

دانش و پژوهش در روانشناسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شماره سی و هشتم - زمستان ۱۳۸۷

صفص ۹۲ - ۶۳

رابطه برونگرایی، روان نزندگرایی، بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاههای اهواز در سال ۱۳۸۷

پروین احتشامزاده^۱ - حسن احمدی^۲ - میرصلاح الدین عنایتی^۳
محمد مهدی مظاہری^۴ - علیرضا حیدری^۵

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه برونگرایی، روان نزندگرایی، بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی بود. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاههای آزاد اسلامی و دانشگاه شهید چمران اهواز بود که از بین آنها ۴۰۰ نفر از دانشگاه آزاد و ۱۹۴ از دانشگاه چمران (به عنوان نمونه، با روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه شادکامی آکسفورد، فرم کوتاه نئو، مقیاس بخشدگی

P-ehtesham85@yahoo.com

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد اهواز

۲. استاد دانشگاه علامه طباطبائی تهران

۳. مریم و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد اهواز

۴. معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی

۵. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی اهواز

بین‌فردی، و مقیاس راهبردهای مقابله اسلامی. داده‌ها با روش رگرسیون چندگانه و نتایج با روش تحلیل رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدن و مشخص گردید که بین هر چهار متغیر پیش‌بین (برونگرایی، روان‌نژندگرایی، بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی) با متغیر ملاک همبستگی چندگانه وجود داشت ($P < 0.000$) و این متغیرها در ترکیب با هم 43% درصد از واریانس شادکامی را تبیین نمودند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین در این مطالعه، روان‌نژندگرایی و پس از آن برونگرایی، قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌های شادکامی بودند.

کلید واژه‌ها: برونگرایی، روان‌نژندگرایی، بخشدگی، راهبردهای مقابله اسلامی، شادکامی.

مقدمه

بسیاری از پژوهشگران و متفکران معتقدند که توانایی شاد بودن و خشنودی از زندگی، یکی از ملاک‌های انطباقی و سلامت روان مثبت است (Dienner, ۱۹۸۴، جاهودا، ۱۹۵۸، تایلور و براون، ۱۹۸۸، به نقل از Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, ۲۰۰۵). شادکامی به عنوان یکی از متغیرهای مورد بحث در روان‌شناسی مثبت، دارای سودمندی‌هایی برای کیفیت روابط زوجی، سطح درآمد، بارآوری^۱، جامعه‌پذیری و خلاقیت است (Lyubomirsky و همکاران، ۲۰۰۱، به نقل از Chamorro - permuzic^۲). هیلیز و آرجیل^۳ (۱۹۹۸) هفت عامل رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن، سلامت، شناخت مثبت، احساس خوشی، و عزت نفس را از عوامل مهم شادکامی دانسته‌اند. آرجیل، مارتین و کروسلند^۴ (۱۹۸۹) به منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی، آن را دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت یا احساس خوشی، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره، نداشتن احساس افسردگی و اضطراب (به نقل از عابدی و دیگران، ۱۳۸۵).

-
- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1. Dienner | 2. Jahoda |
| 3. Taylor & Brown | |
| 4. Lyubomirsky, Sheldon & Schkade | |
| 5. productivity | 6. chamorro - permuzic |
| 7. Hills & Argyle | 8. Martin & Crossland |

تاکنون پژوهش‌های انجام شده به عوامل مختلف مرتبط و مؤثر بر شادکامی اشاره نموده‌اند. تله‌زن و لوکن^۱ (۱۹۹۶) به نقل از فارنهام و چنج^۲ (۱۹۹۸) نقش ژنتیک، لار^۳ و همکاران (۱۹۹۷) نقش حمایت اجتماعی، و فپس^۴ (۲۰۰۱) تأثیر سطح درآمد بر شادکامی را مشخص نموده‌اند. آندرسون^۵ (۲۰۰۸) ارتباط مثبت میان خوداشغالی و رضایت از زندگی (که گاهی به عنوان جزء شناختی شادکامی در نظر گرفته شده است)، لویز، مالتی و دی^۶ (۲۰۰۵) ارتباط مثبت بین جهتگیری مذهبی درونی و مقابله مذهبی مثبت با شادکامی، و بورگونوی^۷ (۲۰۰۸) ارتباط مثبت بین فعالیت‌های داوطلبانه برای گروهها و سازمانهای مذهبی با شادکامی را نشان داده‌اند.

