



گفتمان امید در سطوح مختلف سهم گذاری: تحول فردی، تحول علوم انسانی

زهرا امان الهی^۱، معصومه اسمعیلی^۲، میترا مرادی^۳، جعفر ثمری صفا^۴

۹

دوره ۳، شماره ۱، پیاپی ۹

بهار ۱۴۰۳

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۰۱/۱۰

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۳/۰۳/۳۱

صص: ۱۴۵-۱۱۹

شابا چاپی: ۲۶۳-۰۰۲۳۸۳

رتبه علمی

ب

پژوهشی فصلنامه علمی در :
JOURNALS.MSRT.IR

DOR: 20.1001.1.23830263.1403.3.1.6.5

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه کیفی عوامل موثر بر گفتمان امید در طیف سهم گذاری انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و تحلیل گفتمان انجام گرفت. به این منظور، شانزده نفر از زنان دارای فرزند با روش نمونه‌گیری هدفمند و با استفاده از مصاحبه عمیق مطالعه شدند. داده‌ها پس از جمع‌آوری و ثبت و کدگذاری، در قالب مقوله‌های اصلی دسته‌بندی شدند و از طریق فنون کدگذاری روانشناسی گفتمانی تحلیل شدند. براساس نتایج بدست آمده ۳۴ مضمون اصلی و ۷۰ مضمون فرعی در گفتمان امید جامعه هدف شناسایی شد، که تحت شش بعد روایتی، شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی و زمانی مورد مقایسه قرار گرفت. بنابر یافته‌ها هر چه فرد سهم گذارتر باشد بیشتر به مولفه‌های نگرشی سهم گذاری معتقد بوده، و عاملیت بیشتری در مولفه‌های عملکردی و ارتباطی سهم گذاری دارد. در افرادی که سهم گذاری کمتری داشتند روایت‌های تلخ از زندگی، گفتگوی درونی منفی، تجربه تلخ و بازدارنده در بحران‌ها، ادراک شناختی منفی، تفکر سطحی نگر، نارضایتی از زندگی، وظیفه مندی و تحول‌گرایی کمتر، و ضعف مهارت‌های ارتباطی دیده شد. در نتیجه بیشتر یا کمتر سهم گذار بودن افراد ابعاد گفتمان امید آنها را دستخوش تغییر کرده بود.

کلیدواژه‌ها: گفتمان امید، سهم گذاری، تحلیل گفتمان، تحول.

۱. دکترای مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران

۲. استاد، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

۳. دکتری تخصصی مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

mi_moradi@yahoo.com

(نویسنده مسئول)

۴. دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران.

مقدمه

امیدواری و خوش بینی^۱ به آینده از جمله نشانه های شادی و فعالیت، و حرکت در جهت بهبود جامعه است (رضازاده و منطق، ۲۰۱۹). امید واقع بینانه، عنصری مهم در زندگی و فرآیند تحلیلی فعالی است، که شامل ارزیابی آینده، پشتکار، انتظار و بررسی امکانات مختلف و پیامدهای آن است و می تواند تحقق امید و انتظار آن را ارتقا دهد (داونمن، ۲۰۰۸). در آیه ۲۱۸ سوره بقره،^۲ خداوند کسانی که ایمان آورده اند را در دسته ی امیدواران قرار داده است. در قرآن عوامل امید، تنها شامل «قدرت اراده»^۳ «قدرت راهیابی»^۴، «داشتن هدف»^۵ و «تشخیص موانع»^۶ نیست، بلکه در بینش قرآن، خداوند (با وعده رحمت و مغفرت) و پیامبران الهی (با وعده شفاعت)، همچنین اعتقاد به معاد و جهان پس از مرگ به عنوان سرانجام و فرجام آدمی، از عوامل امید شمرده شده اند. اهمیت امید بر عملکرد سالم انسان در روان درمانی به طور فزاینده ای در حال شناسایی است. امید با طیف وسیعی از پیامدهای مثبت سلامت جسمی و روانشناختی همراه بوده و در همه ی رویکردهای نظری به عنوان یکی از عوامل متداول کلیدی در ایجاد تغییرات درمانی شناخته شده است (اهارا، ۲۰۱۰). بنابراین امید فراتر از انتظاری منفعلانه است، نوعی تفکر آینده محور است و شامل تعهد به عمل و حالت احساسی عمیقی است که مشخصه یک «شناخت قوی» است (سیولی، ریچی و نیوگن، ۲۰۱۱؛ کایا و گولر، ۲۰۲۳). احساسات هر فرد منعکس کننده سطح درک شده از امید هستند. طبق نظر ساتیسی و همکاران (۲۰۲۰) امید به طور مستقیم و غیرمستقیم بر شادی ذهنی افراد در مقابله با نگرانی تأثیر می گذارد. بنابراین، افرادی که سطح امید بالایی دارند، مثبت تر، شادتر، خوش بین تر و بهتر می توانند با مشکلات خود در مسیر رسیدن به اهداف

¶Hope and optimism

¶Downman, T. H.

۳ أولئکَ یَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

¶Will Power

¶Way Power

¶Have a Goal

¶Identifying Obstacles / Road block

۸ چارلز ریک اسنایدر (۱۹۹۱) در نظریه اش امید را مرکب از قدرت اراده، قدرت راهیابی، داشتن هدف و تشخیص موانع دانست.

خود کنار بیایند. امیدواری با مفهوم معنا و معنویت در افراد آمیخته است، زندگی آنها را هدفمندانه تر و با آرامش درونی بیشتر همراه می کند (کینگ، هیکس، کرول و دل گایسو، ۲۰۰۶)، و فعالیت و تعاملات بیشتری را به دنبال دارد (فلدمن، بلرمن و اندرسون، ۲۰۱۸).

معنا و معنویت، و تعاملات فعالانه افراد در سهم گذاری دارای اهمیت فراوانی است. سهم گذاری رویکردی مبتنی بر هستی شناسی اسلامی است که در سبک زندگی و منش فرد در زندگی نقش دارند (اسمعیلی، شاداب مهر، دهدست، ۱۴۰۲). مبانی هستی شناسانه این رویکرد بیان می دارد که جهان و آفریدگارش دارای وجود واقعی و مستقل از فاعل شناسا هستند. جهان و انسان تابع قوانین واحد و یکپارچه ای است و مبدا و مقصد آن به هستی آفرین برمی گردد. در رویکرد سهم گذاری مجموعه شاخص های نگرشی تحت عنوان عوامل زمینه ای شامل مبدا- معادمداری، ذهنیت مبتنی بر معنا، ذهنیت مبتنی بر خودمختاری، ذهنیت عامل محور، ذهنیت مبتنی بر اصول، ذهنیت مبتنی بر هدف و ذهنیت مبتنی بر مسئولیت و آگاهی از دامنه تاثیرات خود عنوان شده است. مجموعه شاخص های عملکردی تحت عنوان هماهنگی ها در ابعاد مختلف از جمله ابعاد درونی (هماهنگی افکار و احساس، هماهنگی افکار و اهداف، هماهنگی اهداف و احساسات)، ابعاد بیرونی (هماهنگی افعال کلامی و غیر کلامی، هماهنگی بعد و عملکرد کلامی، هماهنگی رفتار و زمینه)، هماهنگی بین ابعاد بیرونی و درونی (هماهنگی اهداف و رفتار، هماهنگی افکار و رفتار، هماهنگی احساس و رفتار، هماهنگی تجربیات و رفتار، هماهنگی توانایی ها و رفتار درک شده)، و خود هماهنگی با احترام به ویژگی های دیگران (نیازها، علایق و خواسته ها، افکار و نگرش ها، عواطف و خود آگاهی) بیان شده اند. در نهایت مجموعه شاخص های ارتباطی که شامل راهکارهای کارآمد در روابط با دیگران (یادگیری روابط موثر، خلق سبک ارتباطی مناسب، تماس با خانواده هسته ای و گسترده) است، قرار دارند. با توجه به مدل های استخراج شده شاخص های نگرشی سهم گذارانه مقدم بر سایر عوامل هستند (شاداب مهر و همکاران، ۱۴۰۲).

سهم گذاری مبتنی بر نگرش و عملکرد متمرکز بردادن سهم دیگران به جای انتظار بهره مندی دائمی از آنهاست. یکی از اصول اساسی سهم گذاری «هماهنگی با قواعد کلی» است، که انسان شاد را انسانی هدفمند، پویا، معنادار و هماهنگ با هستی می داند. رویکرد سهم گذاری نشأت گرفته از نگرشی دینی و سازگار با بافت فکری فرهنگی ما است (اسمعیلی، ۱۴۰۲) انعطاف پذیری سهم گذاری

۱ این الگو برگرفته از هستی شناسی اسلامی است و توسط پروفیسور معصومه اسمعیلی نظریه پردازی شده است.

