش فردی هستند (وولف^{۱۲}، بروک^{۱۳}، پولک^{۱۴}، ۱۹۹۵، به نقل از احمدزاده و دیگران، ۱۳۸۹) و اطمینان دارند که می توانند به طور موفق با سختی ها مقابله کنند (راتر^{۱۵}، ۱۹۸۷، به نقل از احمدزاده و دیگران، ۱۳۸۹).

- 1 - Constitutional
- 2 - Temperament
- 3 - Personality
- 4 - Campell
- 5 - Sills
- 6 - Chohen & Stein
- 7 - Loss
- 8 - Bereavement
- 9 - Depression
- 10 - Pain
- 11 - charni
- 12 - Wolf
- 13 - Brooks
- 14 - Polk
- 15 - Rutter

علمای فلسفه و حکمت و دانشمندان طبیعی عقیده دارند که حیوانات و انسان از لحاظ شعور با یکدیگر فرق دارند و دو نیروی مختلف در آن ها حکم فرماست که در مورد حیوان آن را غریزه و در مورد انسان هوش می نامند. دولتشاهی بنیان گذار حکمت نوین در کتاب "دینامیسم آفرینش می نویسد: نوع هوش در انسان، حیوان، گیاه و جماد هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارد و منشا این هوش عمل روح است که گفته می شود در تمام موجودات سگای و جاری است. تفاوت در مکانیسم ظرف یا ساختمان مغزی و بدنی آن هاست، چه آن که یک سگ مکانیسم و حفره های مغزش آن استعداد ترقی و تعالی که در مکانیسم مغز بشر ساخته شده است را ندارد. لذا به همین دلیل است که با وجود دخالت روح در آن نتوانسته است ترقی کند زیرا برای همان کار ساخته شده است، ولی در مغز و مکانیسم مغز بشر محلی برای ترقی، تفکر، کشفیات، اختراعات تعبیه شده است. به طور خلاصه می توان گفت که هوش در همه موجودات هست، منتها به قدر لزوم و استعداد و مکانیسم بدنی هر نوع می باشد (دولتشاهی، ۱۳۴۶).

انتظار می رود افراد با شخصیت توافق گرا نیز که همدل بودن، علاقه مندی به مردم، محتاط بودن و دل رحیمی را نشان می دهند تاب آور یافت شوند. چون این افراد دیدگاه خوش بینانه ای به طبیعت و انسان دارند، امیدوار و دلگرم اند و به نتیجه فعالیت ها و آینده های خود مطمئن هستند فورنهام^۱ و همکاران (۱۹۷۷)، به نقل از عبدالله زاده، (۱۳۸۸). با توجه به مشکلات و آسیب های احتمالی که انسان در فرایند رشد و تحول تجربه می کند، باید توانایی عبور از مشکلات را بیاموزد. افراد با هوش معنوی بالا معمولاً به دلیل درون نگری و تفکر در خویشتن دارای اعتماد به نفس بالا و اراده مستقل هستند. این افراد مسئولیت پذیرند و معمولاً از این که زندگی یکنواختی داشته باشند، دوری می کنند. معنویت در زندگی باعث افزایش اعتماد به نفس، و اعتماد به نفس به نوبه خود

باعث افزایش روحیه خوب و احساس سرزندگی شده، و این امر خود سبب می شود که انسان بتواند ذهن آرام تر و بازتری داشته باشد و موقعیت ها آزارش ندهند و بتواند دیدگاهی خلاقانه و معنوی به زندگی داشته باشد (عبداله زاده، ۱۳۸۸).

هوش معنوی شامل هدایت و معرفت درونی، حفظ تعادل فکری آرامش درونی و بیرونی و عملکردی همراه با بصیرت و ملایمت و مهربانی می باشد و توانایی بدست آوردن قدرتی که ما را برای رسیدن به رویاهایمان یاری می دهد (کشمیری و عرب احمدی، ۱۳۸۸). براساس تعریف هوش معنوی ممکن است امری شناختی _ انگیزشی باشد که مجموعه ای از مهارت های سازگاری و منابعی را که حل مسأله و دستیابی به هدف را تسهیل می کنند معرفی می نماید (سیسک^۱، ۲۰۰۲، ولمن^۲، ۲۰۰۱ به نقل از عبدالله زاده، ۱۳۸۸).