همان‌طور که گفته شد در متون مربوط به شادکامی، یا بهزیستی ذهنی، دیدگاه‌های مختلفی در زمینه عوامل ایجادکننده یا مؤثر بر شادکامی مطرح شده است، اما از این میان سه دیدگاه، تحت عنوان شرایط تعیین شده ژنتیکی^۸، اوضاع زندگی^۹، و فعالیت‌های ارادی^{۱۰} توانسته‌اند حمایت پژوهشی بیشتری را به خود جلب کنند.

دیدگاه ژنتیکی، شادکامی را یک ویژگی تعیین شده می‌داند که سطح آن در طول زمان ثابت و پایدار باقی می‌ماند. براساس این دیدگاه، شادکامی از تأثیرپذیری عوامل غیرژنتیکی مصون است و نسبت به کنترل، مقاوم است (لایکن و تله‌زن، ۱۹۹۶). لایکن و تله‌زن (۱۹۹۶) با انجام مطالعاتی بر روی دو قولوها، و هیدی و ویرینگ^{۱۱} (۱۹۸۹) با انجام مطالعات طولی گستردۀ نتیجه گرفتند که وراثت جزء با ثبات شادکامی است. پژوهشگران پیرو این دیدگاه، ویژگیهایی را که به وراثت نسبت داده شده و دارای اساس عصبی-زیستی هستند، مانند صفات تغییرناپذیر درونی، ویژگیهای مزاجی، صفات شخصیتی، مانند برونگرایی، انگیختگی و عاطفه‌پذیری منفی را مهمترین عامل تأثیرگذار

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1. Tellegn & Lukken | 2. Furnham & Chang |
| 3. Lu | 4. Pheps |
| 5. Anderson | 6. Lewis, Maltby & Day |
| 7. Borgonovi | 8. Generally determined set point |
| 9. Circumstantial factors | |
| 10. Intentional activity | 11. Headey & Wearing |

بر سطح شادکامی افراد در نظر می‌گیرند (راپینسون، امد، و کورلت^۱، ۲۰۰۳، اشپی، ایزن، و تورکن^۲، ۱۹۹۹، مک‌کرا و کاستا^۳، ۱۹۹۰). لوکاس، ایشی و دینر^۴ (۲۰۰۳) بیان نمودند که ثبات در بهزیستی ذهنی در طولانی‌مدت به سرشت یا صفات شخصیتی باثبات بستگی دارد. به اعتقاد این پژوهشگران سلامتی، درآمد، زمینه تحصیلی و وضعیت ازدواج تنها بخش کمی از واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین می‌کنند. بنابر نظر این پژوهشگران، صفات شخصیتی از سه طریق بر شادکامی تأثیر می‌گذارند:

۱- سطح عاطفه‌پایه: سطوح عاطفه مثبت به طور عمده در افراد بروونگرا بالاتر از افراد درونگرا است و در افراد دارای ثبات هیجانی بالاتر از روان‌نزنندگرایان است.

۲- واکنش‌پذیری هیجانی: تفاوت‌های افراد بر میزان واکنش آنها نسبت به رویدادهای خاص زندگی اثر می‌گذارد. این سطح واکنش‌پذیری مشخص می‌کند که آیا افراد تحت تأثیر دوره‌های مثبت و منفی زندگی خود قرار می‌گیرند یا خیر و میزان این تأثیرپذیری افراد را معین می‌کند.

۳- پردازش اطلاعات: تفاوت افراد از نظر تفسیر رویدادهای زندگی، مشخص می‌کند که آنها به شکل مثبت یا منفی به رویدادها توجه می‌کنند. بنابراین سوگیری‌های مثبت و منفی وجود دارد، به‌طوری که نوع مثبت آن در خدمت فرد و دومی ناتوان‌کننده فرد است. دیدگاه اوضاع زندگی، عواملی مانند اوضاع مرتبط با شادکامی که در زندگی فرد