پتانسیل نیرومندی در افزایش امید و بهره‌وری افراد ایجاد می‌کند. سهم گذاری مبتنی بر آموزه های قرآن موجب تحول و بهبود سلامت روانی، اجتماعی و اقتصادی افراد می‌شود. تحول در علوم انسانی تبدیل مبانی و بنیادها، روشها، مفاهیم، ساختارها، نظریه ها و مکاتب و متون علمی در مسیر تکامل روشمند و اسلامی و بومی سازی علوم انسانی است؛ و فرایندی است که در آن نظریه های علوم انسانی روشمندانه و مبتنی بر مبانی و منابع اسلامی، در راستای مقاصد شریعت و نیازهای جامعه اسلامی تولید شوند (پیروزمند و حجازی، ۱۳۹۸). گستردگی نگاه رویکرد سهم گذاری در تلاطم های اجتماعی اقتصادی امیدواری بیشتری در او ایجاد کرده و می‌تواند موجب تحول گردد (مرادی، اسمعیلی و کرمی قهی، ۱۴۰۱). امید از منظر روان شناسی گفتمانی پدیده ای برساختی و گفتمانی است. روانشناسی گفتمانی به فهم پدیده های روانشناختی در بستر اجتماعی فرهنگی کمک می‌کند (اسکندری، ۱۳۹۲) روان شناسی گفتمانی نه تنها رویکردی تحلیلی نظری به گفتمان است، بلکه در مطالعات خود بر گفته ها و نوشته ها متمرکز است، در تعاملات اجتماعی بر اهمیت مفاهیم روان شناسی تاکید می‌کند و معتقد است پدیده های روان شناختی را می‌توان در بافتی اجتماعی درک کرد (ویگینز، ۲۰۱۷)، در نتیجه انتظار می‌رود روانشناسی گفتمانی برای دستیابی به گفتمان امید موثر باشد. محسنی (۱۴۰۰) در مطالعه گفتمان امید نوجوانان دو مولفه شناسایی هدف و شکوفایی هدف، همچنین پنج زیر مولفه شامل پویایی، جهت دهی، توانمندی راهبرد، توانمندی عمل و نیک بینی بدست آورد. پژوهش های متعددی در مورد امید انجام شده است که از آن جمله پژوهش صادق زاده، رازانی، شکری، پیریایی (۱۴۰۳) تحت عنوان مقایسه اثربخشی «درمان شناختی- رفتاری» و «فرانشناخت درمانی» بر امید بیماران مبتلا به اختلال وسواس- اجبار انجام گرفته و نتایج حاکی از آن بود که این دو درمان در بهبود امید بیماران مبتلا به اختلال وسواس- اجبار اثربخش بودند ($P < 0/01$) و تفاوت معناداری بین آنها مشاهده نشد. همچنین پژوهش امیری اسفندیجانی، هاشمیان فر و قاسمی (۱۳۹۸) با عنوان کاوش در امید اجتماعی نظریه ای داده بنیاد، با نمونه ای متشکل از ۲۰ نفر انجام شد که با استفاده از روش نظریه زمینه ای هفت مقوله اصلی با عناوین هدف گذاری، آرزومندی، مسئولیت پذیری، میل به پیشرفت، تلاشگری و برنامه ریزی بدست آمد و مقوله اصلی میل به تغییر بود. فرحوش، جهانگیرزاده، احمدی، حافظی، کاشانی نژاد ابیانه (۱۴۰۰) به تدوین بسته امید درمانی با رویکرد اسلامی در مواجهه با پیامدهای روانشناختی همه گیری کرونا پرداختند و هشت گام جلسات

را شامل ۱) ایجاد رابطه درمانی و ارائه اهداف و منطق درمان، ۲) آشنایی با هدف و معنای زندگی در اسلام و تقویت گرایش به آن و نقش آن در امید ۳) آموزش مهارت هدف‌گذاری در راستای هدف اصلی زندگی و تعیین اهداف معنادار، شفاف، منطقی، ۴) تبیین انگیزش و اهمیت آن، تقویت خودآگاهی فرد نسبت به انگیزه‌هایش، ۵) مهارت‌های انگیزش معنوی ۶) تدبیر و انتخاب مسیر مناسب، تقویت خلاقیت، مهارت برنامه‌ریزی، ۷) مهارت مقابله با موانع، مهارت انعطاف -پذیری ۸) تقویت یاد خدا و توکل به او معرفی کردند. مرادی، اسمعیلی و کرمی قهی (۱۴۰۱) در پژوهشی ابعاد مختلف گفتمان امید با محوریت سهم‌گذاری را تحت عناوین بعد روایتی، شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی و زمانی شناسایی کردند. با وجود این پژوهشی به چگونگی تاثیر سهم‌گذاری و سطوح مختلف آن در گفتمان امید افراد پرداخته است. در زمینه سهم‌گذاری نیز پژوهش‌هایی انجام شده که می‌توان به مطالعه اسمعیلی، شاداب‌مهر و دهدست (۱۴۰۲) اشاره کرد که با هدف طراحی و تعیین برخی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک زندگی مبتنی بر سهم‌گذاری انجام شد. در یک بررسی نیز شاداب‌مهر، اسمعیلی، نعیمی و رضاپور (۲۰۲۳) به تدوین مدل خودهماهنگی والدین در مدیریت تعارض با نوجوانان بر اساس رویکرد سهم‌گذاری در پرداختند. دهدست، امیدبخش و قهرمانی مطلق اثربخشی برنامه سازگاری با خانواده همسر مبتنی بر نظریه قرانی سهم‌گذاری در ارتقای رضایت زناشویی (۱۴۰۲) را مورد پژوهش قرار دادند که نتایج نشان داد این رویکرد می‌تواند در قبال زوجینی که با مشکل عدم سازگاری با خانواده همسر و کاهش رضایت زناشویی سروکار دارند، موثر است. بنابر پژوهش‌های انجام شده سهم‌گذاری با سازگاری و رضایت بیشتر همراه است، با توجه به اهمیت حرکت به سوی جامعه‌ای پویا و امیدوارتر بنظر می‌رسد سبک زندگی سهم‌گذارانه‌تر بتواند نقشی موثر در این مهم ایفا کند. و این سوال مطرح است که سهم‌گذاری بیشتر یا کمتر بر گفتمان امید افراد چه تاثیری دارد؟ جهت رفع شکاف‌های موجود و دستیابی به راهکارهای عملی، لازم است در این زمینه پژوهش‌هایی صورت پذیرد، در این مطالعه به دنبال پاسخ به سوال هستیم که سطوح مختلف سهم‌گذاری افراد بر گفتمان امید چه تاثیری دارد.

روش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و تحلیل گفتمان انجام شد. در تحلیل گفتمان پیوندی تنگاتنگ میان نظریه و روش وجود دارد و این دو در هم تنیده شده‌اند (ویگینز، ۲۰۱۷). نظریه روانشناسی گفتمانی شاخه‌ای از روش تحلیل گفتمان است که برای تحلیل و تفسیر داده‌های کیفی به کار برده می‌شود. تحلیل گفتمان شامل بررسی دقیق نحوه ساختن رویدادها با تجزیه و تحلیل کاربرد زبان در نوشتار، گفتار، مکالمه یا ارتباطات نمادین است (هاروی، ۲۰۲۰). از آنجاکه گفتمان اولین عرصه برای انجام کنش اجتماعی، درک و بین‌الذهانیت است، مورد توجه روان‌شناسی گفتمانی است (ویگینز و پاتر، ۲۰۰۷). ویتگنشتاین (۱۹۵۳) بازنمایی جوهری نهفته در کلمات را در وضعیت روانی افراد موثر نمی‌داند بلکه آن را برساخته‌ی اجتماع و گفتمان می‌داند. روانشناسی گفتمانی بر سه اصل بنیادی، استوار است: گفتمان برساخته و سازنده است، در بستر اجتماعی قرار دارد، و کنش محور است. اصل به این معناست که هیچ حکم اخلاقی واحدی درباره چیزها وجود ندارد بلکه بازنمایی‌های ما از یک پدیده، وابسته به میل و سلیقه افراد یا قراردادهای آنها تعریف می‌شود. برساختگرایان هرچه در این دنیا هست را حاصل تعاملات بین انسان‌ها می‌دانند و سعی در توصیف شیوه درک افراد از جهان و خودشان دارند (گرگن، ۱۹۸۵). سلطانی (۱۳۸۴) بیان می‌کند که هویت افراد در بافت‌های مختلف ساخته می‌شود و گرگن (۱۹۸۵) معتقد است تعاریف افراد از موقعیت‌های مختلف از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و با تغییر روابط و شرایط تغییر می‌کند. در نهایت، برساختگرایان رابطه‌ای بین دانش و عمل اجتماعی قائلند یعنی فهم‌ها و برساخت‌های متفاوت از جهان به کنش‌های اجتماعی متفاوت منجر می‌شود و تغییر میزان سهم‌گذار بودن موجب کنش‌های متفاوتی در گفتمان امید افراد می‌شود. اصل دوم روان‌شناسی گفتمانی گفتمان را موقعیت‌مند می‌داند؛ یعنی گفتمان در موقعیت زمانی و مکانی خاصی اتفاق افتاده، در همان موقعیت هم تجزیه و تحلیل می‌شود (ویگینز، ۲۰۱۷). اما اصل سوم برساخته دو اصل قبلی است؛ به این ترتیب که اگر گفتمان نسخه‌های خاصی از واقعیت را ایجاد می‌کند و این برساخته‌ها بافت‌مقیدند، در نهایت، گفتمان‌ها به کنش‌های خاص اجتماعی منجر می‌شوند (مهدیخانی، سلطانی، اسکندری؛ ۱۴۰۱) و گفتمان امید متفاوت به کنش سهم‌گذارانه متفاوتی منتهی می‌شود.