یکی از ابعاد هوش تحت عنوان «هوش معنوی» جزو عرصه هایی است که تحقیقات چندان منسجم و نظام مندی در جهت شناخت و تبیین ویژگی ها و مؤلفه های آن در حد و اندازه سایر انواع هوش صورت پذیرفته است و همین امر خود دشواری های بسیاری را در راستای تمیز دقیق مؤلفه ها و ویژگی های آن بر سر راه محققین ایجاد می نماید (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶).

ایمونز (۲۰۰۰)، بیان می کند توانایی برای تجربه حالت های هشجاری عمیق و غیر معمول از ویژگی های مهم معنویت است. تعالی و کمال به معنای حرکت به سوی اوج، مرزهای فراتر از جهان فیزیکی و آگاهی عمیق از خودمان است. همچنین عرفان آگاهی از واقعیت غایی است، یک حس یگانگی و وحدت که مرز تمام اشیا و پدیده ها ناپدید می شود و یک کلیت واحد بوجود می آید. پژوهش های متعدد انجام شده در زمینه خوش بینی و هوش معنوی حاکی از وجود رابطه مثبت بین این دو مؤلفه است.

1 -Sisk

2 -Wolmman

کوردیچ- هال و پیرسون در سال ۲۰۰۵ بیان می دارند، نیاز به این مسأله احساس می شود که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت های استرس زا، به شیوه ی تاب آورانه تری تفکر و سپس عمل کنند. از این رو، مداخله هایی که هدفشان تحت تاثیر قراردادن فرآیندهای فکری است، می توانند گام مهمی در ایجاد مهارت ها و توانایی های مربوط به تاب آوری باشند (کاوه، علیزاده، دلاور و برجعلی، ۱۳۹۰).

نتایج پژوهش بابایی (۱۳۸۷)، در بررسی عوامل تاب آوری جوانان در برابر انحرافات اجتماعی نشان داد که بین برخی از فعالیت های فرهنگی، فعالیت های مذهبی، اجتماعی، ورزشی و داشتن ارزش ها و ایده آل های اجتماعی و تاب آوری ارتباط معناداری وجود دارد و حداقلی از فعالیت های فرهنگی اجتماعی و ورزشی و مذهبی لازم است تا فرد در برابر مشکلات و مسائل تاب آوری کند و استمرار در فعالیت های اجتماعی فرهنگی می تواند تاب آوری در جوانان را محقق سازد. تاب آوری نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی اجتماعی بوده و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می دهد، که می تواند به وسیله فراهم نمودن افزایش مهارت های اجتماعی تقویت گردد، مهارت هایی از قبیل برقراری ارتباط، مهارت های رهبری، حل مسأله، مدیریت منابع، توانایی رفع موانع موفقیت و توانایی برنامه ریزی.

یافته های موسوی نسب و تقوی (۱۳۸۵)، نشان داده است که خوش بین ها بیشتر از بدبین ها از راهبردهای کنار آمدن مسأله مدار، بهره می گرفتند، هم چنین از سلامت عمومی بهتری برخوردار بودند ($p < 0/001$) و از زندگی رضایت بیشتری داشتند ($p < 0/001$) تحلیل رگرسیون نشان داد که خوش بینی - بدبینی مقدار معناداری ($p < 0/50$) از واریانس راهبردهای کنار آمدن و سازگاری روان شناختی را تبیین می نماید.

نتایج سوریا و حسنی راد (۲۰۱۱) نشان داد که سلامت روانی تحت تاثیر ویژگی های شخصی مانند انعطاف پذیری (تاب آوری) قرار دارد، و خوش بینی فرد با در نظر گرفتن درجه انعطاف پذیری او می تواند تا حدی برای افزایش سلامت روانی مفید باشد.

