Research in Psychological Health

September 2017, Volume 11, issue 2

Positive cognition: The Relationship between positive and negative self-reference traits and positivity

Vahid Nejati*[1], Saman Kamari[2], Shahriar Shahidi[3]

1 *(Corresponding author): Department of Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.*

2 PhD student in Educational Psychology, Shiraz University. Shiraz. Iran

3 Department of Psychology, Shahid Beheshti University. Tehran, Iran

Please cite to: Nejati, V., Kamari, S., & Shahidi, S. (2017). Positive cognition: The Relationship between positive and negative self-reference traits and positivity. *Research in Psychological Health,* 11, 2, 1-18. [Persian]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]

[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

Highlights

- Positive and negative self-reference traits were associated with positivity components.
- Hope could explain the variance of both positive and negative self-reference traits.
- self-reference traits could be predicted by positivity components.

Abstracts

The aim of present study was to investigate the relationship between positive and negative self-reference traits and positivity components. The study was descriptive and correlational research. The Statistical population included all undergraduate and postgraduate students at Shahid Beheshti University that 187 students (82 boys and 105 girls) were selected by convenience sampling. Research tools consisted of Oxford Happiness Questionnaire, Snyder hope scale, life orientation questionnaire and checklist the self-reference traits. The results showed that there was a significant correlation between happiness and life expectancy with positive and negative traits of self-reference. Optimism was not associated with positive and negative traits of self-reference. Also, positive traits of self-reference were negatively associated with negative traits of self-reference. On the other hand, the results of multiple regression analysis showed that happiness and hope were predictors of positive traits of self-reference. Also, negative traits of self-reference were predicted by hope. It seems that processing negative and positive information related to the self were influenced by happiness and positive life expectancy. Self-Reference paradigm was an appropriate approach for conducting researches in positive psychology research.

Key word: Positive cognition, Self-reference Traits, happiness, Life expectancy, Optimism.

شناخت مثبت‌نگر: ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مثبت‌نگری

وحید نجاتی[۱] سامان کمری[۲] شهریار شهیدی[۳]

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۲۶ تاریخ پذیرش:۱۳۹۶/۶/۷

یافته‌های اصلی

- صفات خودارجاعی مثبت و منفی با مولفه های مثبت نگری رابطه دارند
- امیدواری توانایی پیش بینی واریانس صفات خودارجاعی مثبت و منفی را دارد
- صفات خودارجاعی را می توان براساس مولفه های مثبت نگری سنجید

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین صفات ارجاعیِ مثبت و منفی به خود و مؤلفه‌های مثبت‌نگری انجام شد. روش پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی بود که تعداد ۱۸۷نفر (۸۲پسر و ۱۰۵دختر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد، مقیاس امیدِ اسنایدر، پرسشنامه جهت‌گیری زندگی و سیاهه صفات ارجاعی به خود بود. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین شادکامی و امید به زندگیِ افرادِ با صفاتِ مثبتِ ارجاع به خود، رابطه مثبتِ معنادار و با صفات منفیِ ارجاع به خود، رابطه منفی معنادار وجود داشت؛ اما بین میزان خوش‌بینی با صفات مثبت و منفیِ ارجاع به خود، رابطه معناداری یافت نشد. همچنین بین صفات مثبتِ ارجاع به خود با صفات منفیِ ارجاع به خود، رابطه منفیِ معنادار به دست آمد. از طرفی دیگر نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که شادکامی و امید، تبیین‌کننده‌های معناداری برای صفات مثبت ارجاع به خود بودند و برای صفات منفی ارجاع به خود تنها متغیر امید با میزان تبیین‌کننده منفی معناداری بود. به نظر می‌رسد، پردازش اطلاعات مثبت و منفی که به خود مربوط می‌شوند تحت تأثیر میزان مثبت‌نگری افراد است. چهارچوب خودارزیابی، روش مناسبی برای اجرا در پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت است.

واژگان کلیدی: شناخت مثبت‌نگر، صفات خودارجاعی، شادکامی، امید به زندگی، خوش‌بینی

۱. (نویسنده مسئول) دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران. ایران. nejati@sbu.ac.ir
۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
۳ . استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران. ایران

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر[1] یک رویکرد تازه در روان-شناسی است که بر فهم و تشریح شادکامی[2] و احساس ذهنی بهزیستی و نیز پیش بینی دقیق عواملی که بر این مقوله‌ها مؤثرند، تمرکز و تأکید دارد (اوهانلون[3]، برتولینو، ۲۰۱۲). از دیدگاه روان شناسی مثبت نگر، شناخت مثبت نگر با عواملی مانند میزان شادکامی، امید به زندگی[4]، سبک خوش‌بینی[5] و بهزیستی روان‌شناختی و نیز سلامت روان افراد در ارتباط است و سازگاری، شادکامی و اعتماد به نفس و ویژگی‌های مثبتی از این قبیل، بیانگر میزان سلامتی افراد بوده و هدف اصلی فرد در زندگی شکوفایی این قابلیت‌های خود و دست‌یابی به عوامل ذکر شده می-باشد، در نتیجه افرادی که دارای شناخت مثبت از خود و محیط زندگی خود می‌باشند احتمالا بر ویژگی‌های مثبت خود و نیز صفاتی که درباره خود بکار می‌برند تأکید بیشتری دارند (اسنایدر و لوپز[6]، ۲۰۰۷؛ رایان و دسی[7]، ۲۰۰۱؛ لوتنس[8]، لوتنس و لوتنس؛ ۲۰۰۴). در واقع روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه‌ی علمی هیجانات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را موجب می‌شوند (سلیگمن و سیکزنت‌میهالی، ۲۰۰۰). رویکرد مثبت‌نگر مدعی است که هیجانات مثبت، توانمندی‌ها و داشتن معنا در زندگی، هم در مواقع آرامش و آسایش و هم در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشند. از منظر این دیدگاه، مواجهه با سختی‌ها باعث آشکار شدن توانمندی-های فرد می‌شود (سلیگمن، رشید و پارکس[9]، ۲۰۰۶). شهامت، خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباط بین‌فردی، ایمان، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت، کفایت، سیالی - روان و بینش داشتن، برخی از این توانمندی‌ها است (رشید، ۲۰۰۸).