روی می‌دهند را تعیین‌کننده سطح شادکامی قلمداد می‌کنند. از جمله اوضاع مرتبط با شادکامی، می‌توان به ملیت، موقعیت جغرافیایی، فرهنگی که فرد در آن پرورش یافته است، عوامل جمعیتی مانند سن، جنس، و نژاد اشاره کرد. همچنین وضعیت تأهل، اشتغال، درآمد، سلامتی، پیوندهای مذهبی و تاریخچه زندگی فرد که دربرگیرنده رویدادهای زندگی فرد (مانند تجربه ضربه روانی در کودکی، حضور در سانحه رانندگی، برنده شدن، و...) است، جزو عوامل مهم تأثیرگذار بر شادکامی در نظر گرفته می‌شوند (ایوب‌میرسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

برخی از پژوهشگران در تحقیقات خود بر نقش عوامل مربوط به اوضاع زندگی

1. Robinson, Emde & Corlet

2. Ashby, Isen & Turken

3. Mc Crae & Costa

4. Lucas, oishi & Diener

در شادکامی تأکید کرده‌اند (از جمله دینر و همکاران، ۱۹۹۹). برای مثال، گاللوب^۱ (۱۹۸۴) نشان داد که افراد دارای تعهد مذهبی، به‌طور نسبی خود را به عنوان افراد خیلی شاد ارزیابی می‌کنند. کشاورز و وفایان (۱۳۸۶) نیز ضمن بررسی عوامل تأثیرگذار بر شادکامی ۴۵۳ نفر در شهر یزد، به این نتیجه رسیدند که بین سن، جنسیت، تحصیلات، فعالیت هنری، ورزشی، مذهب، روابط اجتماعی و خانوادگی و خوشبینی با شادکامی رابطه مثبت و بین بیکاری و شادکامی رابطه منفی وجود داشت.

دیدگاه فعالیتهای ارادی، طیف وسیعی از فعالیتهایی که افراد انجام می‌دهند و یا افکاری که در زندگی روزمره‌شان دارند را مهمترین عامل تأثیرگذار بر شادکامی می‌داند. از جمله این فعالیتها می‌توان به ورزش مداوم و سعی در مهربانی با مردم، اشاره کرد (کلتner و Bonano^۲، ۱۹۹۷). همچنین برخی از انواع فعالیتهای شناختی، مانند چهارچوب‌بندی مجدد موقعیت‌ها به شکل مثبت (امونز و مک‌کالوگ^۳، ۲۰۰۳)، اهداف فردی (شلدون و هوسر-مارکو^۴، ۲۰۰۱)، و داشتن امور با معنا در زندگی (اشنایدر و اوموتو^۵، ۲۰۰۱)، از جمله عوامل مهم اثرگذار بر شادکامی هستند.

مفهوم‌بندی دیگری که در ادبیات شادکامی به چشم می‌خورد، تمایز بین بهزیستی مربوط به امور لذت‌بخش (بهزیستی لذتی^۶)، و بهزیستی مربوط به امور اخلاقی (بهزیستی اخلاقی^۷) است. بهزیستی لذتی، ارزیابی نسبتاً کوتاه‌مدت از بهزیستی روز جاری براساس بررسی توازن بین عاطفة مثبت و منفی، دریافت لذت و اجتناب از درد است. بهزیستی اخلاقی عبارت است از بهزیستی روان‌شناختی طولانی‌مدت‌تر که نتیجه سر و کار داشتن با رشد فردی، چالش‌های وجودی زندگی، معنا و انعکاس خود است (ریان و دسی^۸، ۲۰۰۱؛ کایز^۹ و همکاران، ۲۰۰۰). در همین زمینه لاپوبو میرسکی و

-
- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. Gallup | 2. Keletner & Bonanno |
| 3. Emmons & Mc Cullough | |
| 4. Sheldon & Houser-Marko | |
| 5. Snyder & Omoto | 6. hedonic well-being |
| 7. eudaimonic well-being | |
| 8. Ryan & Deci | 9. Keyse |

همکاران (۲۰۰۵) مشخص کردند که بهزیستی اخلاقی در ایجاد شادکامی طولانی مدت، نقش بیشتری دارد تا رویدادها و اوضاع زندگی.

طیف گسترده‌ای از تحقیقات نشان داده‌اند که برونگرایی به‌طور مثبت و روان‌ترنگرایی به‌طور منفی با شادکامی ارتباط یافته است (فارنهام و چنج، ۱۹۹۸، چنج و فارنهام، ۲۰۰۲؛ دینر و همکاران، ۲۰۰۰؛ کاستا و همکاران، ۱۹۸۰؛ فرانسیس، ۱۹۹۸؛ نیکجو، ۱۳۸۷؛ حقیقی و دیگران، ۱۳۸۵).

