

نقش بخشودگی و معناداری زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی

m_narimani@uma.ac.ir

yaser6889@yahoo.com

mohamad_psy25@yahoo.com

محمد نریمانی / استاد روان‌شناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی

یاسر حبیبی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی

محمدعلی قاسمی نژاد / دکترای روان‌شناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی

دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۰۸ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۵/۲۸

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بخشودگی و معنا در زندگی، با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان است. روش پژوهش، توصیفی-همبستگی با کاربرد رگرسیون در پیش‌بینی متغیرها است. جامعه آماری کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. ۲۷۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شده و به پرسش‌نامه‌های رضایت از زندگی داینر، بهزیستی روان‌شناختی ریف، معنای زندگی استیگر و همکاران و بخشودگی احتشام‌زاده و همکاران پاسخ دادند. داده‌ها توسط ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و تحلیل واریانس تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بخشودگی و معنای زندگی، دارای ارتباط مثبت و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی می‌باشند، همچنین درک واقع‌بینانه از مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زندگی، به‌عنوان متغیرهای ملاک در این پژوهش می‌باشند. نتایج این پژوهش، از نقش بخشودگی و معنا در زندگی، به‌عنوان عاملی تأثیرگذار در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان حمایت می‌کند.

کلیدواژه‌ها: بخشودگی، معنا در زندگی، رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی.

مقدمه

«رضایت از زندگی»، مفهومی پایدار و فراگیر است که احساس و نظر کلی مردم یک جامعه را نسبت به جهانی که در آن زندگی می‌کنند، منعکس می‌کند. رضایت از زندگی، بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می‌باشد. به بیان دیگر، هر چه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد، رضایتمندی او کاهش می‌یابد (خوارزمی، ۱۳۸۶). احساس بهزیستی یا رضایت از زندگی، یکی از ویژگی‌های مهم روانی است که فرد واجد سلامت باید از آن برخوردار باشد (کیز (Keyes)، ۲۰۰۲؛ لیسیتا و چاچاشویلی - بولوتین (Lissitsa & Chachashvili-Bolotin)، ۲۰۱۶). عدم رضایت از زندگی، با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علایم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است (بحرینیان و یاور، ۱۳۸۹). احساس رضایت از زندگی، پدیده‌ای روان‌شناختی - اجتماعی است که دارای ابعاد گوناگونی می‌باشد (وبر (Weber) و همکاران، ۲۰۱۴؛ فیتزپتریک، ۱۳۸۱). رضایت از زندگی، مفهومی ذهنی برای فرد است که به همراه عاطفه مثبت و عاطفه منفی، سه جزء اساسی بهزیستی ذهنی را تشکیل داده، به ارزیابی‌های شناختی فرد از زندگی خود اشاره می‌کند (داینر (Diner) و همکاران، ۲۰۰۳؛ ون اوتوگم و ورهافستادت (Van Ootegem & Verhofstadt) ۲۰۱۶). در حقیقت، رضایت از زندگی این مسائل را منعکس می‌کند که تا چه اندازه، نیازهای اساسی برآورده شده‌اند و تا چه اندازه، سایر اهداف، به‌عنوان اهداف قابل دسترسی می‌باشند. درحالی‌که برای افرادی که در شرایط کمتر پیشرفته زندگی می‌کنند، ارضای نیازهای اساسی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد (کجبا، ۱۳۹۲).

احساس بهزیستی، اصطلاحاً به‌عنوان احساس مثبت و احساس رضامندی عمومی از زندگی، که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... می‌باشد، تعریف شده است (چاو هنری (Chow Henry)، ۲۰۰۷). بهزیستی ذهنی، عبارت علمی است که معرف چگونگی ارزیابی فرد از زندگی‌اش می‌باشد. در حقیقت، این خود فرد است که باید زندگی‌اش را مطلوب و راضی‌کننده بداند (دینر و لوکاس (Lucas)، ۲۰۰۰). بهزیستی ذهنی، یک ساختار مهم در پژوهش‌های مربوط به تفسیر شخصیت است و به‌عنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و عاطفه منفی تعریف شده است (غضنفری، ۱۳۸۵). ریف و کیز (Ryff & Keyes) (۱۹۹۵)، مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی را دربرگیرنده ویژگی‌هایی از قبیل پذیرش خود، هدف و جهت‌گیری در زندگی، رشد شخصیتی، تسلط بر محیط، خود پیروی و روابط مثبت با دیگران دانسته‌اند. توجه ویژه به مفهوم بهزیستی ذهنی، طی سه دهه اخیر پیامدهای مهمی را برای بشر به دنبال داشته است؛ چرا که با قائل شدن ارزشی بیشتر از همیشه برای انسان، ارزیابی خود را از کیفیت زندگی‌اش مهم دانسته است (افشاری، ۱۳۸۶).

دین اسلام توجه فراوانی به بخشش نموده است. بخشش گاهی از سوی خدای متعال نسبت به انسان‌ها مطرح شده، مانند آیات زیر: «روزی که دو گروه [در احد] با هم رویاروی شدند کسانی که از میان شما [به دشمن] پشت

کردند در حقیقت جز این نبود که به سبب پاره‌ای از آنچه [از گناه] حاصل کرده بودند، شیطان آنان را بلغزاند و قطعاً خدا از ایشان درگذشت؛ زیرا خدا آمرزگار بردبار است» (آل‌عمران: ۱۵۵)؛ پس از آن بر شما بخشودیم، باشد که شکرگزاری کنید (بقره: ۵۲)؛ در کنار توجه دین اسلام به لزوم و اهمیت بخشش به نظر می‌رسد. گاهی بخشش انسان‌ها نسبت به یکدیگر مطرح شده است. مانند «... و سرمایه‌داران و فراخ‌دولتان شما نباید از دادن [مال] به خویشاوندان و تهیدستان و مهاجران راه خدا دریغ ورزند و باید عفو کنند و گذشت نمایند...» (نور: ۲۲). بخشش، سازگاری، اعتماد، سازش و توافق را ارتقاء داده و سلامت جسمی و سلامت روانی را به دنبال دارد (بارنت Burnette) و همکاران، ۲۰۰۹). در سال‌های اخیر، موضوع بخشش که حوزه مهمی از روان‌شناسی سلامت است (لورنو و همکاران، ۲۰۰۸)، توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است (والاس Wallace) و همکاران، ۲۰۰۸؛ فاتفوتا (Fatfouta)، ۲۰۱۵). رابرت /ینریت، ملقب به پدر بخشودگی، پیشگام ارائه نظریه بخشودگی در اوایل دهه ۱۹۸۰ است (صلاحیان و همکاران، ۱۳۸۹). بخشایش، مفهومی تاریخی و کهن الگویی دارد که در ادبیات مذهبی، به‌عنوان صفت الهی مورد تقدیس و تشویق قرار گرفته است (چالمه، ۱۳۹۰). به‌طور کلی، بخشش غیر از عذرخواهی کردن، چشم‌پوشی کردن، فراموش کردن و آشتی کردن است (هیل Hill)، ۲۰۰۱).