امروزه روان‌شناسی مثبت اساسا به مطالعه علمی نیرومندی‌ها و شادکامی انسان نظر دارد (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷؛ سلیگمن، ارنست، گیلهام، ریویچ و لینکینز؛[10] ۲۰۰۹). پدیده‌های روان شناختی مانند شادی، خوش-بینی، امید، خلاقیت و خرد که ناشی از تجارب مثبت ذهن است در مرکز توجه و مطالعات روان شناسی مثبت است (راسک و واترز؛[11] ۲۰۱۳؛ مالیک؛[12] ۲۰۱۳). شادکامی از مفاهیم اصلی و بنیادی در روان‌شناسی مثبت‌نگر است. همه‌ی تلاش‌های بالینی روان‌شناسی مثبت‌نگر معطوف به افزایش بهزیستی روانی و شادکامی است. افراد، خانواده‌ها و جوامع برای رسیدن به شکوفایی به افراد شاد نیاز دارند (مارتین؛[13] ۲۰۱۲). افزایش هیجانات مثبت، مشغولیت، معنا و ارتقای توانمندی‌های افراد، نه تنها باعث کاهش مشکلات هیجانی می‌شود بلکه به طور مستقیم در افزایش میزان شادکامی نیز مؤثر است (رشید، ۲۰۱۱، اوهانلون و برتولینو؛[14] ۲۰۱۲). شادی حالت خوب بودن ذهنی، از هیجانات مثبت و مطلوب و مجموعه‌ای از هیجانات (به خصوص هیجانات مثبت و لذت‌بخش)، نگرش‌ها (رضایت از زندگی)، عقاید (مانند عقیده به این‌که همه چیز خوب پیش خواهد رفت) و سایر حالت‌های ذهنی است (مارتین، ۲۰۱۲، اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). شادی سه جزء اصلی دارد: هیجانات مثبت، مشغولیت و معنا (سلیگمن،

1 Positive psychology
2 Happiness
3 O'Hanlon
4 Life expectancy
5 Optimism
6 Snyder, & Lopez
7 Ryan, & Deci
8 Luthans
9 Parks
10 Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins,
11 Rusk & Waters
12 Malik
13 Martin
14 Bertolino

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

۲۰۰۲). امید نیز یکی از دیدگاه‌های مطرح در حوزهٔ روان شناسی مثبت است. امید یک سازهٔ شناختی- انگیزشی است که با عناصری از اهداف، روش‌ها یا راهبردها و انگیزشها ارتباط متقابل و دوسویه‌ای دارد و از شناخت-های افراد دربارهٔ انتظارات و توانایی رسیدن به اهداف مهم در زندگی تأثیر می‌پذیرد. امید همچون خوش‌بینی، شامل انتظار فرد از دست یافتنی بودن اهداف است، اگر چه شامل شناخت فرد از قصد و تعهد رسیدن به اهداف، نقشه‌ها و راهبردهای رسیدن به هدف نیز می‌شود (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲؛ برناردو، ۲۰۱۰). از طرف دیگر مفهوم خوش‌بینی یکی دیگر از مفاهیمی است که در حوزه روان شناسی مثبت مطرح است. خوش‌بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست که این پیامدها به عنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند (شییر و کارور، ۲۰۰۱، پیترسون[1]، ۲۰۰۰).

تعداد محققانی که در زمینه‌ی شناسایی خصوصیات و تجارب مثبت انسان کار کرده‌اند، زیاد است. مطالعات بندورا در زمینه‌ی خودکارآمدی (۱۹۸۹)، مطالعات لویت[2] (۱۹۹۰) در زمینه‌ی کیفیت زندگی، مطالعات وینر[3] (۲۰۰۰) در زمینه‌ی نبوغ و استعداد، مطالعات در زمینه‌ی هوش‌های چندگانه (گاردنر[4] ۱۹۸۳؛ سالووی[5] ۲۰۰۲؛ استرنبرگ[6] ۱۹۸۵)، همگی مثال‌هایی از فعالیت روان‌شناسان معاصر در زمینه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر به شمار می‌رود (جینا[7]و ماگار[8] ۲۰۰۹). لازم به ذکر است که تأکید بر نکات مثبت، به معنای نبودن نکات منفی نیست. به همین ترتیب روان‌شناسی مثبت‌نگر به معنی از بین بردن حالت‌های منفی نیست. در واقع نکات مثبت تنها با متضاد کردن نکات منفی به دست نمی‌آید (سلیگمن، ۲۰۱۱). اخیراً بررسی‌ها نشان داده است که فرآیند روان‌شناختی هیجانات مثبت کاملاً متفاوت از فرآیند روان‌شناختی هیجانات منفی است (اسنایدر[9]؛ لوپز[10] و تراماتو[11]، ۲۰۱۱).

بر اساس آن‌چه گفته شد، می‌توان مفاهیم مورد تأکید در روان‌شناسی مثبت‌نگر را در سه اصل زیر خلاصه کرد (سلیگمن، ۲۰۰۲): هیجانات مثبت (زندگی لذت بخش)، مشغولیت (زندگی فعال[12]) و معنا (زندگی هدفمند و بامعنا[13]). یک زندگی لذت بخش با داشتن هیجانات مثبت در گذشته، حال و آینده به دست می‌آید. هیجانات مثبت گذشته شامل احساس رضایت داشتن، قانع بودن و آرامش است. خوش‌بینی، امید، اعتماد (اطمینان)، و ایمان هیجانات مثبت آینده محور هستند (رشید، ۲۰۰۸). در مجموع می‌توان گفت، یک زندگی کامل شامل لذت بردن، مشغولیت و معنا داشتن از طریق انجام فعالیت‌های جداگانه یا انجام یک فعالیت واحد می‌باشد. در نقطه‌ی مقابل، یک زندگی خالی، زندگی‌ای است که این سه بعد به خصوص ابعاد مشغولیت و معنا را ندارد و این امر اغلب باعث بروز مشکلات روان‌شناختی می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۱). علاوه بر مواردی که ذکر شد نداشتن دیدی مثبت به زندگی و سبک‌های اسنادی بدبینانه[14]از جمله مهم‌ترین عواملی است که هم در پیدایش افسردگی و هم در پیدایش اضطراب نقش دارد. براساس نظریه‌ی درماندگی آموخته شده‌ی سلیگمن، سبک‌های اسنادی

1 Peterson
2 Levitt
3 Winner
4 Gardner
5 Salovey
6 Sternberg
7 Jeana
8 Magyar

9 Snyder
10 Lopez
11 Teramato
12 The engaged life
13 The meaningful life
14 pessimistic attributional style

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

بدبینانه از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ی افسردگی است و با ابتلا به آن و دوره‌های طولانی‌تر و شدیدتر آن ارتباط دارد (کلر[1] ۲۰۱۰).

برای مدت زمان طولانی "خود" موضوع بحث‌های روان شناسی بود. در اوایل سال ۱۸۹۰ ویلیام جیمز مفهوم اولیه "خود" را مطرح کرد و خود به عنوان منبع باثباتی مشخص شد که در زیر تغییرات مداوم مجموعه‌ای از تجارب که زندگی آگاهانه را تشکیل می‌دهند قرار دارد. افراد پردازش اطلاعاتی که در مورد خودشان است (به عنوان مثال"من صمیمی هستم") متفاوت از پردازش اطلاعاتی که مرتبط با خودشان نیست (به عنوان مثال " بهترین دوستم باهوش است") انجام می‌دهند (واتسون، دریتسچل، اوبونساوین و جنزسچ[2] ۲۰۰۷).