جامعه آماری این پژوهش جامعه مادران دارای بیش از دو فرزند بود که بین ۱۰ تا ۲۵ سال از ازدواج آنها گذشته باشد. نمونه گیری نیز به روش غیر تصادفی گلوله برفی انجام شد و تا اشباع داده ها (۱۶ نفر) ادامه یافت. ابزار اصلی گردآوری داده ها، مصاحبه نیمه ساخت یافته بود. ابتدای مصاحبه با مادر خانواده یک سؤال کلی پرسیده و سؤالات اکتشافی برای دستیابی به اطلاعات عمیق استفاده گردید. قبل از انجام مصاحبه توضیحات لازم در مورد تحقیق برای شرکت کنندگان ارائه شده و این اطمینان داده شد که مشخصات فردی آنان محرمانه خواهد ماند و با کسب رضایت آنان محتوای مصاحبه ها ضبط شد. کلیه مصاحبه ها فردی انجام شد. همچنین به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که در مورد انصراف از مشارکت در تحقیق کاملاً مختار می باشند. جهت تنظیم سؤالات مصاحبه، ابتدا بر مبنای اطلاعات به دست آمده از مطالعه مبانی نظری، ادبیات پژوهشی و نظر اساتید، پیش نویس اولیه ی سؤالات تنظیم شد. محورهای کلی سؤالات متمرکز بر روحیه سهم گذاری و امید در خانواده بود. برای اطمینان از قابل فهم بودن پرسش ها و سهولت پاسخ دهی، مصاحبه به صورت آزمایشی روی سه نفر از واجدین شرایط اجرا شد و پاسخ های آن ها بررسی و مقایسه شد. پس از تغییرات جزئی، مصاحبه ها انجام شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بعد از مصاحبه و گردآوری داده ها به پیاده سازی متن پرداخته شد. روانشناسی گفتمانی در تحلیل اهمیت زیادی به جزئیات زبانی می دهد، از اینرو در تولید داده های متنی از روش متن نویسی جفرسون استفاده شد که به ویژگی هایی مانند آهنگ کلام، وقفه و هم پوشانی در گفتار توجه می کند. این ویژگی ها در تحلیل های روانشناسی از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا هم گفته ی فرد و هم نحوه ی بیان او را نشان می دهد. محقق در مرحله کدگذاری، بعد از خواندن متن های پیاده شده، عبارات موثر بر گفتمان را مشخص کرده و مضامین موجود در متن را شناسایی نمود. برای کشف دقیق این ابعاد به بافتار، انواع و شیوه ساخته شدن دیدگاه های گفتمانی و برای ارزیابی اعتبار تحلیل گفتمان به انسجام تحلیل و سودمندی آن توجه شد، به این معنا که بخش های مختلف تحلیل با یکدیگر هماهنگ باشند و توان ارائه تبیین های جدید را داشته باشد. بنابر نظر یورگنسن و فیلیپس (۲۰۰۲) برای افزایش اعتبار تحقیق لازم است نمونه گفته های افراد در گزارش ذکر شود که نتایج ادعا شده را به نقل قول ها مستند سازد. لازم به ذکر است که در بررسی مصاحبه ها، ابتدا سهم گذاری محور مصاحبه

بود و بعد از پیاده کردن متن مصاحبه‌ها افرادی که بیشتر سهم‌گذارند و افرادی که کمتر سهم‌گذارند مشخص شده و مفهوم امید در آن‌ها بررسی شد تا مشخص شود هر یک از افراد حاوی چه نشانه‌هایی از امید بودند و نسبت امید با سهم‌گذاری چگونه است.

یافته‌ها

در مرحله اول داده‌های پژوهش بر اساس سه مولفه نگرشی، عملکردی و ارتباطی بررسی شد، و کسانی که گزاره‌های سهم‌گذارانه‌ی بیشتری بیان کرده بودند به عنوان افراد بیشترسهم‌گذار شناخته شدند. مولفه‌های سهم‌گذارانه بدست آمده از دو گروه در جدول ۱ بیان شده است. جدول ۱. مقایسه مولفه‌های سهم‌گذارانه در افراد بیشتر سهم‌گذار و کمتر سهم‌گذار

بیشتر سهم گذار	کمتر سهم گذار
خداوند را حامی و همیشه همراه خود می داند و رابطه خود با خداوند را رابطه ای دوطرفه می داند که به زندگی او معنا بخشیده است	به خدا باور دارد ولی رابطه او با خداوند طلبکارانه است و خداوند محور طلب های اوست
آگاهانه و فعالانه به درک و شناخت هدف آفرینش انسان و جهان هستی رسیده است	درک و شناخت روشنی از هدف آفرینش انسان و جهان هستی ندارد
به نقاط قوت و ضعف عملکردی خویش آگاه است	به نقاط قوت و ضعف عملکردی خویش آگاه نیست
به خلقت نیکو و خیر محض بودن خداوند معتقد است و به بهتر شدن امور باور دارد	به خلقت نیکو و خیر محض بودن خداوند معتقد نبوده و امور را روزبه روز بدتر از قبل می بیند
در برخورد با مسائل مختلف همواره گزینه های مختلفی فراروی خود می بیند	در برخورد با مسائل مختلف نگاهی صفر و یکی دارد و گزینه های مختلفی را از دست می دهد
گذشته، حال و آینده را به صورت یک پیوستار می بیند که با هم در ارتباطند و زندگی را محدود به این دنیا نمی داند	متوجه پیوستار زمان نیست و بیشتر در بک زمان (گذشته یا آینده) گیر کرده است
فعالانه و عاملانه به دنبال رشد و تحول خود، اطرافیان و جامعه است	فرد منفعلی است و انگیزه ی شروع و انجام فعالیت را ندارد
به نقش خود و انتخاب هایش در زندگی آگاه است	به نقش و انتخاب هایش بر زندگی آگاه نیست
نسبت به خود، اطرافیان و جامعه خود را مسئول می داند	مسئولیت پذیری بالایی ندارد
به احسن بودن عمل خود و تناسب آن با قواعد هستی توجه دارد	عمل او وابسته به دیگران است و قاعده و معیار مشخص ندارد

به تحول و وسعت یافتگی شخصی و اجتماعی رسیده است	کمتر به دنبال تغییر و تحول و رشد هدفمند است
در زندگی اهداف و معیار مشخصی دارد و در جهت آن در حرکت است	در زندگی با اهداف مشخصی ندارد یا اهداف او در یک جهت نیستند
برای رسیدن به اهداف خود برنامه ریزی کرده و اقدامات لازم را انجام می دهد	برنامه ریزی و پیگیری لازم برای رسیدن به اهداف خود را ندارد
به ارتباط با دیگران و ایفای نقش های مختلف در خانواده و جامعه اهمیت می دهد	در ارتباط با دیگران بده بستانی عمل می کند و به ایفای نقش های مختلف در خانواده و جامعه اهمیت نمی دهد
همکاری، صبر، گذشت، اتفاق و کمک رسانی جزئی ثابت در تعاملات او با دیگران است	همکاری، صبر، گذشت، اتفاق و کمک رسانی جایگاه ویژه ای در تعاملات او با دیگران ندارد

تحلیل و بررسی گفت و گوی افراد بیشترسهم گذار و کمترسهم گذار منجر به شناسایی ۳۴ مضمون اصلی و ۷۰ مضمون فرعی در گفتمان امید شد، که تحت ۶ بعد روایتی، شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی و زمانی مورد مقایسه قرار گرفت. توضیحات نمودار و تجارب برخی از شرکت کنندگان در ادامه گزارش شده است.

۱. بعد روایتی

در فرد کمترسهم گذار روایت ها متفاوت با روایت هایی بود که فرد بیشترسهم گذار تعریف می کرد. فرد کمترسهم گذار اکثرا روایت های تلخی داشت از تجارب سخت، و واکنش های غیرسازگارانه و ناامید کننده ی دیگران، که یکپارچگی در آنها دیده نمی شد.