مک‌کالوگ (McCullough) و همکاران (۲۰۰۳)، در تعریفی بخشایش را به‌عنوان یک میل انگیزشی، معرفی کرده‌اند که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به‌طور مثبت، نسبت به کسی که به‌طور منفی با آنها برخورد کرده است، متمایل می‌سازد. بخشودگی هم به‌عنوان پاسخی به خطاهای بین‌فردی و هم به‌عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای است که احتمالاً سلامتی و بهزیستی را افزایش می‌دهد (پترسون و سلیگمن Peterson, & Seligman)، ۲۰۰۴). محققان معتقدند: بخشش متمرکز بر احساساتی نظیر شادکامی (مایرز Myers)، ۱۹۹۳) است. همچنین، یافته‌های پژوهشی نشان داده است که بخشودگی با دو جنبه از سلامت روانی، یعنی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی رابطه دارد (مک‌کالوگ و ورثینگتون Worthington)، ۱۹۹۵؛ زندگی‌پور و یادگاری، ۱۳۸۶؛ وای و ییپ (Wai & Yip)، ۲۰۰۹؛ وب (Webb) و همکاران، ۲۰۱۳). چان (Chan) (۲۰۱۳) نیز بخشش را عامل تعیین‌کننده‌ای در میزان بهزیستی و کیفیت زندگی معلمان چینی دانسته، بیان می‌کند معلمانی که در زمینه بخشش نمرات بالاتری به دست می‌آورند، در مقایسه با سایر هم‌ردیفان خود شادترند و کیفیت زندگی بالاتری دارند. در پژوهشی مشابه میلر و ورثینگتون (۲۰۱۰)، به این نتیجه دست یافتند که بین بخشودگی و رضایت زناشویی، ارتباط مثبت وجود دارد و بخشودگی بهترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است.

بخشش، یکی از مفاهیم اساسی دین اسلام که در همه حال، به او توجه شده است. مفهوم بخشش در دین اسلام، از چنان جایگاهی برخوردار است که در همه حال، به انجام آن سفارش شده است. خداوند در قرآن، در کنار اینکه قصاص نفس را حق هر فردی می‌داند، مفهوم شیرین بخشش را پس از آن آورده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، درباره کشتگان بر شما قصاص مقرر شد. آزاد در برابر آزاد، بنده در برابر بنده و زن در برابر زن. پس

هر کس که از جانب برادر خود عفو گردد باید که با خشنودی از پی ادای خون بها رود و آن را به وجهی نیکو بدو پردازد» (بقره: ۱۷۸). این اهمیت و جایگاه گذشت را در اسلام نشان می‌دهد؛ زیرا هیچ گناهی بزرگتر از قتل نفس نیست و خداوند چنان نقش گذشت را زیبا جلوه می‌دهد که این مفهوم را درست بعد از آن آورده است. بنابراین، کسی که مردم را مورد عفو و بخشش قرار دهد، با خدا طرف است و او آنها را وارد بهشت می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۶۴ ص ۲۶۶). یکی از مفاهیم مهم از نظر روان‌شناسان، مراتب گذشت است. با دقت در سیره معصومان علیهم‌السلام آنها نیز به انواع گذشت توجه داشته‌اند. امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «گذشت باید زیبا باشد، مقصود گذشت بدون مجازات و تندی و سرزنش است» (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۳۰۷). حتی در مرحله بعد، نگاه فراتری نسبت به گذشت دارد، او می‌فرماید: (بدی یا خوبی را) به نیکی پاداش ده و از بدی درگذر (آمدی، ۱۴۰۷ق، ص ۲۴۵)؛ یعنی در کنار اینکه او را بخشیدی به او توجه مثبت کن حتی به او نیکی نیز کنی. این اوج مراتب بخشش است که روان‌شناسان در درمان روان‌شناختی، سعی می‌کنند سطح گذشت افراد را به این مرحله برسانند. گذشت، یکی از فواید گذشت و بخشش سودی است که به خود فرد می‌رسد. حضرت علی علیه‌السلام، در این رابطه می‌فرمایند: «گذشت کن از کسی که به تو ظلم کرده، رابطه برقرار کن با کسی که با تو قطع رابطه کرده و عطا کن به کسی که از تو دریغ نموده است» (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۷۵، ص ۷۱). همچنین، می‌فرمایند: «گذشت نقش خود اصلاحی دارد و حتی افراد فرومایه را تباه‌تر می‌کند» (همان، ج ۷۴، ص ۴۱۹). در همین راستا امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «گذشت موجب آقا و سرور شدن فرد می‌شود یعنی موقعیت اجتماعی آن بالا می‌رود» (حرانی، ۱۳۶۳، ص ۳۱۷).

معنای زندگی به‌عنوان شاخص بهزیستی مورد توجه قرار گرفته است. از نقطه نظر تاریخی، زندگی معنادار یکی از بحث برانگیزترین مفاهیم در فلسفه و روان‌شناسی بوده است. تلاش برای درک ماهیت آن، در طی قرن‌ها تداوم داشته است و فلاسفه، روان‌شناسان و روان‌پزشکان بزرگی به بحث و تفکر درباره آن پرداخته‌اند. اما علی‌رغم، تلاش‌های همه جانبه هنوز سوالات بدون پاسخ زیادی درباره ماهیت آن وجود دارد (فلدمن و اسنایدر (Feldman & Snyder)، ۲۰۰۵). یکی از مهم‌ترین تعاریف معناداری زندگی، توسط فرانکل (Frankl) (۱۹۸۴) ارائه شده است. وی معتقد است: هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند، به تماشای آثار هنری، ادبی می‌پردازد و یا به دامان طبیعت پناه می‌برد، وجود معنا را در خود احساس می‌کند.