در پارادایم خود ارجاعی[3] از مشارکت کنندگان خواسته شد مجموعه‌ای از کلمات را که با محتوی خود ارجاعی، دیگر ارجاعی[4] معنایی و ساختاری بود درجه بندی کنند. نتایج نشان داد که مشارکت کنندگان بیشترین یادآوری را برای کلمات ارائه شده در شرایط خود ارجاعی داشتند. همچنین فراتحلیل مطالعات زیادی نشان داده است در شرایط اطلاعات خود ارجاعی نسبت به اطلاعات دیگر ارجاعی و معنایی میزان یادآوری بهتر بوده است. در واقع مطالعات نشان داده است که خود ارجاعی پردازش اطلاعات مربوط به محرک‌های کلمه‌ای را راحت‌تر می‌کند (سایمونز و جانسون[5] ۱۹۹۷). تحقیقات نشان داده است که یادآوری افراد برای اطلاعات خود ارجاعی نسبت به دیگر انواع اطلاعات بهتر است. همچنین تحقیقات اسناد نشان داده است که خود ارجاعی همبستگی بالایی با ظرفیت هیجانی دارد. افزایش عملکرد در تکالیفی که مرتبط با اطلاعات مربوط به خود است می‌تواند به دلیل سازماندهی و شرح و بسط این اطلاعات در حافظه باشد. کیهلستروم، بییر و کلین[6] (۲۰۰۲) معتقدند که خود از بازنمایی‌های ذهنی از دانش افراد در رابطه با زندگی‌شان، گذشته، حال و آینده‌شان، باورها و صفات شخصیتی که دارند تشکیل شده است. این خود طرحواره بسیار ساختار یافته به افراد اجازه می‌دهد که اطلاعات مناسب را انتخاب و فیلتر کنند که این باعث می‌شود فرایند پردازش اطلاعات نسبت به اطلاعاتی که نامرتبط با خود است سریع‌تر انجام گیرد.

به نظر می‌رسد یکی از عواملی که بر توصیف فرد از خودش تأثیر گذار باشد، بحث فرهنگ است. فرهنگ شامل هنجارها، باورها و ارزش‌هایی است که منجر به رفتار می‌شوند. در حالی که ارزش‌های فرهنگی متعددی برای توصیف عناصر منحصر به فرد و مشترک از فرهنگ-های مختلف، ارائه، پیشنهاد، بازشناسی و شناسایی شده است، اما گسترده ترین مطالعات در بعد فردگرایی و جمع گرایی انجام شده است (مسکویتا[7] ۲۰۰۱). در فرهنگ متمایل به فردگرایی، فرد واحد مرکزی جامعه است. در نتیجه بر حقوق فردی، اهمیت و نگرانی برای شخص و خانواده خود، استقلال شخصی و خودشکوفایی فردی تأکید دارد. در مقابل در فرهنگ متمایل به جمع گرایی، واحد مرکزی جامعه، گروه است و شیوه زندگی فرد در جهت سازگاری نیازهای فردی با آرمان‌های گروهی است و در این سبک بر همرنگی، وظیفه و تعهدات گروهی، وابستگی متقابل افراد در گروه و انجام نقش‌های اجتماعی تأکید بیشتری می‌شود (فراهانی، کرمی نوری، ۱۳۹۵). بنابراین از آنجایی که فرهنگ ایران یک فرهنگ جمع

1Keller
2Watson, Dritschel, Obonsawin, & Jentzsch
3Self- reference
4Other- reference
5Symons & Johnson
6Kihlstrom, Beer, & Klein
7Esquita

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

گرایی است در نتیجه نقش عوامل فرهنگی و قومیتی در توصیف خود تأثیرگذار است و فرد در توصیف صفات خودارجاعی مثبت و منفی بیشتر تمایل به توصیف صفاتی دارد که در فرهنگ جمع گرا بر آن تأکید می‌شود و مورد تأیید قرار می‌گیرد. از طرفی دیگر واتسون و همکاران (۲۰۰۷) اعتقاد دارند که تحقیقات سوگیری خود مثبتی نشان می‌دهد که افراد اطلاعات مثبت را در ارتباط با ویژگی‌های شخصی پردازش می‌کنند اما اطلاعات منفی را به صورت غیر مرتبط با ویژگی‌های شخصی پردازش می‌کنند. در واقع سوگیری خود مثبتی توضیح می‌دهد که ارتباط نزدیکی بین پردازش اطلاعات مرتبط با خود و پردازش ظرفیت هیجانی دارد.

تلفیق امروزی دیدگاه‌های روان‌شناسی شناختی با روان‌شناسی اجتماعی باعث به وجود آمدن علاقه به پژوهش در حوزه‌های طرحواره‌های خود[1] شده است. بسیاری از این تحقیقات بر روی اثرات خود ارجاعی بر روی حافظه متمرکز شده است که هماهنگ با این پیشنهاد است که خود می‌توان بر روی ساختارهای حافظه تأثیر گذار باشد. چنین تصور می‌شود که موادی که با ارجاع به خود کدگذاری می‌شود باید یک سطح پردازش عمیق‌تری از یادآوری را منجر شود (ماکی و مک کاول[2]، ۱۹۸۵).

خود ارجاعی به اندازه پردازش معنایی باعث افزایش حافظه نمی‌شود اما نسبت به دیگر ارجاعی افزایش حافظه بیشتری را در بر دارد. تحقیقات نشان داده است خود ارجاعی، حافظه را برای صفات بهبود می‌بخشد اما خود ارجاعی باعث بهبود حافظه برای اسم‌ها نمی‌شود. در واقع تحقیقات نشان داده‌اند که خودارجاعی تنها زمانی حافظه را بهبود می‌بخشد که مواد به یاد آورده شده بتوانند با استفاده از یک طرحواره خوب سازمان یافته رمزگذاری شوند. اسم‌ها ممکن است که به طور مثال موادی که نمی‌تواند با توجه به طرحواره کدگذاری شود تسهیل کند اما آنها به وسیله خود ارجاعی تسهیل نمی‌شوند. در مقابل صفات اجزای مهم طرحواره‌های خود می‌باشند (ماکی و مک کاول، ۱۹۸۵).

در مورد صفات ارجاعی به خود گفته می‌شود که تحت تأثیر سوگیری توجه نسبت به خود قرار دارند، در نتیجه با قضاوت راجع به خود همراه هستند که همین مورد باعث سوگیری افراد نسبت به انتساب و یا توصیف صفات راجع به خود می‌شود (براون و ریان،۲۰۰۳ و براون و همکاران، ۲۰۰۷). صفات مثبت نسبت به صفات منفی و صفات خود ارجاع نسبت به صفات دیگر ارجاع با سرعت بیشتری رمزگردانی و بازشناسی می‌شوند (گرین[3] سدیکیدز و گرگ[4]، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده است که پردازش اطلاعاتی که به خود مربوط می‌شوند و نیز پردازش اطلاعات مثبت و منفی تحت تأثیر محتوای خودپنداره و اهداف انگیزشی هستند و خود در ثبت و ذخیره و بازیابی اطلاعات نقش اساسی دارد (عروجی، و همکاران، ۱۳۹۰). تحقیقات تجربی فراوانی به بررسی رابطهٔ شناخت و خود و همچنین تأثیر خود بر عملکرد حافظه پرداخته‌اند (ماکی و مک کاول، ۱۹۸۵). برخی از رویکردهای اجتماعی «خود»[5]را یک سازهٔ بنیادی در نظر گرفته و به مطالعهٔ چگونگی ذخیره و بازنمایی اطلاعات مرتبط با آن در حافظه پرداخته‌اند (استانلی[6]، ۲۰۱۲). در همین زمینه موضوعی که در سال‌های اخیر مورد توجه برخی محققان قرار گرفته، اثر پردازشی خود[7]است. این اثر به پردازش