الف) روایت منفی رویدادها: "مامانم بعد پدرم شب ها گریه می کرد و غصه می خورد قشنگ یادمه. ما هم ناخودآگاه به وقت هایی گریه می گرفت" "خیلی غصه می خوردم. مثلا به کم شلوغ هم می کردیم مامانم هی ناراحت میشد؛ از این ور ما شلوغ می کردیم، از اون ور مشکلات خونه بود اون داد و بیداد ها و حرص هایی که مامانم می خورد قشنگ یادمه" (۸)

ب) عدم روایت منسجم از زندگی: "خودم به خورده اون برنامه ریزی که باید تو زندگی داشته باشم رو نداشتم. عه.. بعد هم اون زمانی که نیاز داشتم یکی بهم بینش بده، جهت بده،

توی انتخاب شغل، انتخاب رشتم، و خیلی چیزهای دیگه اون بینش رو نداشتم، بهم بینش ندادن و در مورد آینده دیدی نداشتم" (۷)

ج) تجربه تلخ و بازدارنده در بحران‌ها: "خب از لحاظ اینکه وقتی آدم تو دوران کودکی به لطمه سنگینی بخوره، از لحاظ روحی و عاطفی و این‌ها خیلی فرق می‌کنه تا کسی که راحت از بچگی تو به خانواده بزرگ بشه و هیچ مشکل عاطفی و روحی نداشته باشه. حالا آدم بزرگ که میشه، همه این‌ها ببخشیدها از به جای آدم می‌زنه بیرون. ولی خب بالاخره به آدم فشار میاد" (۶)

د) گفتگوی درونی منفی: "اصلا نمی‌بینم اون کار انجام بشه. مطمئن هم نیستم اون کار برای من پیدا بشه. می‌گم، نه بابا نیست. نمیشه. تو این سن من کجا کار پیدا میشه، تا جوون‌ها هستند، کی من رو استخدام می‌کنه یا کار برای پیدا میشه. تا وقتی دخترای جوون هستن مثلاً بیست ساله یا سی ساله، کی برا من کار پیدا میشه. جور نمیشه" (۱۶)

۲. بعد شناختی

افراد بیشتر سهم‌گذار باور و ادراک مثبت و ذهن‌آگاهی بیشتری نسبت به افراد کمتر سهم‌گذار داشته و در بعد شناختی افراد کمتر سهم‌گذار عوامل زیر دیده شد.

الف) باورهای پایه: شناخت خدا، شناخت جهان و شناخت خود در فرد کمتر سهم‌گذار متفاوت با فرد بیشتر سهم‌گذار است. "من فکر می‌کنم فقط وقتی فکر می‌کنی خدا هستش و میتونه بهت کمک کنه میشه چون بعضی وقت‌ها آدم هیچ کاری نمی‌تونه بکنه، چیزی به عقلم نمی‌رسد و کسی هم نمی‌تونه کمک به من بکنه، آخرین لحظه فکر می‌کنی فقط باید دعا کنی و از خدا کمک بگیری" (۳) "بیشتر به خاطر همین حرف بقیه و مامانم خیلی دوست داشت من برم دانشگاه. به جور موفقیت می‌دونست برا بچه هاش که مثلاً برن دانشگاه، شاید بیشتر به خاطر مامانم ادامه دادم، شاید هم دانشگاه رو تمومش کردم، چون شوهرم همکاری می‌کرد" (۸)

ب) ادراک شناختی منفی و عدم ذهن‌آگاهی: "خب امیدوارها همیشه امید دارن همه چی بهتر میشه. خدا همیشه کنار آدم هست، یعنی نمیداره به به جایی برسه که نتونیم تحمل کنیم" (۷) "همش پیش خودم فکر می‌کردم شاید اگه اون ور زندگی خانوادگیمون درست بود، شاید اینقدر زود جواب مثبت نمی‌دادم که اینقدر زود ازدواج کنم" (۸)

ج) تفکر سطحی نگر: فرد کمتر سهم گذار ضعف در تعالی نگری و حل مساله دارد. "آدم این چیزهایی رو که تو فیلم ها می بینه، فکر می کنه فیلمه. اما ممکنه تو زندگی برا خودش هم پیش بیاد. یه لحظه خون به مغز آدم نمی رسه، این چیزها واقعا واقعیه. آدم فکر می کنه این یه دیالوگه تو فیلم. اما واقعا پیش میاد تو زندگی" (۱۶)

۳. بعد عاطفی

در فرد بیشتر سهم گذار عاطفه مثبت و فرد کمتر سهم گذار عاطفه منفی بیشتری مشاهده شد. عوامل زیر بعد عاطفی افراد کمتر سهم گذار را شکل داده بودند.

الف) تمایل عاطفی منفی: "خودم اون موقع دانشگاه رو دوست داشتم. مثلا توی فیلم ها محیط دانشگاه رو می دیدم خیلی دوست داشتم بعد که قبول شدم و رفتم نه، نمیدونم شاید اون دانشگاه که من رفتم محیطش اون طوری نبود" "شاید خیلی جزیی باشه اما اصلا امید ندارم که بتونم با همسرم به مسافرتی بریم که بهمون خوش بگذره" (۸)

ب) عدم رضایت از زندگی: "اون موقع دوست داشتم مثلا تو آینده دکتر بشم، الان می گم هیچی! راضی نبودم. چون واقعا نتونستم ادامه بدم. الان هم نه" (۱۶)

۴. بعد رفتاری

افراد بیشتر سهم گذار عمل گرا و وظیفه گرا و رشدگراتر بودند.

الف) انفعال: "برای جامعه هم فقط همیشه دعا می کنم امام زمان بیاد، یکبار اونقدر ناامید شدم به کشتن فکر می کردم. فکر می کردم این بهترین راه باید باشه. امیدم خداست. می دونم که اگه خدا بخواد من خیلی راحت می تونم به اون هدف هام که می خوام برسم" (۵)

ب) عدم وظیفه مندی: "با مشکلاتی که دارم اگر به من باشه می گم کاش نبودم، کاش به دنیا نیومده بودم. هیچ کدوم از این اتفاق ها برام نمی افتاد دیگه" (۱۶)

ج) عدم تحول گرایی: "رفتم همون دانشگاه پرسیدم من که اینقدر خوندم الان چطور می تونم دوباره ادامه بدم؟ همه شرایط رو پرسیده بودم. ولی نمی دونم چرا هر وقت من می خوام برنامه های شخصی خودم رو پیگیری کنم یه هو یه اتفاق گنده ای می افته وسط زندگیم که دیگه نمی تونم اون رو ادامه بدم، دیدم که اصلا نمیشه" (۵)

۵. بعد ارتباطی

فرد بیشتر سهم‌گذار در ارتباط کارآمدی و مهارت بیشتری داشتند، و افراد کمتر سهم‌گذار موارد زیر را بیشتر نشان دادند.

الف) آسیب ارتباط گزایی: ارتباط با خدا: "دیگه خدا نباشه دیگه هیچی. یه بار خدا رو در نظر نگرفتم یه اشتباه خیلی بزرگی کردم که هنوز عذاب وجدانش ولم نمی‌کنه. برا همین همیشه سعی کردم که خدا همیشه تو ذهنم باشه" (۶) ارتباط با دیگران: "ناآگاهانه نمی‌دونم، خلاصه یه خطایی هم خودم کرده بودم. بعد ولی انگاری که نمی‌خواستم قبول کنم، چون دیدم؛ عه بار دوم هم شد؛ باز همه تنهام گذاشتن و این‌ها. یه جوروی یه لیج بازی‌هایی با خودم هم می‌کردم. چند باری هم شد که پدر و مادرم رو واقعا ناراحت کردم" (۵)

ب) ضعف مهارت‌های ارتباطی: "درگیری خودم و همسرم هم این بود که همدیگه رو نمی‌شناختیم، خودمون هم همش قهر و آشتی و دعوا و اون‌ها هم بود دیگه، این اخلاق شوهرم خیلی تند بود زود عصبانی می‌شد، همون موقع دوست داشت بگم چی شده، بعد من که عصبانی می‌شدم دوست داشتم حرف نزدم، بیشتر سر این دعوا داشتیم. اون داد می‌زد، می‌زد می‌شکوند، وسیله، بشقاب، مشقاب" (۸)

۶. بعد زمانی

استفاده مناسب از زمان، مثبت‌نگری به آینده و زندگی جاودان‌ار ویژگی‌های افراد بیشتر سهم‌گذار بود، در حالیکه افراد کمتر سهم‌گذار عوامل زیر را گزارش کردند.