فرانکل و ویکتور (۱۳۸۵)، بر معناجویی افراد در زندگی باور داشت، او بیان کرد که رفتار انسان‌ها، نه بر پایه لذت‌گرایی نظریه فروید و نه بر پایه نظریه قدرت طلبی آدلر است، بلکه انسان‌ها در زندگی، به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود می‌باشند. پژوهشگران متعددی نشان داده‌اند که معنا در زندگی، یا جست‌وجو برای معنای زندگی با سلامت روانی، رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و امید، در نمونه‌های مختلف اعم از جوان، بزرگسال و سالمند رابطه معناداری دارد؛ یعنی با افزایش معناداری شاهد افزایش بهزیستی روانی و امید و کاهش نشانه‌های مرضی و اختلال‌های روانی و به طبع آن، افزایش رضایت از زندگی هستیم (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱؛ ماسکارو و روزن

(Mascaro & Rosen)، ۲۰۰۵؛ هو و همکاران، (Ho)، ۲۰۱۰؛ لوسانی و همکاران، ۱۳۹۲). کلافتراس و پسارا (Kleftaras & Psarra) (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود نشان دادند جوانانی که دارای معنی بیشتری در زندگی خود بودند، علائم افسردگی کمتری در زندگی خود داشتند. همچنین، مطالعه آنها نشان داد ارتباط معناداری بین سلامت عمومی جوانان با معنای زندگی وجود دارد.

شاید هیچ موضوعی به اندازه معنا و هدف از زندگی، برای دین اسلام و قرآن مهم و قابل توجه نباشد. اگر بخواهیم معنای زندگی را از نظر اسلام دسته‌بندی کنیم، خداوند هدف آفرینش انسان را در سه سطح بیان می‌کند: الف. هدف مقدماتی از آفرینش انسان را آباد کردن زمین دانسته است (هود: ۶۰). می‌توان آبادانی زمین و دستیابی به توسعه مادی و اقتصادی را از این آیه استنتاج نمود.

ب. هدف متوسط از آفرینش انسان و زندگی، آزمایش کردن انسان (ملک: ۲) و پرورش و رشد همه جانبه او است (مکارم و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۲۴، ص ۳۱۷). در جای دیگر، عبادت خدا را از اهداف میانی دانسته است (ذاریات: ۵۶). عبادت یعنی، اطاعت بی‌قید و شرط و فرمانبرداری در تمام زمینه‌هاست. بالاخره، عبودیت کامل آن است که انسان جز به معبود واقعی یعنی کمال مطلق نیندیشد، جز در راه او گام برندارد، و هرچه غیر او است، فراموش کند حتی خویشتن (مکارم و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۲۲، ص ۳۸۷).

ج. خداوند هدف نهایی از زندگی را تقرب به خدا دانسته است. اموال و اولادتان شما را به ما نزدیک نمی‌کند، مگر آنان که ایمان آورده و عمل صالح انجام دهند (سباء: ۳۷).

بنابراین، از نظر قرآن معنا در زندگی یعنی این سه مرحله و مهم‌ترین آن، انجام دادن اعمال صالح و به خود نیکی کردن و به دیگران نیکی کردن و از یاد خداوند غافل نبودن. زندگی خوب و متعالی در کنار دیگران و انجام دادن اعمال صالح، از مهم‌ترین عواملی است که موجب می‌شود انسان به خدا نزدیک شود و همین امر، موجب معنادار شدن زندگی می‌شود.

بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دنیای امروزی، از مهم‌ترین دغدغه‌های بشر است. انسان تلاش‌های فراوانی برای به دست آوردن افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌کند. اما به این درک رسیده است که تجملات و دلبستگی به دنیای مادی، نمی‌تواند پاسخ‌گوی انسان باشد. همان‌گونه که بیان شد، داشتن معنا در زندگی و بخشش می‌تواند تأثیر فراوانی در سلامت و خودشکوفایی انسان داشته باشد. در دین اسلام نیز به طور مکرر به نقش مؤثر معنا در زندگی و بخشش تأکید شده است، اما متأسفانه این مهم کمتر وارد کارهای پژوهشی شده است. از آنجاکه رضایت از زندگی و در ادامه، بهزیستی روان‌شناختی در سال‌های اخیر به دلایل مشکلات متنوع که گریبانگیر جامع ایران شده است و ناسازگاری‌های زن‌شویی و طلاق به طور گسترده در جامعه موج می‌زند، باید به دنبال عوامل زیربنایی و راه انداز آن در جامعه می‌بود. اما متأسفانه متغیرهایی که جنبه معنوی و

اعتقادی داشته باشد، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. شاید توجه کم به معنویت و عواملی مانند بخشش و داشتن هدف و معنا در زندگی، ریشه مشکلات و تعارضات عدم سلامت روان‌شناختی، به ویژه رضایت از زندگی را رقم زده باشد. بنابراین، پیوند بخشش و معنا در زندگی در روان‌شناسی و دین اسلام بتواند گرهی از مشکلات جامعه بگشاید. تبیین این دو موضع و از دیدگاه روان‌شناسی و دین، بتواند تأثیر مهمی در کاهش مشکلات جامعه داشته باشد؛ زیرا هر نوع درمان و تغییری اگر از جنس خود مردم باشد، زودتر پذیرفته شده و تأثیر سریعی دارد. بنابراین، فرضیه اصلی این پژوهش، این است که بخشودگی و معنا در زندگی، می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی را در دانشجویان پیش‌بینی کند.

روش پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی - همبستگی، با کاربرد رگرسیون در پیش‌بینی متغیرها است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل سال ۹۴-۱۳۹۳ دانشگاه محقق اردبیلی می‌باشند. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش، شامل ۲۷۰ دانشجو (۱۲۲ نفر از پسران و ۱۶۸ نفر از دختران) بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. دامنه سنی گروه نمونه، بین ۲۰ تا ۲۷ سال بودند و میانگین و انحراف معیار سنی آنها، به ترتیب ۲۴/۳۲ و ۳/۹۲ بود. ۵۴ درصد از گروه نمونه دختر و ۴۶ درصد از آن پسر بودند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

مقیاس رضایت از زندگی داینر: این پرسش‌نامه، توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شد. داینر، خود از پیشگامان حوزه رضایت از زندگی است و نظریات بسیاری در این زمینه ارائه داده است. داینر و همکاران، مقیاس رضایت از زندگی را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. این مقیاس، متشکل از ۴۸ سؤال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد. تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سؤال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد، در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. پرسش‌نامه رضایت از زندگی، دارای ۵ گویه است. هر گویه این پرسش‌نامه، در یک طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) نمره می‌گیرند. بنابراین، فرد می‌تواند نمره‌ای بین ۷ تا ۳۵ کسب کند که نمره بالاتر، نشانه رضایت از زندگی بیشتر است. داینر و همکاران، روایی (به شیوه همگرا و افتراقی) و پایایی (آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵)، مطلوبی برای این مقیاس گزارش کردند. همچنین، این مقیاس را تعدادی از محققان برای استفاده در ایران منطبق کرده‌اند و ضریب آلفای ۰/۸۰ را برای آن به دست آورده‌اند (خیر و سامانی، ۱۳۸۳).