سایت خانواده مجازی پرشین می نویسد خوش بینی یعنی: اعتقاد راسخ به این که آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور افراد به این که می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آن ها را متوقف سازد. سلینگمن و شولمن (۱۹۹۳)، در کتاب انگیزش و هیجان می نویسند، شکست های تحصیلی، ناخوشی بدنی و عملکرد شغلی ضعیف شایع هستند. این ها برای همه اتفاق می افتند. برخی با افزایش دادن تلاش و سعی کردن بیشتر از گذشته، به این ناکامی ها واکنش نشان می دهند. برخی با ناامید شدن و دست کشیدن از تلاش واکنش نشان می دهند. سبک تبیینی بد بینانه، افراد را در مواقع شکست و بد بیاری ها، نسبت به واکنش دوم، یعنی ناامید شدن آماده می کند. به طور کلی، سبک تبیینی بدبینانه با ناکامی تحصیلی، پریشانی اجتماعی، بیماری جسمانی، عملکرد شغلی ضعیف، افسردگی و حتی شکست انتخاباتی در انتخاب ریاست جمهوری ارتباط دارد (ریو، ۱۳۸۹، مترجم سید محمدی، ص ۲۶۸).

افراد بدبین، ممکن است به بیماری های بیشتری مبتلا شوند و در سنین پایین تر بمیرند، در یک بررسی طولی که برای تحقیق درباره وجود چنین رابطه ای ترتیب یافته بود، ۵ درصد از دانشجویان دانشگاه هاروارد، بین سالهای ۱۹۳۹-۱۹۴۴ بعد از ترک دانشگاه پی گیری شدند (پترسون، سلینگمن و ویلانت، ۱۹۸۸، روزنهان و سلینگمن، مترجم سید محمدی، ۱۳۷۹). در سن ۲۷ سالگی زمانی که آن ها از جنگ دوم جهانی برگشتند، پرسشنامه های بازپاسخ را پر کردند که سبک تبیینی آن ها را به وسیله این پرسشنامه ها تعیین می کردند. هر ۵ سال آن ها را معاینه جسمانی می کردند و آن ها

اکنون در اوایل ۷۰ سالگی هستند. بدبینی در سن ۲۵ سالگی، شروع ضعف سلامتی در حدود ۴۵ سالگی را پیش بینی کرد. خوش بین ها تا میان سالی هم چنان از سلامتی بهتری برخوردار بودند. اغلب مشکلات تندرستی در بین بدبین ها، قلبی بودند. بررسی بدبینی در بین قربانیان اولین حمله قلبی، این یافته ها را به مرگ زودرس ناشی از حمله قلبی دوم مرتبط می سازد. در شهر سانفرانسیسکو، ۱۲۶ مرد، در اوائل دهه ۱۹۸۰ دچار اولین حمله قلبی خود شدند. در آن زمان با همه آن ها درباره زندگی شان مصاحبه شد، سبک انتسابی آن ها - بدبینی یا خوش بینی - از این مصاحبه ها به دست آمد. ارزیاب های این مصاحبه ها از سلامتی این مردان بی خبر بودند. طی ۸ سال بعدی، نیمی از این مردان، عمدتاً در اثر سکته قلبی دوم مردند. چه چیزی پیش بینی می کرد که چه کسی زنده خواهد ماند و چه کسی خواهد مرد؟ آسیب وارده به قلب در اثر حمله قلبی اول، تیپ A، و عوامل خطر جسمانی مرسوم، حمله قلبی دوم را پیش بینی نکردند. درحالی که، بدبینی، حمله قلبی دوم و مرگ را پیش بینی می کرد. ۸۶ درصد افراد بسیار بدبین مردند، در حالی که ۳۳ درصد افراد بسیار خوش بین مردند. (بوچان، ۱۹۹۴، روزنهان و سلیگمن، مترجم سید محمدی ۱۳۷۹) سبک تبیینی بدبینانه درماندگی را تقویت می کند و فرد را در معرض خطر افسردگی بعدی قرار می دهد (سلیگمن، ۱۹۹۱، روزنهان و سلیگمن، ۱۳۷۹، مترجم سید محمدی، ص ۴۸۱-۴۸۲).

بر اساس نتایج و یافته های گرافتون، جیلاسپای و هندرسون^۱ (۲۰۱۰)، در پژوهش تاب آوری قدرت درون، ذکر کرده اند، تاب آوری می تواند از طریق تمرین های شناختی و آموزش های تحصیلی و محیطی گسترش پیدا کند و این آموزش ها می تواند تاثیرات استرس محل کار را بهبود بخشد.