الف) چشم‌انداز زمانی نامناسب: "می‌دونید من اکثرا تو گذشته ام هستم. یه موقعی مثلا اکثر اوقات می‌شینم فکر می‌کنم، همش به گذشته می‌رم" (۷)

ب) دید منفی و غیر هدفمند به آینده: "خیلی امید ندارم اما می‌دونم ناامیدی هم جز گناهان کبیره است، بیشتر امیدم رو گذاشتم رو بچه‌هام" (۵)

ج) زندگی دنیوی: "اما به کشتن و قتل و این‌ها فکر می‌کردم، نمی‌دونم شاید ترسیدم. به عاقبتش فکر کردم انجام ندادم. عاقبتش همون می‌شد، خودمم می‌رفتم بالای چوبه‌دار. بچه‌ها چی میشدن. به بچه‌ها فکر کردم چه جوروی بزرگ‌شن. کی بزرگشون کنه. دیگه اون موقع خدا نیومد تو ذهنم" (۸)

جدول ۲. مقایسه گفتمان امید در افراد بیشترسهم گذار و افراد کمترسهم گذار

گفتمان امید در فرد بیشترسهم گذار	گفتمان امید در فرد کمترسهم گذار
<p>۱. بعد روایتی:</p> <ul style="list-style-type: none"> - روایت های تلخی از تجارب سخت، واکنش های غیرسازگارانه و ناامید کننده دیگران نقل می کند. - روایت های تلخ گذشته هنوز بر زندگی او در حال اثر دارند. - روایت او از افراد امیدوار با واژه هایی انتزاعی مبتنی بر انفعال همراه است. - روایت او از خود با توصیفی مملو از واژه های منفی همراه است. - روایت هایی پراکنده و بدون هدفمندی مشخص فرد را دربرگرفته که حرکت در مسیری روشن در زندگی را برای او سخت کرده است. - مسیر رسیدن به هدف را محدود به گزینه ای مشخص می داند و دربرخورد با موانع ناامید از دستیابی به هدف شده به سراغ هدف دیگری می رود. - تجربه ی تلخ گذشته برکل زندگی او تا کنون سایه ای شوم انداخته و اکثر روایت های او را رنگ یاس و اندوه داده است. - گفتگوی درونی فرد حاوی جملات خاص با بار منفی است که انگیزه تلاش را از او می گیرد. 	<p>۱. بعد روایتی:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نه تنها از گذشته، بلکه از اکنون، و همینطور از آینده خود و جهان روایت مثبتی نقل می کند. - روایتی کلی از گذشته دارد که از مجموعه روایتهای تلخ و شیرینی شکل گرفته و این روایت کلی به او قدرت بهتر زیستن داده است. - روایت او از افراد امیدوار با صفات عینی، ملموس و مثبت همراه است. - روایت او از خود با توصیفی مثبت در زندگی شخصی و خانوادگی همراه است. - به طرحی کلی در زندگی رسیده است که گذشته، حال و آینده او را انسجام بخشیده و مسیر زندگی را برایش روشن کرده است. - در مسیر رسیدن به هدف راههای جایگزینی در نظر گرفته که در صورت برخورد با موانع از تلاش و حرکت باز نماند. - از رویارویی با مسائل بحرانی زندگی تجربه رشد و تحول مثبت را گزارش می کند. - گفتگوی درونی مثبت و مبتنی بر حل مساله دارد.
<p>۲. بعد شناختی:</p> <ul style="list-style-type: none"> - خداوند را قادر متعالی می بیند که در سخنی ها می تواند به او کمک کند و همه ی لحظات زندگی او را در کنار خود نمی بیند. - شناخت مثبت و موثری از خود ندارد و متوجه انتخاب های خود در زندگی و تاثیر آن بر سرنوشت خود نیست. 	<p>۲. بعد شناختی:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تصویری مثبت از خدا دارد و معتقد به خالقیت و حمایتگری خدا است. - باور به هدفمندی خلقت خود داشته و از قدرت انتخاب و تاثیر آن بر سرنوشت آگاه است.

<p>- درک شناختی منفی نسبت به وقایع گذشته، حال و آینده؛ و ادراک غیرواقعی بینانه همراه با نشخوار فکری افکار منفی دارد.</p> <p>- تفکر سطحی نگر دارد به این معنی که در جزئیات روزمره زندگی گرفتار شده است.</p>	<p>- درک شناختی مثبت از رویدادهای گذشته، حال و آینده؛ و ادراک واقع گرایانه به مسایل همراه با مثبت نگری دارد.</p> <p>- در رویارویی با سختی ها عدم نشخوار فکری افکار منفی دارد.</p> <p>- تفکر متعالی و بزرگ اندیشانه همراه با مثبت اندیشی بیش وسیعی به او هدیه داده است.</p>
<p>۳. بعد عاطفی:</p> <p>- عاطفه ی منفی نسبت به گذشته، حال و آینده دارد.</p> <p>- در زندگی خود نکات مثبت و رضایت بخش زیادی نمی بیند و به احساس رضایت از خود دست یافته است.</p>	<p>۳. بعد عاطفی:</p> <p>-عاطفه ی مثبتی نسبت به گذشته، حال و آینده دارد، حسی مثبت در وجود فرد که حتی در منفی های هیجانی او وجود دارد.</p> <p>-حس رضایت از مسیری که در زندگی کرده و آنچه بدست آورده دارد.</p>
<p>۴. بعد رفتاری:</p> <p>- در تعیین هدف، برنامه ریزی و اقدام در جهت هدف و به طورکلی در زندگی فردی منفعل است.</p> <p>- مسئولیت آنچه اکنون هست را برعهده ی خود نمی داند و دیگران را مسئول وضعیت همراه با نارضایتی اکنون خود می داند.</p> <p>- در قبال افراد خارج از خانواده و جامعه خود را تکلیف یا وظیفه مندی خاصی برای خود قائل نیست.</p> <p>- تمایل کمتری به رشد و تحول شخصی و اجتماعی دارد.</p>	<p>۴. بعد رفتاری:</p> <p>- اهداف خود را می شناسد، و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی و اقدام کرده، و از اسباب ممکن برای رسیدن به اهداف خود استفاده می کند.</p> <p>- با مسئولیت پذیری به تکالیف و وظایف خود عمل می کند.</p> <p>- در هر موقعیت و در روابط مختلف فعالانه برای رشد و تحول خود تلاش می کند و به دنبال پیشرفت دیگران و جامعه است.</p>
<p>۵. بعد ارتباطی:</p> <p>- تعامل فعالانه ای با دیگران ندارد.</p> <p>- خدا برای او موجودی فرضی است که در نبود دیگران فرض می کند که هست و فقط با صفات خاصی از خداوند مثل قادر و عالم، قهار و منتقم ارتباط گرفته است.</p>	<p>۵. بعد ارتباطی:</p> <p>-هسته ی اصلی روابط او ارتباط با خداوند است و ارتباط با خدا برای او یک رابطه ی همیشگی و همه مکانی است.</p> <p>- در بافت های مختلف تعاملات موثری با دیگران برقرار کرده و علاقمند به همکاری اجتماعی است.</p>

<p>- مهارت های ارتباطی لازم برای برقراری یک تعامل سالم را نیاموخته و به کار نمی بندد. - در ارتباط با طبیعت بیشتر به جنبه استفاده و حفظ طبیعت توجه دارد.</p>	<p>- در ارتباط با دیگران مهارت های ارتباطی حل مسأله، صبر، گذشت و همکاری تعامل موثر و بهتری برای فرد رقم زده است. - در ارتباط با طبیعت نیز فعالانه خود را در حفظ و گسترش طبیعت موثر می داند.</p>
<p>۶. بعد زمانی: - بیشتر در یک محدوده زمانی خاص (گذشته یا آینده) سیر می کند. - زمان برای او اهمیت زیادی ندارد و معمولاً به فکر فرصت های از دست رفته یا در توهم فرصت های نیامده است. - نسبت به آینده خود و جامعه دیدی منفی بدون هدفمندی مشخص دارد. - هرچند هم بگوید به معاد و زندگی اخروی معتقد است ولی این باور در عمل او نهادینه نشده است.</p>	<p>۶. بعد زمانی: - چشم انداز زمانی از خواسته ها و اهدافش در آینده نزدیک و دور در فرد وجود دارد - قدر و ارزش زمان را می داند و به دنبال استفاده مفید از فرصت هاست. - نسبت به آینده خو و جامعه دید مثبت و هدفمندی دارد - خوشبینی در مورد آینده زندگی ابدی تو را دربرگرفته است.</p>

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی گفتمان امید در افراد بیشتر سهم گذار و کمتر سهم گذار انجام شد. نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که بین افراد بیشترسهم گذار و افراد کمترسهم گذار در ابعاد گفتمان امید (روایتی، شناختی، عاطفی، رفتاری، ارتباطی و زمانی) تفاوت هایی وجود دارد. بعد روایتی در افراد بیشترسهم گذار روایت مثبت رویدادها، روایت منسجم از زندگی، تجربه تحول و رشد در بحران ها و گفتگوی درونی مثبت؛ و در افراد کمترسهم گذار روایت منفی رویدادها، عدم روایت منسجم از زندگی، تجربه تلخ و بازدارنده از بحران ها و گفتگوی درونی منفی را نمایاند. فرد بیشترسهم گذار با ایجاد پیوستگی و ساختار دادن و تداوم بخشی به جریان زندگی، در قالب روایت ها، گویی خود و شرایط فعلی را تحت الشعاع خاطرات گذشته و پیش بینی های آتی اش بازسازی کرده بود. کرنی (۲۰۰۲) می گوید این مواجهه در سایه تفسیر