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی: برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی، از فرم کوتاه شده مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف که در سال ۱۹۸۹ ساخته شده و در سال ۱۹۹۵ مورد تجدید نظر واقع شد، استفاده گردید (ریف و

کیزی، ۱۹۹۵). این مقیاس، از ۱۸ ماده تشکیل شده است که بر اساس یک طیف ۷ نمره‌ای، از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود. ریف و کیزی (۱۹۹۵)، مقدار آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۵۲ گزارش کردند. شواهد مربوط به روایی همگرایی آزمون بهزیستی روان‌شناختی، حاکی از این است که شش عامل بهزیستی روانی، با رضایت از زندگی، عزت‌نفس، و خلاقیت رابطه مثبت و با افسردگی، شانس، و منبع کنترل بیرونی رابطه منفی دارد. جوشن‌لو و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی و ساختار عاملی این ابزار را برای جامعه ایرانی مورد سنجش قرار دادند و مقدار آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تعیین شد.

مقیاس معنای زندگی استیگر و همکاران: این مقیاس دارای ۱۰ گویه است که بر اساس درجه‌بندی ۷ نمره‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود. مقیاس مورد نظر، دارای دو خرده‌مقیاس وجود معنا و جست‌وجوی معنا می‌باشد. استیگر و همکارانش، اعتبار درونی مطلوبی را برای مقیاس‌های فرعی وجود معنا (۰/۸۶) و جست‌وجوی معنا (۰/۸۷) گزارش کردند. همچنین، مصرآبادی و همکاران (۱۳۹۲) روایی سازه و تشخیصی پرسش‌نامه را تأیید کردند. مقیاس بخشودگی بین‌فردی احتشام‌زاده و همکاران: این مقیاس، دارای ۲۵ ماده می‌باشد. برای هر ماده چهار گزینه تعیین شده است که گزینه‌ها به صورت کاملاً مخالف (۱ نمره)، مخالف (۲ نمره)، موافق (۳ نمره)، و کاملاً موافق (۴ نمره) در نظر گرفته شده است. پایایی به دست آمده برای کل مقیاس، با روش باز آزمایی ۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب، ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ به دست آمده است. پایایی به دست آمده با استفاده از روش آلفای کرونباخ، به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۴، ۰/۶۸ و ۰/۶۸ گزارش شده است. همچنین، پایایی با روش اسپیرمن-براون به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۷۲ و ۰/۶۷ و با استفاده از روش گاتمن ۰/۷۷، ۰/۸۱، ۰/۷۱ و ۰/۶۶ گزارش شده است. روایی سازه مقیاس مورد نظر، در حد مطلوبی گزارش شده است (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

تجزیه و تحلیل داده‌های خام، با نرم‌افزار SPSS صورت گرفته است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از جداول فراوانی، درصد، میانگین، نمودار و در سطح آمار استنباطی از آزمون‌های، آزمون t مستقل، آزمون تحلیل واریانس و رگرسیون چندگانه ستفاده گردیده است.

یافته‌های پژوهش

نتایج مندرجات جدول ۱، مشخصات توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که بخشودگی با بهزیستی رابطه مثبت و معنادار دارد. از بین مؤلفه‌های بخشودگی، تنها درک واقع‌بینانه با بهزیستی رابطه معنادار نشان می‌دهد. معنای زندگی نیز دارای همبستگی بالا و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی است. در مورد رضایت از زندگی نیز نتایج مشابه است؛ بدین ترتیب که بخشودگی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. از بین مؤلفه‌های بخشودگی، تنها درک واقع‌بینانه با رضایت از زندگی رابطه معنادار نشان می‌دهد. معنای زندگی، دارای همبستگی بالا و معناداری با رضایت از زندگی است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضرایب همبستگی بین بخشودگی، معنای زندگی، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی

متغیر	Mean±SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
بهزیستی	۱. ارتباط مجدد	۳۹/۱۸±۲/۸۴	۱											
	۲. کنترل رنجش	۲۰/۰۷±۱/۸۹	**۰/۴۷	۱										
	۳. درک واقع بینانه	۱۸/۳۴±۲/۴۰	**۰/۳۶	-۰/۰۸	۱									
	۴. بخشودگی کل	۷۷/۵۹±۴/۶۶	**۰/۵۵	**۰/۷۰	**۰/۴۹	۱								
معنا در زندگی	۵. معنای زندگی	۴۷/۷۵±۱/۵۱	-۰/۱۶	-۰/۰۱	**۰/۴۶	-۰/۲۲	۱							
	۶. پذیرش خود	۱۲/۵۷±۲/۶۵	-۰/۱۵	-۰/۰۸	-۰/۰۵۱	**۰/۳۱	**۰/۶۶	۱						
بهزیستی روان‌شناختی	۷. روابط با دیگران	۱۳/۸۷±۱/۸۸	-۰/۰۳	-۰/۱۶	**۰/۳۵	**۰/۳۴	**۰/۲۸	**۰/۴۷	۱					
	۸. خودمختاری	۱۳/۰۱±۲/۴۵	-۰/۱۲	-۰/۱۳	-۰/۲۱	-۰/۱۳	**۰/۴۳	**۰/۵۱	**۰/۳۳	۱				
	۹. تسلط بر محیط	۱۳/۰۲±۲/۸۹	**۰/۲۲	-۰/۰۶	**۰/۴۴	**۰/۲۰	**۰/۶۱	**۰/۶۸	**۰/۵۴	**۰/۶۱	۱			
	۱۰. زندگی هدفمند	۱۳/۸۹±۲/۰۳	-۰/۰۱	-۰/۱۳	**۰/۳۷	**۰/۲۰	**۰/۴۲	**۰/۶۱	**۰/۵۰	**۰/۳۲	**۰/۴۹	۱		
	۱۱. رشد فردی	۱۲/۵۵±۲/۸۸	**۰/۲۵	-۰/۰۷	**۰/۴۶	**۰/۳۱	**۰/۵۸	**۰/۶۸	**۰/۴۸	**۰/۵۴	**۰/۷۵	**۰/۵۵	۱	
	۱۲. بهزیستی کل	۷۹/۸۲±۱/۹۱	-۰/۱۷	-۰/۱۳	-۰/۵۰	**۰/۳۳	**۰/۶۷	**۰/۸۴	**۰/۶۶	**۰/۷۰	**۰/۸۸	**۰/۷۱	**۰/۸۷	۱
رضایت از زندگی	۱۳. رضایت زندگی	۱۹/۳۳±۱/۸۱	-۰/۱۳	-۰/۱۶	**۰/۴۸	**۰/۲۵	**۰/۳۶	**۰/۴۴	**۰/۲۶	**۰/۲۸	**۰/۲۶	**۰/۲۵	**۰/۳۶	۱