1Self-schema
2Maki, & McCaul

3Green
4Gregg
5Self
6 Stanley
7Self-processing effect

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

محرک‌های مربوط به خود یک فرد و تمایز این نوع پردازش از دیگر پردازش‌ها اشاره دارد (تورک، کانینگهام و ماکرا[1] ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده‌اند، پردازش اطلاعاتی که به خود مربوط می‌شوند، در مقایسه با پردازش انواع دیگر اطلاعات (مثلا، پردازش اطلاعات عینی، پردازش اطلاعات مربوط به دیگران و یا حالات ذهنی آنها «تئوری ذهن») هم در بعد رفتاری و هم در بعد عصب شناختی متفاوت است (لو، لابر، کروپین، کنان، نواک و کجائر[2] ۲۰۰۴؛ تورک، هدرتون، ماکرا، کلی و گازانیکا[3] ۲۰۰۳).

اطلاعات مثبت و منفی و چگونگی پردازش آنها و تأثیرشان بر حافظه از موضوعاتی است که در زمینهٔ اثر ارجاع به خود بررسی شده است. خودپنداره و ساختار خود بر پردازش بار عاطفی اطلاعات تأثیرگذار است و اطلاعات مثبت و منفی را به نحو متفاوتی پردازش می‌کنند. بر اساس برخی نظریه‌های انگیزشی، اطلاعات مثبت اغلب در ارتباط با خود بهتر پردازش می‌شوند و این مزیت ناشی از سوگیری‌هایی نظیر خودافزایی[4] در افراد است. در مقابل، نظریه‌هایی نیز وجود دارند مبنی بر اینکه افراد در برابر اطلاعات مثبت و منفی یا بر اساس محتوای خودپنداره و یا به طور یکسان عمل می‌کنند. محتوای خودپنداره از تعاملات اجتماعی، پس‌خوراندها و ارزیابی‌های دیگران تأثیر می‌گیرد. این عوامل می‌توانند سبب شکل‌گیری، تقویت و یا تهدید خودپنداره شده و لذا بر پردازش اطلاعات مثبت و منفی تأثیر بگذارند (گرین و همکاران، ۲۰۰۸). با توجه به مطالب مطرح شده این پژوهش درصدد دست یافتن به این سوال است که آیا افرادی که دارای شناخت مثبت نگر بیشتری هستند و از نظر سازه-های شادکامی، امید و خوش بینی در سطح بالاتری قرار دارند، از صفات ارجاع به خود مثبت بیشتری استفاده می-کنند و اینکه آیا به طور کلی بین صفات ارجاعی به خود و مثبت نگری ارتباطی وجود دارد. بنابراین هدف اصلی از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین حافظه صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مولفه‌های مثبت نگری (شادکامی، امید و خوش‌بینی) است.

روش

طرح پژوهش حاضر از جهت شیوه جمع آوری اطلاعات از نوع تحقیقات همبستگی بود و از جهت هدف جزو تحقیقات بنیادی است.

الف) جامعه و نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی بود که از این میان به روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۱۸۷ نفر (۸۲ پسر و ۱۰۵ دختر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۴/۸۸ و انحراف استاندارد آن ۶/۴۳ بود. برای جمع آوری داده‌ها از ابزارهای ۱- پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد، ۲- مقیاس امید اسنایدر، ۳- پرسشنامه جهت گیری زندگی و ۴- چک لیست صفات ارجاعی به خود استفاده شد.

ب) ابزار

۱- پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد. این پرسشنامه توسط آرگایل، مارتین و کروسلند[5] در سال ۱۹۸۹ برای فراهم کردن یک اندازه‌ی کلی از شادکامی ساخته شد. این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۱ توسط آرگایل تجدید نظرشد. این پرسشنامه ۲۹ گویه دارد. به هریک از گزینه‌های این

1 Turk, Cunningham, & Macrae
2 Lou, Luber, Crupain, Keenan, Nowak, Kjaer, & et al.
3 Turk, Heatherton, Macrae, Kelley, & Gazzaniga
4 Self-competence
5 Argyle, Martin & Crossland

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

پرسشنامه به ترتیب ۰، ۱، ۲ و ۳ نمره تعلق می‌گیرد. نمره‌ی نهایی شادکامی از جمع نمره‌های ۲۹ گویه به دست می‌آید. دامنه‌ی نمرات از صفر تا ۸۷ می‌باشد. هر چه نمره‌ی فرد بالاتر باشد میزان شادکامی‌اش بیشتر و هر چه نمره‌ی وی پایین‌تر باشد، میزان شادکامی‌اش پایین‌تر است. آرگایل و همکاران در یک مطالعه بر روی ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ و روایی ۰/۴۳ را برای این مقیاس گزارش کردند. در مطالعه‌ای دیگر بر روی ۱۰۱ آزمودنی، ضریب آلفای ۰/۸۷شده است. آرگایل ضمن به دست آوردن پایایی باز آزمایی ۰/۸۳ پس از سه هفته، دریافت که پایایی بازآزمایی این پرسشنامه از پایایی پرسشنامه‌ی سلامت عمومی و مقیاس افسردگی نیز بیشتر است. علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) بررسی مقدماتی پایایی و روایی این آزمون را در دانشجویان دانشگاه تهران انجام داد که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را به دست آورد. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر از طریق ضریب همبستگی بالا با پرسشنامه‌های خوش‌بینی و امید به زندگی تأیید شد، همچنین در این پژوهش آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۲ به دست آمد که نشان‌دهنده‌ی پایایی بالای این مقیاس است.

۲- *مقیاس امیدواری اسنایدر*[1]: این پرسشنامه که توسط اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) برای سنجش امیدواری ساخته شد، دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می شود. از این عبارات ، ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی ، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی ، ۴ عبارت انحرافی است. گزینه کاملا درست ۴ ، تا حدی درست ۳ ، تا حدی غلط ۲ و به گزینه کاملا غلط نمره‌ی ۱ تعلق می‌گیرد. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس را در بر می‌گیرد: عامل و راهبرد. تحقیقات زیادی از پایایی و اعتبار این پرسشنامه به عنوان مقیاس اندازه گیری امیدواری حمایت می‌کنند (برایانت و ونگروس، ۲۰۰۴). همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون – بازآزمون ۰/۸۰ و در دوره‌های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از این میزان نیز بالاتر است (اسنایدر و لوپز ،۲۰۰۷). همسانی درونی زیر مقیاس عاملی ۰/۷۱ تا ۰/۷۶ و زیر مقیاس راهبردی ۰/۶۳ تا ۰/۸۰ است (روبلسکی[2] و اسنایدر، ۲۰۰۵). این پرسشنامه با پرسشنامه‌های خوش-بینی، انتظار دستیابی به هدف، و عزت نفس همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ دارد (اسنایدر، ۲۰۰۰). همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه ناامیدی بک برابر با ۰/۵۱- و با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۴۲- است که نشان دهنده اعتبار این پرسشنامه است (لوپز و همکاران، ۲۰۰۰). پایایی پرسشنامه مذکور در پژوهش حاضر از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که ضریب ۸۷٪ بدست آمد.