موقعیت پیشین و آتی در دل گفتگو، کمک می کند تا فرد هویت روایتی از خود بسازد که ظرف یک عمر دوام آورده و انسجام می یابد. همسو با این یافته، پژوهش هدکی (۲۰۱۴)، لارسن و استیگی (۲۰۱۰)، و دورست (۲۰۱۰) حاکی است ساختن روایت مثبت امید فرد و قدرت او را برای رویارویی با آینده و عبور از سختی‌ها بالا می‌برد. یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات مید (۲۰۲۱)، فلدمن، بلرمن و اندرسون (۲۰۱۸) در زمینه ی تاثیر خودگویی مثبت بر امیدواری همخوان است. در بعد شناختی افراد بیشترسهم گذار باورهای پایه، درک شناختی مثبت و تفکر تعالی نگر و افراد کمترسهم گذار آسیب باورهای پایه، درک شناختی منفی و تفکر سطحی نگر را نشان دادند. همسو با این نتایج یافته‌های کسر و شلدون (۲۰۰۰) نشان داد ایمان به یک جهان‌بینی و حرمت خود برآمده از آن به عنوان سپری در برابر اضطراب ناشی از آگاهی، در جهت فراهم کردن فرصتی برای پیگیری اهداف شخصی در زندگی و امیدواری عمل می‌کند. در زمینه شناخت خدا و امیدواری پژوهش‌های آقابابایی و همکاران (۱۳۹۶)، حسن زاده، میریان و لزگی (۱۳۹۳) با نتایج این پژوهش همسو بودند. همچنین پژوهش زکریا، اسکیسو، کارداس، ساچیوگلو و گلیبالو (۲۰۱۹) به تاثیر درک و شناخت فرد از خود بر امیدواری اشاره کرده اند. ادراک شناختی مثبت با ذهن آگاهی، ادراک واقع گرایانه به مسایل و عدم نشخوار فکری افکار منفی را در بر گرفته است. ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند که این نکته را درک کند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. نتایج حاصل از پژوهش‌های بیرامی، هاشمی نصرت آباد، پاک و جوربنیان (۱۳۹۸)، لو و همکاران (۲۰۲۰)، پویانفرد، محمدپور، پرویزی فرد و صادقی (۲۰۲۱)، استوتی و همکاران (۲۰۲۰) که ذهن آگاهی را از جمله مولفه‌های موثر بر امیدواری بیان نموده اند با یافته‌های این پژوهش همخوانی دارد. پرچم، فاتحی زاده و محققیان (۱۳۹۲) به نوعی تفکر در دیدگاه قرآن کریم اشاره کرده اند که ضمن قراردادن آدمی در مسیر تکامل، موجب ایجاد تعهد به زندگی دنیا، ایجاد امید و آرامش در پرتو حفظ اصول و ارزش‌های الهی و انسانی می‌شود. اشرافی بوئی (۱۳۹۳)، چیونز، هی، فلدمن و بنیتز (۲۰۱۹)، اسلزاکوا و کرافت (۲۰۱۶)، فلدمن، رند و کاهل-روپلسکی (۲۰۰۹)، فلدمن و اسنایدر (۲۰۰۵) نیز بر تاثیر تفکر متعالی بر امیدواری تاکید کرده اند. سومین بعد گفتمان امید، بعد عاطفی است که در افراد بیشترسهم گذار مبتنی بر تمایل عاطفی مثبت فرد نسبت به

گذشته، حال و آینده، و احساس رضایت او از زندگی و در افراد کمترسهم گذار مبتنی بر تمایل عاطفی منفی و عدم رضایت از زندگی است. تمایل عاطفی مثبت ویژگی همراه با امید است (اسنایدر، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش مرادی، صالحی، کوچک انتظار، ایزانلو (۱۳۹۸)، صفری شالی و طوافی (۱۳۹۷)، مدحی و نجفی (۱۳۹۷)، رسولی (۱۳۹۵)، تاج و لیومیرسکی (۲۰۰۶)، بیلی و اسنایدر (۲۰۰۷) نیز شادکامی بیشتر افراد امیدوار را تایید کرده اند. تاج و لیومیرسکی (۲۰۰۶) شادکامی را حالت روانی مثبت، سطح بالای رضایتمندی کلی از زندگی، عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی تعریف می کنند. بنابر پژوهش قانع، ملک قلعه نوی، امیدیان و عدالت مهر (۱۳۹۸)، گلکاری و پورشافعی (۱۳۹۸)، اسلزاکوا و کرافت (۲۰۱۶)، چوما، بوسری، و ساداوا (۲۰۱۴)، تاج و لیومیرسکی (۲۰۰۶)، نیز افراد امیدوارتر از زندگی رضایت بیشتری دارند. بعد رفتاری گفتمان امید، در افراد بیشترسهم گذار عمل گرایی، وظیفه گرایی و تحول گرایی و در افراد کمترسهم گذار انفعال، عدم وظیفه مندی و عدم تحول گرایی را در بر می گیرد. طبق بینش قرآن یکی از ابعاد مهم امید، بعد رفتاری است (بهشتی و همکاران، ۱۳۸۹). امام صادق علیه السلام نیز فرموده اند: هرکس امیدی داشته باشد می توان آن را در عملش مشاهده نمود (محققیان و پرچم، ۱۳۹۰). تحقیقات تجربی از رابطه بین امید و رفتارهای هدفمند (چیونز و همکاران، ۲۰۱۹؛ موس، ۲۰۱۸؛ فلدمن و اسنایدر، ۲۰۰۵؛ اسنایدر، ۲۰۰۲) حمایت می کند. پژوهش‌هایی که در زمینه ویژگی‌های شخصیتی و امید انجام شده بر تاثیر مثبت وظیفه شناسی بر امید صحنه گذاشته و با پژوهش حاضر همسو بودند (الکال، ۲۰۲۰؛ دای فابو و همکاران، ۲۰۱۸؛ رستمیان، ۱۳۹۳؛ منصفی، احدی و حاتمی، ۱۳۹۷). فرد بیشترسهم گذار روحیه ای تحول گرا در ارتباط با جامعه و دیگران دارد. نتایج حاصل از پژوهش امیری اسفندی جانی و همکاران (۱۳۹۸) همسو با یافته‌های پژوهش حاضر میل به پیشرفت و کسر (۲۰۱۷) رشد و تحول شخصی را از مقوله‌های مهم امیدواری بیان کرده اند. در بعد ارتباطی گفتمان امید افراد بیشترسهم گذار ارتباط گرایی و مهارت‌های ارتباطی؛ و افراد کمترسهم گذار عدم مهارت ارتباطی و آسیب ارتباط گرایی را نشان دادند. یافته‌های اسلزاوا و کرافت (۲۰۱۶) نیز نشان می‌دهد که مسیرهای زندگی شادتر شامل طرز فکر امیدوارانه و دیگران محور، همراه با نگرانی واقعی برای رفاه دیگران و نوع دوستی است. همچنین نتایج پژوهش فردریکسون (۲۰۰۹)، فاولر و کریستاکیز (۲۰۰۸)، میری، غیایی و خدائی

(۱۳۹۸)، قمری کیوی و حسینی کیاسری (۱۳۹۳)، علیزاده اقدم (۱۳۹۱) این مطلب را تایید می کنند. بودن در طبیعت پاک و دست نخورده برای فرد بیشترسهم گذار منبعی نشاط آور، روح بخش و امیدافزا است. نتایج حاصل از پژوهش میری و همکاران (۱۳۹۸) و گیتی پسند (۱۳۹۴) در بیان تاثیر ارتباط با طبیعت در افزایش امید و معنای زندگی و مطالعات صالحی و همکاران (۱۳۹۶)، فرخ نژاد کشکی، محمدی و حقیقتیان (۱۳۹۷)، سلیگمن (۲۰۰۲) در زمینه ارتباط با خدا و تاثیر مثبت آن بر امیدواری با یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر همخوانی دارد. احترام، صبر، گذشت، حل مساله و همکاری از جمله مهارت‌های ارتباطی است که امکان تعامل بهتر را برای فرد فراهم می‌کند. نتایج پژوهش خرمائی، زارعی، مهدی یار و فرمانی (۲۰۱۴) رابطه‌ی صبر و امید، پژوهش زاهد بابان، قاسم پور و حسن زاده (۱۳۹۶) رابطه‌ی بین امید و بخشش، و پژوهش علیزاده اقدم (۱۳۹۱) رابطه‌ی امید و تمایل افراد به همکاری و مشارکت را در همسویی با نتایج حاصل از مطالعه حاضر تایید می‌کند. یافته‌های به دست آمده از مطالعات گلستانه، صداقت و بهلولی (۱۳۹۷)، زکریا و همکاران (۲۰۱۹)، اتیک و اتیک (۲۰۱۷) نیز در موثر بودن مهارت حل مساله بر افزایش امیدواری با پژوهش فعلی همسو است. بعد زمانی گفتمان امید درک فرد از اهمیت وقت و زمان و استفاده بهینه از فرصت‌ها را بیان می‌کند. در افراد بیشترسهم گذار چشم انداز زمان، دید مثبت و هدفمند به آینده و زندگی ابدی و در افراد کمترسهم گذار عدم چشم انداز زمانی، دید منفی و غیرهدفمند به آینده و اصالت در زندگی دنیوی شناسایی شد. گروبر، کائینگهام، کیکلند و هی (۲۰۱۲) استدلال می‌کنند که مردم نیاز دارند گذشته و آینده را در نظر بگیرند تا تصمیم‌های بلندمدت سازگارانه‌ای اتخاذ کنند، وگرنه در زمان حال با مشکل مواجه می‌شوند. یافته‌های حاصل از پژوهش دیویس و هیکس (۲۰۱۳)، و محمدی، دانش و تقی لو (۱۳۹۵) همسو با نتایج مطالعه حاضر تاثیر چشم انداز زمان بر امیدواری را نشان دادند. فرد بیشترسهم گذار تکیه کردن صرف به دنیا را موجب یاس و ناامیدی می‌داند و خوشبینی او به آینده فقط شامل زندگی دنیوی او نیست بلکه زندگی ابدی او را هم در بر می‌گیرد. نتایج پژوهش پرچم و محققیان (۱۳۹۰)، و جلاتی نوبری (۲۰۲۰) در مورد اهمیت باور به تداوم زندگی در دنیای دیگر بر امیدواری با یافته‌های مطالعه حاضر همخوان است.