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود، پیش‌بینی بهزیستی کل از طریق مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی

P		F	MS		SS		مدل	
-۰/۰۰۱		۲۵/۸۱	۱۸۲۹/۹۲		۷۳۱۹/۶۹		رگرسیون	
-		-	۷۰/۸۹		۳۶۳۵/۲۶		باقیمانده	
-		-	-		۱۴۰۵۵/۰۶		کل	
P	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		ARS	R2	R	متغیرهای پیش‌بین
			B	SE				
-۰/۰۴	۲/۰۱	-	۲۹/۹۹	۱۴/۸۹	-	-	-	Constant
-۰/۳۱	۱/۰۲	-۰/۰۹	-۰/۲۵	۰/۲۵	-	-	-	۱. ارتباط مجدد
-۰/۱۳	۲/۲۰	-۰/۱۸	۱/۱۴	۰/۵۱	-	-	-	۲. کنترل رنجش
-۰/۰۱	۲/۴۸	۰/۲۱	-۰/۷۵	۰/۳۰	-	-	-	۳. درک واقع بینانه
-۰/۰۰۱	۵/۹۲	-۰/۵۵	-۰/۵۷	-۰/۰۸	-	-	-	۴. معنای زندگی

برای تعیین تأثیر مؤلفه‌های بخشودگی و معنا زندگی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین بر بهزیستی کل به‌عنوان متغیر ملاک، تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش ورود اجرا شد. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، میزان F مشاهده شده معنادار است و استفاده از مدل خطی رگرسیون بلامانع است ($F=۲۵/۸۱$). نتایج رگرسیون، نشان

می‌دهد از بین متغیرهای مستقل درک واقع‌بینانه و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی معنی‌دار بهزیستی کل هستند (۰/۰۱). در کل، مدل ۰/۵۲ درصد از واریانس بهزیستی کل را پیش‌بینی می‌کند (جدول ۲).

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود، پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق مؤلفه‌های بخشودگی و معنا زندگی

مدل		SS		MS		F		P	
رگرسیون		۱۷۳۳/۰۵		۴۳۳/۲۶		۹/۵۵		۰/۰۰۱	
باقیمانده		۴۳۰۶/۹۲		۴۵/۳۳		-		-	
کل		۶۰۳۹/۹۸		-		-		-	
متغیرهای پیش‌بین	R	R2	ARS	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		P	T
				B	SE	BETA			
Constant	-	-	-	-۱۲/۵۲	۱۱/۹۱	-	-	-	-۱/۰۵
۱. ارتباط مجدد	-	-	-	-۰/۱۶	-۰/۲۸	-۰/۰۶	-	-	-۰/۵۸
۲. کنترل رنجش	-	-	-	-۰/۸۴	-۰/۴۱	-۰/۲۰	-	-	۲/۰۳
۳. درک واقع‌بینانه	-	-	-	-۰/۸۶	-۰/۲۴	-۰/۳۷	-	-	۳/۵۶
۴. معنای زندگی	-	-	-	-۰/۱۲۰	-۰/۰۶	-۰/۱۷	-	-	۱/۱۹

برای تعیین تأثیر مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین بر رضایت از زندگی به‌عنوان متغیر ملاک، تحلیل رگرسیون چندمتغیری به روش ورود اجرا شد. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، میزان F مشاهده شده معنادار است و استفاده از مدل خطی رگرسیون بلامانع است ($F=9/55$). نتایج رگرسیون نشان می‌دهد که در این تحلیل، از بین متغیرهای مستقل درک واقع‌بینانه و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی معنی‌دار رضایت از زندگی هستند (۰/۰۱). در کل، مدل ۰/۲۸ درصد از واریانس رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بخشودگی و معنا در زندگی، با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان بود. همان‌طور که در بخش یافته‌های آماری، به‌طور مورد تحلیل قرار گرفت، در میان متغیرهای پژوهش، بخشش و معنای زندگی دارای ارتباط مثبت و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی می‌باشند. همچنین، درک واقع‌بینانه از مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زندگی، به‌عنوان متغیرهای ملاک در این پژوهش می‌باشند. این نتایج، همسو با یافته‌های پیشین در این زمینه است که بخشودگی و معنا در زندگی را به‌عنوان متغیرهایی مؤثر در افزایش معیارهای مرتبط با سلامت، بهزیستی و کیفیت زندگی معرفی می‌کنند (ماسکار و روزن، ۲۰۰۵؛ هو و همکاران، ۲۰۱۰؛ لواسانی و همکاران، ۱۳۹۲؛ وای و ییپ، ۲۰۰۹). لازم به یادآوری است با جست‌وجو در پیشینه پژوهشی در ارتباط با متغیرهای پژوهش، نتایج متناقضی یافت نشد.