۳- *پرسشنامه جهت گیری زندگی*. شییر و کارور (۲۰۰۱) برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی، آزمون جهت گیری زندگی (LOT)[3]خود گزارش خلاصه‌ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند. نوع خوش بینی که توسط LOT ارزیابی می‌شود، یک صفت شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است. آزمون جهت گیری زندگی (LOT) شامل ۸ ماده بود. ۴ ماده آن بیانگر خلق خوش بینانه و ۴ ماده بیانگر خلق بدبینانه بوده و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه‌ای میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از جملات اعلام می‌کردند. بعدها نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی (LOT-R) جانشین آزمون اصلی (LOT) شد. نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت

1Hope scale

2Wrobleski
3Life Orientation Test

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

گیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه‌تر است (شامل۶ ماده، ۳ ماده، نشان دهنده تلقی خوش بینانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بدبینانه). LOT-R از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده است (ضریب آلفای کرونباخ:۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی را نشان داده است. به دلیل مزیت‌های نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت گیری زندگی، امروزه در اکثر پژوهش‌ها از این آزمون استفاده می‌شود (کارور، ۲۰۰۵). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خوش‌بینی ۷۸٪ بدست آمد که حاکی از پایایی مطلوب مقیاس حاضر است.

۴.چک *لیست صفات ارجاعی به خود و دیگری*. این چک لیست شامل سه بخش است که توسط نجاتی (زیر چاپ) ساخته شده است. در آن تعدادی صفات راجع به من (صفات ارجاعی به خود)، رئیس جمهور و مادر (صفات ارجاعی به دیگری) وجود دارد. این صفات ترکیبی از صفات مثبت، منفی و خنثی است و از فرد خواسته می-شود که هرکدام از صفاتی را که به خوبی می‌تواند او را توصیف کند مشخص کند و صفات دیگری را که توصیف کننده فرد دیگری است، مشخص کند. ضریب پایایی بین صفات ارجاعی مربوط به خود و دیگری در پژوهش حاضر از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۶ بدست آمد. همچنین ضریب پایایی بین نمرات یادآوری و بازشناسی مربوط به صفات ارجاعی به خود و دیگری ۰/۹۰ بدست آمد. از طرفی دیگر روایی همگرای چک لیست مذکور در پژوهش حاضر با استفاده از روش همبستگی محاسبه شد که بین صفات مثبت ارجاع به خود با متغیرهای شادکامی (۰/۶۴) و امید به زندگی (۰/۵۴) همبستگی مثبت معنادار و بین صفات منفی ارجاع به خود با شادکامی (۰/۵۵-) و امید به زندگی (۰/۴۸-) همبستگی منفی معنادار بدست آمد که حاکی از تأیید روایی چک لیست حاضر بود.

ج)روش اجرای پژوهش

از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی است نحوه اجرای پژوهش و جمع آوری داده‌ها به صورت میدانی صورت گرفت. بدین صورت که پس از تهیه پرسشنامه‌های پژوهش و انتخاب گروه‌های شرکت کننده در پژوهش، پژوهشگر به صورت نمونه گیری در دسترس پرسشنامه‌های پژوهش را بر روی دانشجویان اجرا کرد. بدین صورت که ابتدا به منظور یکسان سازی شیوه‌ی اجرا، توضیحاتی درباره‌ی پاسخدهی به پرسشنامه‌ها و لزوم صداقت با تأکید بر اینکه در هیچ یک از گویه‌های پرسشنامه‌ها پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد، ارائه گردید و سپس برای جلوگیری از اثر احتمالی ترتیب، پرسشنامه-های پژوهش به ترتیب تصادفی و با استفاده از روش موازنه متقابل به آزمودنی‌ها ارائه شد و آنها پرسشنامه‌های شادکامی، خوش‌بینی، امید به زندگی و چک لیست صفات ارجاعی را تکمیل کردند.

یافته‌ها

در این قسمت برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد و در مرحله بعد از نتایج ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. در جدول زیر نتایج آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و نیز ضریب همبستگی پیرسون مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه می‌شود.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

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

مولفه‌ها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵
۱. شادکامی	۷۴/۷۰	۱۳/۸۵	۱				
۲. امید	۲۶/۹۰	۳/۱۷	۰/۵۸**	۱			
۳. خوش‌بینی	۲۱/۸۱	۳/۲۰	۰/۲۹*	۰/۱۱	۱		
۴. صفات مثبت خود ارجاعی	۱۵/۷۷	۲/۸۳	۰/۶۴**	۰/۵۴**	۰/۱۵	۱	
۵. صفات منفی خود ارجاعی	۵/۵۱	۲/۸۰	-۰/۵۵**	-۰/۴۸**	-۰/۲۰	-۰/۵۴**	۱

*P<۰/۰۵، **P<۰/۰۱

همان طور که قابل مشاهده است در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش همراه با نتایج ضریب همبستگی پیرسون ارائه شده است. نتایج آمار توصیفی نشان می‌دهد که میانگین صفات مثبت ارجاع به خود در افراد بیشتر از میانگین صفات منفی ارجاع به خود می‌باشد (۱۵/۷۷ در برابر ۵/۵۱). در ادامه نتایج ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش بیانگر آن است که میزان همبستگی بین شادکامی افراد با امید به زندگی (r=۰/۵۸) و با خوش‌بینی(r=۰/۲۹) می‌باشد. همچنین بین شادکامی افراد با صفات مثبت ارجاع به خود همبستگی مثبت معنادار(r=۰/۶۴) و با صفات منفی ارجاع به خود رابطه منفی معنادار وجود دارد (r= -۰/۵۵). از طرفی دیگر بین امید و صفات مثبت ارجاع به خود همبستگی مثبت معنادار(r=۰/۵۴) با صفات منفی ارجاع به خود همبستگی منفی معنادار وجود دارد (r= -۰/۴۸). اما بین میزان خوش‌بینی با صفات مثبت و منفی ارجاع به خود رابطه معناداری یافت نشد. همچنین بین صفات مثبت ارجاع به خود با صفات منفی ارجاع به خود همبستگی منفی معنادار بدست آمد (r= -۰/۵۴).