لازم به ذکر است که محدودیت هایی این پژوهش را متاثر ساخته، که می توان به انتزاعی بودن روش تحلیل گفتمانی اشاره کرد که بر پایایی آن اثر می گذارد، هرچند با استفاده از روش های معمول اعتباربخشی تلاش شد پایایی پژوهش در حد قابل قبولی باشد. با توجه به کیفی بودن پژوهش و اجرای آن در جامعه ای خاص تعمیم دهی نتایج حاصل از پژوهش با احتیاط و دقت انجام شود. از آنجایی که تجربه رشد در طول بحران ها توسط افراد بیشتر سهم گذار گزارش شد؛ پیشنهاد می شود در پژوهشی به بررسی عوامل موثر در این نوع تجربه پرداخته شود تا بتوان با آموزش و تحول آن عوامل، آسیب افراد در رویارویی با بحران ها را کاهش داد. با توجه به رابطه ی سهم گذاری و امیدواری و تاثیر امیدواری بر بهزیستی افراد جهت گسترش فرهنگ سهم گذاری پیشنهاد می شود روی تولید و پخش روایت های سهم گذارانه در صدا و سیما کار شود. همچنین پیشنهاد می شود با تولید محتواهای سهم گذارانه در سایر رسانه ها از جمله سایت ها و شبکه های مجازی به صورت داستان کوتاه، انیمیشن یا فیلم های کوتاه روحیه ی سهم گذاری و امیدواری در قشرهای مختلف جامعه توسعه داده شود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

بدین وسیله از افراد شرکت کننده در پژوهش قدردانی می گردد.

فهرست منابع

- قرآن کریم.
- آقابابایی، ناصر؛ سهرابی، فرامرز؛ اسکندری، حسین؛ برجعلی، احمد؛ فرخی، نورعلی. (۱۳۹۶). تدوین مدل علی بهزیستی ذهنی بر پایه جهت‌گیری دینی با واسطه‌گری امیدواری، اضطراب مرگ، و معنای زندگی. پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، ۲(۱)، ۳۲-۶۰.
- اشرافی بوئی، شهزاده. (۱۳۹۳). پرورش انواع تفکر معطوف به آینده در آموزش و پرورش. همایش ملی آینده پژوهی.
- اسکندری، حسین (۱۳۹۲). بررسی نقش و اهمیت روش تحلیل گفتمان در قلمرو روانشناسی گفتمانی. اندازه گیری تربیتی، ۴، ۴ (۱۴)، ۸۸-۶۵.
- اسمعیلی، معصومه. (۱۴۰۲). سخنرانی در کارگاه الگوی سهم گذاری، مرکز مشاوره مصیر صلح. تهران. اسمعیلی، معصومه؛ شاداب مهر، فهیمه؛ دهد ست، کوثر. (۱۴۰۲). تدوین و بررسی برخی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه سبک زندگی سهم گذاران، ۲۲ (۸۶)، تابستان، ۸۷-۵۸.
- امیری اسفرجانی، زهرا؛ هاشمیان فر، سید علی؛ قاسمی، وحید. (۱۳۹۸). کاوش در امید اجتماعی، نظریه‌ای داده‌بنیاد. مسائل اجتماعی ایران. ۱۰ (۱)، ۵۱-۲۷.
- بهشتی، سعید؛ خاری آرانی، مجید؛ اکبرزاده، علی؛ آرانی، زهرا. (۱۳۸۹). معنا و مولفه های امیدواری در متون اسلامی و روان شناسی مثبت گرا. ماهنامه علمی و پژوهشی دانشور رفتار تربیت و اجتماع. دانشگاه شاهد. ۱۷، ۴۵، ۱۷۰-۱۵۷.
- بیرامی، منصور؛ هاشمی نصرت آباد، تورج؛ پاک، راضیه؛ جوربنیان، افسانه. (۱۳۹۸). نقش ذهن آگاهی در پیش‌بینی امید به زندگی. پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۴ (۲)، ۵۴، ۹-۱.
- پرچم، اعظم؛ فاتحی زاده، مریم؛ محققیان، زهرا (۱۳۹۲). ابعاد سه گانه ی نظریه ی امید اسنادی و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم. تحقیقات علوم قرآن و حدیث. دانشگاه الزهرا. ۱۰، ۱۹-۱.
- پرچم، اعظم؛ محققیان، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی راه‌کارهای ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روان شناسی مثبت نگر و قرآن کریم. ۱۶۴ (۲۰)، ۹۹-۱۱۳.
- پیروزمند، علیرضا؛ حجازی، احمد رضا. (۱۳۹۸). الگوی تحول علوم انسانی. پنجمین کنگره بین المللی علوم انسانی اسلامی. ۱۸۴-۱۶۵.
- حسن زاده، رمضان؛ میریان، سید احمد؛ گزی، فاطمه (۱۳۹۳). رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی در معلمان ناحیه یک ساری. دانشگاه علوم پزشکی بابل، ۱ (۲)، ۲۱-۱۵.

- رستمیان، محمدعلی. (۱۳۹۳). مسئولیت و وظیفه شناسی از دیدگاه قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام. پژوهشنامه حکمت اهل بیت علیهم السلام، ۱ (۵)، ۳۱-۵۰.
- رسولی، آراس. (۱۳۹۵). تدوین مدل بومی کارکرد خانواده بر اساس مولفه های امید، صمیمیت و تعارض های زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه. زن و جامعه، ۷ (۳)، ۳۹-۶۰.
- زاهد بابلان، عادل؛ قاسم پور، عبدالله؛ حسن زاده، شهناز. (۱۳۹۶). نقش بخشش و سر سختی روان شناختی در پیش بینی امید. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۲ (۴۵)، ۱۹-۱۲.
- صادق زاده، رضا. رازانی، محسن. شکری، امید. پیریائی، حسن. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی «درمان شناختی- رفتاری» و «فراشناخت درمانی» بر امید بیماران مبتلا به اختلال و سواس- اجبار. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت. ۱۳ (۲): ۱-۱۳
- صالحی، مبین؛ پسندیده، عباس؛ جان بزرگی، مسعود؛ رسولزاده طباطبائی، سیدکاسم. (۱۳۹۶). مدل امید بر اساس منابع اسلامی و طراحی پروتکل درمانی بر اساس آن. فصلنامه تحقیقات کاربردی علوم انسانی اسلامی، ۱ (۳)، ۷-۳۴.
- صفری شالی، رضا؛ طوافی، پویا. (۱۳۹۷). بررسی میزان امید به آینده و عوامل مؤثر بر آن در بین شهروندان تهرانی. برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، ۱۰ (۳۵)، ۱۱۷-۱۵۷.
- علیزاده اقدم، محمد باقر. (۱۳۹۱). بررسی میزان امید به آینده در بین دانشجویان و عوامل مؤثر بر آن. جامعه شناسی کاربردی، ۲۳ (۴)، ۱۸۹-۲۰۶.
- فرخ نژاد کشکی، داوود؛ محمدی، اصغر؛ حقیقتیان، منصور. (۱۳۹۷). بررسی عوامل جامعه شناختی مؤثر در امید به آینده حاشیه نشینان شهر تبریز. مطالعات جامعه شناختی شهری، ۹ (۲۹)، ۸۱-۱۰۸.
- قانع، اکرم؛ ملک قلعه نوی، غلامحسین؛ امیدیان، الهام؛ عدالت مهر، فاطمه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه ذهن آگاهی و رضایت زناشویی با امید به زندگی در زنان خانه دار. سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی. علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران، تهران.
- قمری کیوی، حسین، و حسینی کیاسری، سیده طیبه. (۱۳۹۳). اثربخشی گروه درمانی شناختی وجودی بر ناامیدی افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. دانشور پزشکی، ۲۱ (۱۱۲)، ۰-۰.
- گلکاری، سمیه؛ پورشافعی، هادی. (۱۳۹۸). نقش پیش بینی کننده ی امید به زندگی در رضایت از زندگی زناشویی زنان شهر بیرجند. مطالعات فرهنگی اجتماعی خراسان، ۱۳ (۲)، ۱۷۵-۱۵۳.

گلستانه، نامیه؛ صداقت، مستوره؛ بهلولی، حسین. (۱۳۹۷). اثربخشی مهارت حل مساله بر میزان امید به زندگی مدیریت تعارض در معنادان. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد.