در تبیین پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی، به‌عنوان متغیرهای مهم و مؤثر در حفظ و ارتقای سلامت روان، از طریق بخشش و بخصوص مؤلفه درک واقع‌بینانه، می‌توان به نقش بخشش به‌عنوان یک فرآیند پویا و التیام بخش و نه تنها یک عمل اخلاقی اشاره کرد. فرآیندی آموختنی که نشان از رشد مغزی اجتماعی و سالم، در مراحل اولیه رشد دارد (ورثینگتون، ۲۰۰۵). خداوند نتیجه بخشش را رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از تخلف دیگران می‌داند (بقره: ۱۸۷). نکته مهم‌تر اینکه بخشش مقدمه‌ای برای اصلاح کردن است؛ یعنی تا عفو نکنی شرایط برای اصلاح آماده نمی‌شود (شوری: ۴۰) حتی تعامل و سپاس‌گزاری فرد خطاکار را تسهیل می‌کند (بقره: ۵۲). بنابراین، خداوند نیز همه را به آثار مثبت بخشیدن دعوت نموده است. همه این آثار خود موجب سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد. از آنجاکه بخشش در روابط میان‌فردی اتناق می‌افتد و تعاملات را زیاده‌تر می‌کند، خود موجب افزایش روحیه جمعی می‌شود و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. چه بسا که بسیاری از افرادی که از هم‌کینه دارند، افراد نزدیک و خویشاوند هستند. زوجینی که به خاطر نبخشیدن یکدیگر، زندگی آنها به نابودی می‌گراید. بنابراین، توجه به آثار بخشش و جایگاه آن در زندگی، که هم قرآن و هم پژوهش‌های روان‌شناختی به آن رسیده‌اند، می‌تواند راهگشای بازگشت معنویت به روابط اجتماعی باشد. خداوند حتی بخشش مهریه (بقره: ۲۳۷) را نیز عنوان کرده است. این امر، می‌تواند توجه به روابط اجتماعی را از منظر قرآن مورد توجه قرار دهد.

بخشش با طیف وسیعی از متغیرهای مثبت در حوزه روان‌شناسی شخصیت، همچون امید و خود‌دلسوزی (زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۰؛ بشرپور و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۱) ارتباط مستقیم دارد که در تحقیقات پیشین به آن اشاره شده است. در حقیقت، جایگزین شدن خشم به جای بخشیدن در افراد، توازن، اعتماد و مصالحه را در روابط بین‌فردی افزایش داده، با افزایش رفتارهای بین‌فردی سازنده، همچون حمایت اجتماعی و عاطفه مثبت سلامت فیزیکی، بهزیستی روان‌شناختی و متغیرهای مرتبط با رضایت از زندگی، در افراد را ارتقا می‌بخشد (امونز (Emmons)، ۲۰۰۰؛ ورثینگتون، ۲۰۰۱؛ مالت (Mullet) و همکاران، ۲۰۰۵).

فردی که به جای اقدام تلافی‌جویانه، با درک واقع‌بینانه از درد و رنج ناشی از تجاوز و همدلی با شرایط متجاوز سعی بر عفو و بازداری پاسخ‌های ویرانگر در روابط را در پیش می‌گیرد، از طریق جهت‌دهی مجدد افکار، هیجانات و اعمال نسبت به متخلف و با کاهش ترشح کورتیزول، به‌عنوان مانعی در برابر پیامدهای منفی آسیب‌زا بر سلامت عمل می‌کند. این امر بدان معناست که کاهش اضطراب و افسردگی، اندوه و دشمنی و افزایش عزت‌نفس در روابط بین شخصی، همراه با عفو و گذشت به شکل مستقیم و غیرمستقیم، بر افزایش ابعاد بهزیستی و حفظ و ارتقای رضایت زندگی مؤثر است (ال- مابوک و همکاران، ۱۹۹۵؛ تورسن (Thoreson) و همکاران، ۲۰۰۰؛ ماوگر (Mauger) و همکاران، ۱۹۹۲). حضرت علی علیه السلام در مورد کینه می‌فرماید: «دنيا کوچک‌تر و حقیرتر و ناچیزتر از آن است که در آن از

کینه‌ها پیروی شود» (آمدی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۲، ح ۱۸۰۴)، هر کس کینه را از خود دور کند، قلب و عقلش آسوده گردند (همان، ج ۵، ص ۳۲۶، ح ۸۵۸۴). بنابراین، کینه‌ورزی که از آثار سوء عدم بخشش است، همواره توسط بزرگان دین ما مورد مذمت بوده است. این خود، ریشه مشکلات روان‌شناختی را در زندگی به وجود می‌آورد.

جالب اینجاست که تبیین نظری در فواید بخشودگی، به عوامل روان‌شناختی ختم نمی‌شود، تا آنجا که برخی پژوهش‌ها بر تأثیر عوامل فیزیولوژیکی در فرایند بخشش تأکید دارند. کاهش فشار خون دیاستولی و فعالیت EMG، تنظیم ترشحات کورتیزول، و تنظیم و بهبود فعالیت‌های سمپاتیک و سیستم قلبی و عروقی و ایمنی، تنها بخشی از اثرات مثبت بخشش است که با واسطه‌های روان‌شناختی همچون بهبود امنیت درک شده، افزایش خود‌ارزیابی مثبت، خوش‌بینی و کاهش ترس، خشونت و احساس درماندگی تأثیر خود را در جوامع مختلف بررسی شده اثبات کرده‌اند (لاولر (Lawler) و همکاران، ۲۰۰۰؛ ویلیت (Witvliet) و همکاران، ۲۰۰۱؛ مک‌کالو و همکاران، ۲۰۰۰).

همان‌طور که در بخش یافته‌های پژوهش گزارش شد، معنا در زندگی نیز قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان می‌باشد. یکی از مسیرهایی که در تبیین ارتباط معنا در زندگی و حفظ و ارتقای رضایت، بهزیستی و سلامت روان‌شناختی، در پژوهش‌های پیشین مورد تأکید قرار گرفته است، ارتباط امید به عنوان متغیری در تعامل مستقیم با معناداری و سازه‌ای از روان‌شناسی مثبت است. تبیین رابطه امید، به‌عنوان مؤلفه‌ای از معناداری زندگی با بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی چندان دشوار نیست. به اعتقاد اسنایدر (۲۰۰۰) و قلدمن و اسنایدر (۲۰۰۵)، سازه امید به‌عنوان یک مؤلفه مهم در پرورش و ایجاد سلامتی روانی به‌شمار می‌رود. افراد امیدوار، با عزت‌نفس بیشتر، تعهد بیشتر برای انجام وظایف و تکالیف فردی و اجتماعی و بهره‌گیری از منابع حمایت اجتماعی، سازگاری و شادکامی و در نهایت، بهزیستی و رضایت بالاتری را از زندگی گزارش می‌دهند (کینگ و همکاران، ۲۰۰۶).

هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند. از تماشای آثار هنری و ادبی لذت می‌برد، زندگی را با عناصر معنوی آغشته کرده، به دامان طبیعت پناه می‌برد، وجود معنا را در زندگی خود احساس می‌کند. به همین طریق سلامت، بهزیستی و کیفیت را به زندگی در ابعاد فردی و اجتماعی هدیه می‌دهد (ر.ک: فرانکل، ۱۳۸۵؛ ماسکارو و روزن، ۲۰۰۵). معنا به زندگی، با فراخواندن اهداف ارزشمند شخصی و اجتماعی در کنار ادراک توانایی برای تعقیب این اهداف است که زمینه را برای افزایش احساس خودارزشمندی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در فرد فراهم می‌کند که این مهم، مقدمه‌ای در افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی در افراد می‌باشد. همان‌طور که مطرح شد، خداوند نیز در قرآن به سه هدف اصلی معنا در زندگی و آفرینش انسان پرداخته است که آبادکردن زمین، توجه به اقتصاد و معیشت خانواده، عبادت کردن انسان جلب رضای خدا، گام نهادن در راه خدا از مهم‌ترین اهداف زندگی بشریت است. انجام عمل صالح، نیکی کردن به بشریت، مهم‌ترین

هدف انسان است تا اینکه در نهایت، به خود شکوفایی برسد و به خداوند نزدیک شود. بنابراین، اگر همه این امور به درستی اجرا شود، نقطه‌ای نمی‌ماند که انسان از لحاظ روان‌شناختی دچار مشکل شود و قطعاً رضایت از زندگی به بالاترین حد خود می‌رسد.

به طور خلاصه، یافته‌های این پژوهش، نشان داد که بخشش و معنای زندگی، می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان تأثیرگذار باشد. براین اساس، می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری این پژوهش اشاره کرد. در سطح عملی، تهیه برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای افزایش ابعاد بخشش و معنای زندگی بخصوص در زندگی فردی و اجتماعی جوانان دانشجو، به‌عنوان آینده‌سازان اصلی کشور، از طریق آموزش مستمر مهارت‌ها و راهبردهای مناسب و کارآمد اشاره کرد. در سطح نظری، یافته‌های این پژوهش می‌تواند به غنای نظریه‌های فعلی در حوزه عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی کمک کند. همچنین، پرسش‌های جدیدی در چارچوب پژوهش‌های مرتبط با سازه‌های شخصیت، همچون بخشش و معنای زندگی را مطرح می‌سازد. استفاده از پرسش‌نامه خود گزارشی، بخصوص فرم کوتاه پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی، از محدودیت‌های عمده این پژوهش بود. بنابراین، بهتر است در پژوهش‌های آتی از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، مانند مصاحبه و مشاهده استفاده گردد. در تحقیقات همبستگی، نمی‌توان استنباط علیّی به عمل آورد. بنابراین، بهتر است در تبیین‌های علیّی و تعمیم به سایر موقعیت‌ها با احتیاط عمل شود. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که پیوند روان‌شناسی و دین می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات ما در جامعه دینی ایران باشد. مفاهیمی مانند بخشش، معنا و در زندگی، از مفاهیم پایه و اصولی در دیدن اسلام است. بهره‌گیری دینی از آن، می‌تواند نقش درمانی مناسبی بخصوص در تعاملات اجتماعی ما داشته باشد.

منابع

- احتشام‌زاده، پروین و همکاران، ۱۳۸۹، «رابطه برون‌گرایی، روان‌نژندی‌گری، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه‌های اهواز»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۸، ص ۶۳-۹۲.
- افشاری، سمانه، ۱۳۸۶، *بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده، عزت‌نفس و عوامل شخصیتی با رضایتمندی از زندگی دانشجویان کارشناسی ارشد*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- آمدی، عبدالواحد، ۱۴۰۷ق، *غرورالحکم و دررالکلم*، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات.
- بحرینیان، سیدعبدالمجید و مریم یآوری کرمانی، ۱۳۸۹، «رضایتمندی جنسی و رضایتمندی زندگی»، *تازه‌های روان‌درمانی، هیپنوتیزم*، سال پانزدهم، ش ۵۱ و ۵۲، ص ۶۷-۸۵.
- بشرپور، سجاد و علی عیسی‌زادگان، ۱۳۹۱، «بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره دهم، ش ۶.
- جوشن‌لو، محسن و همکاران، ۱۳۸۶، «بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع»، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، سال سوم، ش ۹، ص ۳۵-۵۱.
- چالمه، رضا، ۱۳۹۰، «نقش واسطه‌ای بخشایش در رابطه ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان»، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، سال دوم، ش ۶ ص ۱-۱۶.
- حرانی، ابن‌شعبه، ۱۳۶۳، *تحف‌العقول*، قم، غفاری.
- خوارزمی، شهیندخت، ۱۳۸۶، «*مهارت‌های زندگی: کیفیت زندگی و شاخص خوش‌بختی*»، همشهری آنلاین، ۸ خیر و سامانی، ۱۳۸۳، *مقایسه سلامت روانی، بهداشت روانی، رضایت از زندگی و همکاری در بین مادران شاغل و خانه‌دار شهر شیراز*، گزارش طرح پژوهشی، کارگاه پژوهش، آمار و فناوری اطلاعات استان فارس.
- دیلمی، حسن بن محمد، ۱۴۰۸ق، *أعلام‌الدین فی صفات المؤمنین*، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- زاهدبابلان، عادل و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی ارتباط سرسختی روان‌شناختی و گذشت با امید در ورزشکاران»، *مجله علوم پزشکی رفسنجان*، ش ۵، ص ۴۵۰-۴۶۰.
- زند‌پور، طیبیه و هاجر یادگاری، ۱۳۸۶، «ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجویان متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران»، *مطالعات زنان*، ش ۱۵، ص ۱۰۹-۱۲۲.
- صلاحیان، افشین و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی»، *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ششم، ش ۲، ص ۱۱۵-۱۴۰.
- غضنفری، فیروزه، ۱۳۸۵، «بهزیستی درونی از دیدگاه بین فرهنگی»، *روان‌شناسی*، سال دهم، ش ۴، ص ۴۰۶-۴۲۱.
- غلامعلی لواسانی، مسعود و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه معنای زندگی و خوش‌بینی با بهزیستی ذهنی»، *روان‌شناسی*، سال هفدهم، ش ۱، ص ۳-۱۷.
- فرانکل، ویکتور، ۱۳۸۵، *بنیانگذار معادرمانی فردا دیدی بر روان‌شناسی و روان‌درمانی وجودی*، ترجمه احمدرضا محمدپور، تهران، نشر دانژه.
- فیتزپتریک، تونی، ۱۳۸۱، *نظریه رفاه، سیاست اجتماعی چیست؟*، ترجمه هرمز همایون‌پور، تهران، گام نو.