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون مولفه‌های مثبت‌نگری جهت پیش بینی صفات مثبت خود ارجاعی

مدل	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معناداری	R	R2	Adj R2	SE
۱	رگرسیون	۲۴۷/۶۲	۳	۸۲/۵۴	۲۰/۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰	۰/۵۰	۰/۴۷	۲
	باقیمانده	۲۴۵/۹۱	۶۱	۴/۰۳						
	کل	۴۹۳/۵۳	۶۴							

براساس یافته‌های موجود در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود که متغیرهای شادکامی، امید، خوش‌بینی به طور معناداری ($F_{۳,۶۴}$=۲۰/۴۷ ؛P<۰/۰۰۰۱) پیش‌بینی‌کننده متغیر صفات مثبت ارجاع به خود می‌باشند به نحوی که ۵۰ درصد از واریانس کل (R2=۰/۵۰) درنمره‌ی صفات مثبت ارجاع به خود توسط نمرات متغیرهای شادکامی، امید و خوش‌بینی قابل پیش‌بینی است. همچنین برای بررسی معناداری مجذور R محاسبه شده از آزمون F استفاده شده که براساس جدول فوق F محاسبه شده برای مدل معنادار است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

جدول ۳: ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هر یک از مولفه‌های مثبت‌نگری در پیش‌بینی صفات مثبت خود ارجاعی

مدل	B	خطای استاندارد	Beta	t	سطح معناداری
شادکامی	۰/۰۷	۰/۰۲	۰/۳۸	۳/۳۲	۰/۰۰۲
امید	۰/۳۳	۰/۰۹	۰/۳۹	۳/۵۴	۰/۰۰۱
خوش‌بینی	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۵۰	۰/۶۱۹

متغیر ملاک: صفات مثبت خود ارجاعی

در جدول شماره ۳ ضرایب بتای استاندارد شده سهم هر کدام از متغیرهای شادکامی، امید، خوش‌بینی را در تبیین صفات مثبت ارجاع به خود نشان می‌دهد که نتایج جدول بیانگر آن است که متغیرهای شادکامی و امید به ترتیب با میزان بتاهای (β۰=/۳۸) و (β=۰/۳۹) تبیین‌کننده‌های معناداری برای صفات مثبت ارجاع به خود هستند، اما متغیر خوش‌بینی نتوانست تبیین کننده معناداری برای صفات مثبت ارجاع به خود باشد.

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون مولفه‌های مثبت‌نگری جهت پیش بینی صفات منفی خود ارجاعی

مدل	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معناداری	R	R2	Adj R2	SE
۱	رگرسیون	۱۸۴/۷۴	۳	۶۱/۵۸	۱۲/۹۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲	۰/۳۸	۰/۳۵	۲/۱۸
	باقیمانده	۲۹۰/۳۹	۶۱	۴/۷۶						
	کل	۴۷۵/۱۳	۶۴							

براساس یافته‌های موجود در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود که متغیرهای شادکامی، امید، خوش‌بینی به طرز معناداری ($F_{۳,۶۴}$=۱۲/۹۳ ؛P<۰/۰۰۰۱) پیش‌بینی‌کننده متغیر صفات مثبت ارجاع به خود می‌باشند به نحوی که ۳۸ درصد واریانس کل (R2=۰/۳۸) درنمره‌ی صفات منفی ارجاع به خود توسط نمرات متغیرهای شادکامی، امید و خوش‌بینی قابل پیش‌بینی است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

جدول ۵: ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هر یک از مولفه‌های مثبت‌نگری در پیش‌بینی صفات منفی خود ارجاعی

مدل	B	خطای استاندارد	Beta	t	سطح معناداری
شادکامی	-۰/۰۵	۰/۰۲	-۰/۲۵	-۱/۹۶	۰/۰۵۴
امید	-۰/۳۳	۰/۱۰	-۰/۴۰	-۳/۲۷	۰/۰۰۲
خوش‌بینی	-۰/۰۹۳	۰/۰۸۶	-۰/۱۱۲	-۱/۰۷	۰/۲۸۸

متغیر ملاک: صفات منفی خود ارجاعی

در جدول شماره ۵ ضرایب بتای استاندارد شده سهم هر کدام از متغیرهای شادکامی، امید و خوشبینی را در تبیین صفات منفی ارجاع به خود نشان می‌دهد که نتایج جدول بیانگر آن است که از بین متغیرهای شادکامی، امید و خوش‌بینی تنها متغیر امید با میزان بتای(۰/۴۰- β =) و (P<۰/۰۰۲) تبیین‌کننده‌ی منفی معناداری برای صفات منفی ارجاع به خود، اما متغیرهای شادکامی و خوشبینی نمی‌توانند تبیین کننده معناداری برای صفات منفی ارجاع به خود باشند.

بحث و نتیجه گیری

همان طور که قبلا هم اشاره شد پژوهش حاضر درصدد دست پاسخ به این سوال بود که آیا بین میزان صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود با متغیرهایی از قبیل شادکامی، امید و خوش‌بینی ارتباط وجود دارد و آیا امکان دارد افرادی که دارای سبک اسنادی خوش بینانه هستند و در زندگی خود میزان شادکامی، خوش‌بینی و امید بیشتری دارند از صفات مثبت ارجاع به خود بیشتری استفاده کنند اما افرادی که دارای سبک اسنادی بدبینانه هستند و میزان شادکامی، خوش‌بینی و امید کمتری در زندگی دارند صفات منفی بیشتری را به خود ارجاع می-دهند. بنابراین با توجه به مطالب مطرح شده هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین حافظه صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مولفه‌های مثبت نگری بود.

نتایج پژوهش نشان داد که بین صفات مثبت ارجاع به خود با صفات منفی ارجاع به خود ارتباط منفی معناداری وجود داشت. میانگین صفات مثبت ارجاع به خود در افراد بیشتر از میانگین صفات منفی ارجاع به خود بود. این نتایج همسو با یافته‌های گرین و همکاران (۲۰۰۸)، واتسون و همکاران (۲۰۰۷)، سایمونز و جانسون (۱۹۹۷) و عروجی و همکاران (۱۳۹۰) می‌باشد که نتایج تحقیقاتشان نشان داد که افراد در توصیف خود و نیز در انتساب صفات ارجاعی به خود نسبت به دیگران بیشتر از صفات مثبت استفاده می‌کنند و همچنین افراد اطلاعات مثبت را در ارتباط با ویژگی‌های شخصی پردازش می‌کنند اما اطلاعات منفی را به صورت غیر مرتبط با ویژگی‌های شخصی پردازش می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان از سوگیری‌های عمومی در نظریه اسناد کمک گرفت. بر اساس خطای بنیادی اسناد[1]آدمی گرایش دارد در توصیف و تبیین علل رفتار اجتماعی، اهمیت عوامل شخصیتی یا ویژگی‌های پایدار را بیش از نفوذ عوامل موقعیتی یا محیطی برآورد کند(واینر[2] ۱۹۸۶). همچنین بر اساس

1 Fundamental attribution error
2 Weiner

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

سوگیری خدمت به خود[1]افراد تمایل دارند که رفتارها و نتایج مثبت را (مانند صفات مثبت ارجاع به خود) به رفتارهای درونی و ویژگی‌های پایدار و رفتارها و نتایج منفی را (صفات منفی ارجاع به خود) به عوامل بیرونی و محیطی انتساب بدهند. در واقع این گرایش که ما نتایج و بازده مثبت کارهایمان را به عوامل درونی و نتایج منفی را به عوامل خارجی نسبت دهیم سوگیری خدمت به خود است (دوویدیو، پیلیاوینی، اسچرودر و پنر[2]۲۰۰۶).