گیتی پسند، زهرا؛ فرح بخش، کیومرث؛ اسمعیلی، معصومه؛ ذکایی، محمدسعید. (۱۳۹۴). بررسی مولفه های معنای زندگی، ازدواج و زندگی مشترک در زوجین رضایتمند زناشویی. روان شناسی و دین، ۸(۲)، ۵.

محسنی، مهرزاد؛ اسمعیلی، معصومه؛ کاظمیان، سمیه. (۱۴۰۰). بررسی گفتمان امید در نوجوانانی با هویت موفق. رویش روان شناسی، ۱۰(۳)، ۱۶۰-۱۴۹.

محققیان، زهرا؛ پرچم، اعظم. (۱۳۹۰). تحلیل اخلاقی امید با تأکید بر آیات قرآن کریم. پژوهشنامه اخلاق، ۱۳، ۱۱۸-۹۳.

محمدی، مهسا؛ دانش، عصمت؛ تقی لو، صادق. (۱۳۹۵). پیش بینی امیدواری بر اساس جهت گیری مذهبی و چشم انداز زمان. روانشناسی کاربردی، ۱۰(۲)، ۳۸، ۱۷۴-۱۵۷.

مدحی، صغری. نجفی، محمود. (۱۳۹۷). رابطه رواندرستی معنوی و امید با کیفیت زندگی و شادزیستی در سالمندان. علوم روانشناختی، ۱۷(۶۵)، ۷۸-۹۴.

مرادی، فاطمه. صالحی، مهدیه. کوچک انتظار، رویا. ایزانلو، بلال. (۱۳۹۸). تدوین مدل پیش بینی امیدواری بر اساس تاب آوری و شادکامی با در نظر گرفتن نقش میانجی کیفیت زندگی در زنان مبتلا به سرطان پستان. علوم روانشناختی، ۱۸(۸۱)، ۱۰۴۷-۱۰۵۵.

مرادی، میترا؛ اسمعیلی، معصومه؛ کریمی قهی، محمدتقی. (۱۴۰۱). الگوی گفتمان امید با محوریت سهم گذاری. علوم روانشناختی، ۲۱(۱۱۱)، ۶۰-۴۲۷.

منصفی، سارا؛ احدی، حسن؛ حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی گروه درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت درمانی، بر امیدواری و مسئولیت پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی. علوم روانشناختی، ۱۷(۶۹)، ۵۷۴-۵۶۷.

مهدیخانی، مینا. سلطانی، سید علی اصغر. اسکندری، حسین. (۱۴۰۱). مطالعه شکل گیری هویت جسمیت یافته زنان دهه نود با رویکرد روانشناسی گفتمانی. زن در فرهنگ و هنر، ۱۴(۱)، ۷۳-۹۵.

میری، فرزانه سادات؛ غیایی، محمد مهدی؛ خدایی، زهرا. (۱۳۹۸). تحلیل عوامل مؤثر بر ارتقاء امید به زندگی سالمندان نمونه موردی: خانه های سالمندان شهر کرج. رفاه اجتماعی، ۱۹(۷۳)، ۳۰۱-۳۳۹.

- Alkal, A. (2020). An Investigation of Interpersonal Problem Solving in University Students in Terms of Personality Traits, Resilience and Hope. *European Journal of Educational Sciences*, 7(1), 15-31.
- Atik, G., & Atik, Z. E. (2017). Predicting hope levels of high school students: The role of academic self-efficacy and problem solving.
- Astuti, H.W.Y., Agustin, M., Sari, S.P., Wijayanti, D.Y., Sarjana, W., & Locsin, R.C. (2020). Effects of Mindfulness on Stimulating Hope and Recovery among People with Schizophrenia. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), 119-129.
- Baily, T.C. and Snyder, C.R. (2007). Satisfaction with life and hope: a look at age and marital status. *Psychological Record*, 57, 2, 233-240.
- Cheavens, J.S., Heiy, J.E., Feldman, D.B., Benitez, C., & Rand, K.L. (2019). Hope, goals, and pathways: Further validating the hope scale with observer ratings. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 452-462.
- Choma, B., Busseri, M., & Sadava, S. (2014). Deciphering subjective trajectories for life satisfaction using self-versus-normative other discrepancies, self-esteem, and hope. *European Journal of Personality*, 28, 107-119.
- Davis, W.E., & J.A. Hicks (2013). "Maintaining Hope at the 11th Hour: Authenticity Buffers the Effect of Limited Time Perspective on Hope". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12): 1634-1646.
- Di Fabio, A., Palazzeschi, L., Bucci, O., Guazzini, A., Burgassi, C., & Pesce, E. (2018). Personality traits and positive resources of workers for sustainable development: Is emotional intelligence a mediator for optimism and hope? *Sustainability*, 10(10), 3422.
- Dorsett, P. (2010). The importance of hope in coping with severe acquired disability. *Australian Social Work*, 63(1), 83-102.
- Downman, T. H. (2008). Hope and hopelessness: theory and reality. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 101(8), 428-430.

- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and goal attainment: Testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 479–497.
- Feldman, D. B., Balaraman, M., & Anderson, C. (2018). Hope and meaning-in-life: Points of contact between hope theory and existentialism. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 353–362). Oxford University Press.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of social and clinical psychology*, 24(3), 401-421.
- Fowler, J. H., Christakis, N. A. (2008). Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis Over 20 Year in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337-338.
- Frederickson, B.L. (2009) *Positivity: Ground Breaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity and Thrive*. New York: Crown Publishing.
- Gruber, J.; W.A. Cunningham, T. Kirkland & A.C. Hay (2012). "Feeling Stuck in the Present? Mania Proneness and History Associated with Present-Oriented Time Perspective". *Emotion*, 12(1): 13.
- Harvey, L. (2020). Discursive psychology. social Research Glossary. Researching the Real World, available at qualityresearchinternational.com/methodology
- Hedtke, L. (2014). Creating stories of hope: A narrative approach to illness, death and grief. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(1), 4-19.
- Jalaie Nobari, H. (2020). Cognitive strategies to increase hope (hope creation) in the Holy Quran based on the ideas of Ayatollah Javadi Amoli. *New Approaches in Islamic Studies*, 4 (2), 169-188.
- Jorgensen, M. Philips, L.J. (2002). *Discourse analysis as theory and method*. London; Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.

- Kasser, T. (2017). Aspiration & well-being in a person setting. *Journal of applied social psychology*, 26,1367-1377.
- Kasser, T., & Sheldon, K.M. (2000). Of wealth and death: Materialism, mortality salience, and consumption behavior. *Psychological science*, 11(4), 348-351.
- Kaya, N., & Guler, H. (2023). Examining the Solution-focused Thinking and Hope Levels of Turkish Midwifery Students During Distance Education: A Cross-sectional Study. *Modern Care Journal*, 20(2).
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179.
- Gergen, k. (1985). The social construction movement in modern social psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266-275.
- Larsen, D. J., & Stege, R. (2010). Hope-focused practices during early psychotherapy sessions: Part II: Explicit approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(3), 293.
- Lu, J. Potts, C. A. & Allen, R. S. (2020) Homeless people's trait mindfulness and their resilience – a mediation test on the role of inner peace and hope. *Journal of Social Distress and Homelessness*, Doi: 10.1080/10530789.2020.1774847.
- Mead, E. (2021). what is Positive Self-Talk. <https://positivepsychology.com/positive-self-talk/>
- Moss, S. A. (2018). Hope and goal outcomes: The role of goal-setting behaviors (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- O'Hara, D. J. (2011). Psychotherapy and the dialectics of hope and despair. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(4), 323-329.
- Rezazadeh, A.R., Mantegh, H. (2019). Reasons affecting on hope for the future among the young individuals of district 20 of Tehran. *Universidade*, 6, 8, 292-303.
- Satici, S. A., Kayis, A. R., Satici, B., Griffiths, M. D., & Can, G. (2020). Resilience, hope, and subjective happiness among the Turkish population: Fear of COVID-19 as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.

- Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., & Scioli, E. R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of religion and spirituality*, 3(2), 78.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Shadabmehr, F., Smaeili, M., Naimi, E., & Rezapour-Mirsaleh, Y. (2023). Developing a Parental Self-harmonization Model based on the Sahmgozari Approach in Conflict Management with Adolescents. *Journal of Preventive Counselling*, 4(2).
- Slezackova, A., & Krafft, A. (2016). Hope: A driving force of optimal human development. *Idea of excellence: Multiple perspectives*, 1-12.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2002). Preface. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. ix-x). New York, NY: Oxford.
- Snyder, C.R. (2002). TARGET ARTICLE: Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Wiggins, S. (2017). *Discursive psychology, theory, method and application*, London: SAGE Publications Ltd.
- Wiggins, S., & Potter, J (2007). Discursive psychology. In C. Willing, and W. Stainton-Rogers (Eds.) *Handbook of qualitative research in psychology* (pp. 73-90), Sage.
- Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical investigations*. Oxford: Blackwell.
- Zekeriya, Ç.A.M., Eskiso, M., Kardas, F., Saatcioglu, o., & Gelibolu, S. (2019). The mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving and hope. *Participatory Educational Research*, 7(1), 47-58.