کجیاف، باقر، ۱۳۹۲، «ابطاه سبک زندگی اسلامی با شادکامی و رضایت از زندگی»، *صدای جمهوری اسلامی ایران*، سال یازدهم، ش ۷۰. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۲ق، *بحار الانوار*، بیروت، دار احیا التراث العربی. مصرآبادی، جواد و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسش‌نامه معنا در زندگی دانشجویان»، *علوم رفتاری*، ش ۷، ص ۵۶-۶۲.

مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۱، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب اسلامیة.

Al-Mabuk, R. H, et al, 1995, "Forgiving education with parentally love-deprived adolescents", *Journal of Moral Education*, v. 24, p. 427-444.

Burnette, J, et al, 2009, "Insecure attachment and depressive symptoms; the mediating role of ruminatin empathy, and forgiveness", *Personality and Individual Differences*, v. 46(3), p. 276-280.

Chan, D. W, 2013, Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness and the orientations to happiness, *Teaching and Teacher Education*, v. 32, p. 22-30.

Chow, Henry P. H, 2007, "Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City", *Social Psychoogical Education*, v. 10, p. 483-493.

Diener, E, et al, 1985, The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, v. 49 (1), p. 71-75.

Diner, E, et al, 2003, "Culture subjective well- being: Emotional and Cognitive evaluation of life", *Annual Review of psychology*, v. 54, p. 403-425.

Diner, E, Lucas R. E, 2000, "subjective emotional well-being", In Hand book of Emotional .ed .M Lewis ,IM Havilland, New York, Guilford . 2nd Ed.

Emmons, R. A, 2000, "Personality and forgiveness", In McCullough, M. E, Pargament, K. I, & Thoresen, C. E, (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 156-175). NewYork, Guilford.

Fatfouta, R, 2015, "How forgiveness affects processing time: Mediation by rumination about the transgression", *Personality and Individual Differences*, v. 82, p. 90-95.

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*, v. 24, p. 401-421.

Frankl, V, 1984 "Man's Search for Meaning" (3rded) New York: First Washington Square Press (Original Work Published 1963).

Hill, W, 2001, "Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy", *Contemporary Family Therapy*, v. 23 (4), p. 369-384.

Ho, M. Y, et al, 2010, "The role of meaning in life and optimism in promoting well-being", *Personality and individual differences*, v. 48, p. 658-663.

Keyes, C. L. M, 2002, "The mental health continuum: form languishing to flourishing in life", *Journal of health and social research*, v. 43, p. 207-222.

King, A, & et al, 2006, "Positive Affect and the Experience of Meaning in Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 90(1), p. 179-196.

Klefaras, G, & Psarra, E, 2012, "Meaning in life, psychological well-being and depressive

- symptomatology: A Comparative Study", *psychology*, v. 3(4), p. 337-345.
- Lawler, K. A, et al, 2000, "physiological profile of forgiveness. Proceeding of the annual meeting of the Society of Behavioral Medicine", Nashville, TN.
- Lawler-Row, K. A, et al, 2008, "Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger", *International Journal of Psychophysiology*, v. 68, p. 51–58.
- Lissitsa, S, & Chachashvili-Bolotin, S, 2016, "Life satisfaction in the internet age—Changes in the past decade", *Computers in Human Behavior*, v. 54, p. 197-206.
- Mascaro, N, & Rosen, D. H, 2005, "Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms", *Journal of Personality*, v. 73, p. 1467-1494.
- Mauger, P. A, et al, 1992, "The measurement of forgiveness: Preliminary research", *Journal of Psychology and Christianity*, v. 11(2), p. 170-180.
- McCullough, M. C, & Worthington, E. L, 1995, "Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational groups with waiting list control", *Counseling and Values*, v. 40, p. 55–68.
- McCullough, M. E, et al, 2003, "Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations", *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, p. 540–557.
- McCullough, M. E, et al, 2000, "The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In ME. McCullough, K.I. Pargament, & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*" New York, NY: The Guilford Press.
- Miller, A. J, & Worthington, Jr E. L, 2013, "Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples", *The Journal of positive psychology*, v. 5(1), p. 12-23.
- Mullet, E, & et al, 2005, "Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In Worthington, E. L. (Ed.), " *Handbook of forgiveness* (pp. 159–181). New York: Routledge.
- Myers, D, 1993, "The pursuit of happiness", New York: Avon Press.
- Peterson, C, & Seligman, M, 2004, "*Character strengths and virtues*", New York, Guilford Publication.
- Ryff, C. D, & Keyes, C. L. M, 1995, "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, p. 719-727.
- Snyder, C. R, 2000, "*Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*", San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R, et al, 1991, "Hope and Health: Measuring the Will and Ways, In: C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective* (p. 285-305). New York, Pergamon Press.
- Steger, M. F, et al, 2006, The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of Counseling Psychology*, v. 53(1), p. 80.
- Thoreson, C. E, et al, 2000, "Forgiveness and health: An unanswered question. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, & CE. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*", New York, NY: The Guilford Press.

- Van Ootegem, L, & Verhofstadt, E, 2016, Well-being, life satisfaction and capabilities of flood disaster victims, *Environmental Impact Assessment Review*, v. 57, p. 134-138.
- Wai, S. T, & Yip, T. H. J, 2009, "Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression", *Personality and Individual Differences*, v. 46, p. 365-368.
- Wallace, H. M, & et al, 2008, "Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses?", *Journal of Experimental Social Psychology*, v. 44, p. 453-460.
- Webb, J. R, et al, 2013, "Forgiveness and health: assessing the mediating effect of health behavior, social support and interpersonal functioning", *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, v. 147(5), p. 391-414.
- Weber, M, et al, 2014, Measures of Life Satisfaction across the Lifespan, Measures of Personality and Social Psychological Constructs, p. 101.
- Witvliet, C. V, et al, 2001, "Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health", *psychology Science*, v. 12(2), p. 117-123.
- Worthington, E. L, 2001, "*Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*", New York, Crown Publishers.
- Worthington, E. L, 2005, "*Handbook of forgiveness*", New York, Routledge.