از طرفی دیگر تحقیقات نشان داده است که یادآوری افراد برای اطلاعات خود ارجاعی نسبت به دیگر انواع اطلاعات بهتر صورت می‌گیرد. در واقع براساس تحقیقاتی که در حوزه اسناد انجام می‌گیرد افزایش عملکرد در تکالیفی که مرتبط با اطلاعات مربوط به خود است می-تواند به دلیل سازماندهی و شرح و بسط این اطلاعات در حافظه باشد (واتسون و همکاران، ۲۰۰۷؛ سایمونز و جانسون، ۱۹۹۷). همچنین بر اساس دیدگاه کیهلستروم و همکاران (۲۰۰۲) یکی دیگر از دلایل افزایش یادآوری صفات خود ارجاعی در مقایسه با دیگر اطلاعات این است که خویشتن از بازنمایی‌های ذهنی از دانش افراد در رابطه با زندگی‌شان، گذشته، حال و آینده‌شان، باورها و صفات شخصیتی که دارند تشکیل شده است. این خود طرحواره بسیار ساختار یافته، به افراد اجازه می‌دهد که اطلاعات مناسب را انتخاب و فیلتر کنند که این باعث می‌شود فرایند پردازش اطلاعات نسبت به اطلاعاتی که نامرتبط با خود است سریع‌تر انجام گیرد.

در خصوص ارتباط مثبت بین شادکامی با صفات مثبت ارجاع به خود و ارتباط منفی بین شادکامی با صفات منفی ارجاع به خود، تحقیقات نشان داده است که وجود هیجانات و عواطف مثبت به طور مستقیم با عواملی از قبیل شوخ بودن، افزایش اعتماد به نفس و توجه در ارتباط است (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). بنابراین از آنجایی که صفات مثبت ارجاعی به خود به نوعی با ایجاد حالات، عواطف و هیجانات مثبتی همراه است، معمولا افرادی که از صفات مثبت در توصیف خود و نیز در تعاملات خود استفاده می‌کنند از میزان شادکامی و شادی بالاتری برخوردارند. به طور کلی وجود هیجانات مثبت باعث ایجاد رضایت، لذت و شادکامی در زندگی می‌شود. از طرفی دیگر بین امید و صفات مثبت ارجاع به خود رابطه مثبت معنادار و بین امید با صفات منفی ارجاع به خود رابطه منفی معنادار وجود داشت. به طور کلی در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجایی که امید یک حالت انگیزش مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است (بیلی[3]و اسنایدر، ۲۰۰۷)، بنابراین می‌توان این انتظار را داشت که افراد امیدوار معمولا چه از نظر رفتاری، هیجانی و احساسی و چه از نظر سبک‌های اسنادی توصیف مثبتی نسبت به خود و آینده خود خواهند داشت، در نتیجه از صفات و کلمات مثبت در رابطه با خود استفاده خواهند کرد و کمتر به ویژگی‌های منفی و نیز افکار و کلمات ناامیدانه خواهند پرداخت. دیگر نتایج پژوهش نشان داد که بین میزان خوش‌بینی با صفات مثبت و منفی ارجاع به خود رابطه معناداری یافت نشد. این یافته با نتایج تحقیقات تایلر و همکاران (۲۰۰۰) ناهمسو بود. تایلر و همکاران در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که خوش-بینی و داشتن اعتقادات و باورهای مثبت بر روند زندگی انسان‌ها تأثیر مثبتی دارد و معتقدند که اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوشبینانه در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره زندگی بلکه در توصیفات خود نیز رابطه مثبت دارد.

1The self-serving bias
2Dovidio, Piliavin, Schroeder, & Penner
3Baily

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

در خصوص دیگر یافته‌های پژوهش مبنی بر ارتباط معنادار بین میزان شادکامی افراد با امید و خوش‌بینی می‌توان به این نکته اشاره کرد، افرادی که از میزان شادکامی بیشتری برخورداند، امید به زندگی و نیز میزان خوش‌بینی آنها در سطح بالاتری قرار دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات گارباسکی[1](۲۰۱۰) و برنات[2](۲۰۰۹) همسو می‌باشد. گارباسکی (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان داد که بین خوش‌بینی، امیدورای و تاب آوری رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین برنات (۲۰۰۹) در تحقیق خود با عنوان تاب آوری نوجوانان و نقش مدارس در افزایش امیدورای، خوش‌بینی و موفقیت در دانش آموزان مدارس نشان داد که بین تاب آوری و خوش‌بینی و امیدواری رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد و مدارس در ایجاد تاب آوری و خوش‌بینی و امیدواری نقش بسزایی دارند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های افراد موفق است. اینگونه افراد نسبت به مسائل و مشکلات زندگی نگرشی مثبت و خوشبینانه دارند و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنها در برابر سختی‌ها و مشکلات می‌شود. اینگونه افراد به دلیل اینکه از میزان بالای خوش‌بینی و باورهای مثبت برخوردارند، پس از شکست، ناامید و دلسرد نمی‌شوند و با امید بیشتر به تلاش و کوشش برای رسیدن به هدف خود در زندگی ادامه می‌دهند که این همین امر باعث افزایش میزان شادکامی بیشتر و نیز معناداری در زندگی آنها می‌شود.

بنابراین به نظر می‌رسد بین میزان صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود با سبک‌های اسنادی خوش بینانه و بدبینانه و به طور کلی روان شناسی مثبت نگر ارتباط وجود دارد، به طوری که افرادی که دارای سبک اسنادی خوش بینانه هستند و در زندگی خود میزان شادکامی و امید بیشتری دارند بیشتر از صفات مثبت ارجاع به خود استفاده می‌کنند اما افرادی که دارای سبک اسنادی بدبینانه هستند و میزان امید و شادکامی کمتری در زندگی دارند صفات منفی بیشتری را به خود ارجاع می‌رهند.

از طرفی دیگر در تبیین ارتباط صفات ارجاعی مثبت و منفی می‌توان به بافت فرهنگی نیز اشاره داشت. افراد در فرهنگ فرد گرا اسنادهای درونی بیشتری انجام می‌دهند و به صورت کلی عوامل درون فردی در هدایت رفتارشان نقش بیشتری دارند، در حالیکه در فرهنگ‌های جمع گرا، رفتار و شخصیت به وسیله دیگران به طور مثال خانواده و دوستان و اشخاص ذی نفوذ و قدرتمند جامعه شکل می‌گیرند و علایق فردی در ذیل خواسته‌های دیگران و خانواده قرار می‌گیرند (لیو، ونگ و کو[3] ۲۰۱۱؛ میامتو، یوچیدا و الثورت[4] ۲۰۱۰). بنابراین به نظر می‌رسد علاوه بر اینکه شخصیت خود فرد در توصیف صفات ارجاعی مثبت و منفی تأثیر دارد، به طور مثال افرادی که دیدگاه مثبت تری نسبت به زندگی دارند و به طور کلی از میزان خوش‌بینی، شادکامی و امید بیشتری در زندگی برخوردار هستند، یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر توصیف فرد از خودش تأثیرگذار باشد، بحث فرهنگ است که همان طور که مطرح شد در فرهنگ های جمع گرا مانند فرهنگ ایران، رفتار و شخصیت فرد تحت تأثیر خانواده و دوستان و دیگر اشخاص جامعه قرار می‌گیرد و افراد صفاتی که مورد تأیید جامعه است را به صورت مثبت و صفاتی که مورد تأیید نیست را به صورت منفی پردازش می‌کنند.

به طور کلی افرادی که شناخت مثبت نگر بیشتری از خود دارند با انجام دادن بهتر کارها باعث مشغولیت

1Garbowski
2Bernat

3Leu, Wang, & Koo
4Miyamoto, Uchida, & Ellsworth

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

معنادار و پیدایش هیجانات مثبت در خود می‌شوند که این امر منجر به ایجاد تغییرات مثبت در آنها می‌شود، که به طبع نوع نگاه آنها را نسبت به خود نیز مثبت می‌کند (جینا و ماگار، ۲۰۰۹). در نتیجه افرادی که دید مثبتی نسبت به خود داشته باشند دارای افکار مثبت نسبت به خود و زندگی هستند و از نظر کیفیت زندگی و عواملی مانند شادکامی، امید و خوش‌بینی در سطح بالاتر و مطلوب‌تری قرار دارند.

مطالعهٔ حاضر دارای ماهیت مقطعی و از نوع پژوهش‌های همبستگی است بنابراین، طرح استنتاج‌های علی و معلولی بر اساس یافته‌های آن امکان پذیر نمی‌باشد. نتایج پژوهش حاضر همچون بسیاری از پژوهش‌های دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود از ابزارها و روش-هایی که مبین رفتارهای واقعی‌تری از افراد باشد جهت کسب تعمیم پذیری بهتر استفاده شود. همچنین با توجه به اینکه گروه نمونه فقط از بین دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد انتخاب شده بودند، در تعمیم نتایج به مقاطع بالاتر و پایین‌تر باید جانب احتیاط را نگه داشت. بررسی این مطالعه در جمعیت‌های دیگر (جمعیت عمومی غیر دانشجویی و جمعیت بالینی) یک گام پیشنهادی برای پژوهش‌های بعدی است که می‌تواند به تعمیم‌پذیری یافته‌های مطالعه حاضر به جمعیت غیردانشجویی کمک کند. نتایج این پژوهش می‌تواند به درمانگران در حوزه‌های مربوط به درمان اختلالات روانی که در آن تصویر فرد از خود دچار اختلال است و نیز در تحقیقاتی که در حوزه نظریه اسناد انجام می‌گیرد حائز اهمیت باشد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]
[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]

[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

منابع

Baily T.,C. & Snyder, C.,R. (2007). Satisfaction with life and hope: a look at age and marital status. *The Psychological Record*; 57(2):233-240.

Bernat, F. P. (2009). Youth Resilience: can schools Enhance youth Factors for Hope, optimism, and success? *Women & criminal justice*,19, 3; 251-266.

Dovidio, J.F., Piliavin, J., A., Schroeder, D. A. & Penner, L.A. (2006). *The social psychology of pro-social behavior*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Farahani, M.N., & Kormi-Nouri, R. (2013). Concepts of Health and Disease in Individualistic and Collectivistic Cultures: A Cross-Cultural Study. *Journal of Research in Psychological Health*, 9 (4); 1-10 [Persian]

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

Green, J. D., Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Forgotten but not gone: The recall and recognition of self-threatening memories. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 547-561.

Keller, M. (2010). Managing grapevines to optimize fruit development in a challenging environment: a climate change primer for viticulturists. *Australia Journal of Wine Research*. 16: 56-69.

Kihlstrom, J.F., Beer, J.S., & Klein, S. (2002). Self and identity as memory. In: Leary, M.R., Tangney, J. (Eds.), Handbook of Self and Identity. Guilford Press, New York, pp. 68–90.

Leu, J., Wang, J., & Koo, K. (2011). Are positive emotions just as “positive” across cultures? *Emotion*, 11, 994–999.

Luthans, F., Luthans, K., & Luthans, B.C. (2004). Positive psychological capital: Going bgehond human and social capital. *Business Horizons*, 47 (1): 45-50.

Maki, R. H., & McCaul, K. D. (1985). The effects of self-reference versus other reference on the recall of traits and nouns. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 23 (3), 169-172.

Malik, A. (2013). Efficacy, Hope, Optimism and Resilience at Workplace –Positive Organizational Behavior. International Journal of Scientific and Research Publications, 3(10): 1-4.

Martin, M. W. (2012). *Happiness and the good life*. New York: Free Press.

Mesquita, B.(2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of personality and Social Psycholog, 80 (1),68-74.*

Miyamoto, Y., Uchida, Y., & Ellsworth, P.C. (2010). Culture and mixed emotions: Co-occurrence of positive and negative

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]

[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]

emotions in Japan and the United States. *Emotion*, 10, 404–415.

O'honlon, B., & Bertolino, B. (2012). *The therapist's notebook on positive psychology*. New York: Routledge.

Orooji, N., Hatami, J. & Khorrami-Bnarky, A. (2012). Evaluation of Self- and Other-reference Effect on processing of positive and negative traits. *Advances in Cognitive Science*, 13 (4), 27-36. [Persian].

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*;55 (1), 44-55.

Rashid, T. (2008). *Positive Psychotherapy*. In Lopez, S. J. (Ed.) *Positive psychology: Exploring the best in people*. Westport, CT: Greenwood Publishing Company.

Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 8, 207-221.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.

Scheier, M.F., & Corver, C.S. (2001). Optimism, pessimism, and psychological wellbeing. In E. C. Change (Ed.), optimism and pessimism: Implications for theory research and practice. Washington DC: *American Psychological Association*; 189-216.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, *55*, 5-14.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). *Positive psychotherapy*. *American Psychologist*, 61(8), 774-778,781-786.

Seligman, M.E. (1998). *Positive social science*. American Psychology Association (APA) Monitor, 29:2-5.

Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, 35(3): 293-311.

Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. *Sage publications*, *thousand oaks*, London, new dehli.

Snyder, C.R., Shorey, H.S., Cheavens, J., pulvers, K.M., Adams, V.H., & et al. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*, 97, 820-826.

Symons, C.S., & Johnson, B.T., (1997). The self-reference effect in memory: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 121, 371–394.

Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M., Bower, J.E., & Gruene wald, T.L .

(2000). Psychology resource, positive illusions, and health. *American psychologist*,55:99–109.

Watson, L.A., Dritschel, B., Obonsawin, M.C., Jentzsch, I. (2007). Seeing yourself in a positive light: Brain correlates of the self-positivity bias. *Brain Research*, 1152, 106-110.

Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. Newyork: Springer.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.2.5.9]

[DOI: 10.29252/rph.11.2.1]