برونگرایی یکی از صفات اصلی شخصیت است. فرد برونگرا با چند ویژگی مشخص می‌شود: رفتار گرم و دوستانه، مردم‌دوست، جسور، فعال، در جست‌وجوی تهییج و دارای هیجان‌های مثبت (کاستا و مک‌کرا، ۱۹۹۲، به نقل از چامورو- پرمزیک، ۲۰۰۷). روان‌ترنگرایی یکی دیگر از صفات اصلی شخصیت است. ویژگی‌های روان‌ترنگراییان عبارت است از؛ اضطراب، خصوصت و خشم، افسردگی، خودآگاهی، زودانگیختگی و آسیب‌پذیری (کاستا و مک‌کرا، ۱۹۹۲، به نقل از چامورو و - پرمزیک، ۲۰۰۷). بنا به نظر آیزنک (۱۹۹۰، به نقل از پروین، ۲۰۰۱، ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۸۶) افراد روان‌ترنگر، از نظر هیجانی ناپایدارند و اغلب از نگرانی، اضطراب و دردهای بدنی (مانند سردرد، ناراحتی معده، سرگیجه و غیره) شکایت می‌کنند. این ویژگی باعث می‌شود که افراد خیلی سریع به فشار، واکنش نشان دهند، و پس از رفع خطر نیز در مقایسه با افراد پایدار (دارای ثبات هیجانی)، واکنش آنها به فشار روانی کنترل کاستی می‌گیرد.

بخشودگی، هم به عنوان پاسخی به خطاهای بین‌فردي و هم به عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای است که ممکن است سلامت و بهزیستی را افزایش دهد (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). روان‌شناسی مثبت، جایگاه مفهومی پژوهش‌های بخشودگی است. پژوهشگران معتقدند که بخشودگی بر هیجان‌های مثبت مانند امید (اشنایدر، ۱۹۹۴)، قدردانی و سپاسگزاری (امونز و مک‌کالوگ، ۲۰۰۳) و شادکامی (مایرز، ۱۹۹۳) متمرکز است. بخشودگی عبارت از خصوصیتی است که بر اثر آن فردی که مورد آزار یا صدمه

1. Francis

2. Peterson & Seligman

3. Myers

کسی قرار گرفته، از خطای فرد خاطی می‌گذرد. همچنین بخشودن، فرصتی مجدد برای جبران و بازسازی اعتماد است (مکالوگ و همکاران، ۱۹۹۸).

نتایج تحقیقات نشان داده است که عوامل مختلفی با شادکامی در ارتباط هستند. از میان این عوامل ویژگیهای شخصیتی بیشترین توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. در این زمینه چنج و فارنهام (۲۰۰۲) پژوهشی با عنوان شخصیت و پیش‌بینی‌کننده‌های جمعیت‌شناختی شادکامی و افسردگی انجام دادند. آنها این پژوهش را با استفاده از پرسشنامه شخصیتی آیزنک، مقیاس عاطفه مثبت و منفی، سیاهه افسردگی بک و پرسشنامه شادکامی آکسفورد اجرا نمودند. نتایج نشان داد که بروونگرایی با عاطفه مثبت و شادکامی به شکل مثبت، و با عاطفه منفی و افسردگی ارتباط دارد. همچنین روان‌نزندگرایی به‌طور منفی و معنادار با عاطفه مثبت و شادکامی و به‌طور منفی با عاطفه منفی و افسردگی ارتباط دارد.

حقیقی و دیگران (۱۳۸۵) رابطه الگوی پنج عاملی شخصیت با احساس شادکامی را مورد مطالعه قرار دادند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و فرم کوتاه آزمون شخصیتی نئو را تکمیل کردند. نتایج نشان داد که شادکامی با بروونگرایی دارای همبستگی مثبت و با روان‌نزندگرایی دارای همبستگی منفی بود.

تحقیقات نشان داده است که نه تنها ویژگیهای ناب شخصیتی مثل بروونگرایی و روان‌نزندگرایی با شادکامی همبستگی دارند، بلکه وجود شناختی شخصیت نیز با شادکامی مرتبط هستند (تامپسون، ۱۹۹۹).

تأثیرات مثبت بخشودگی بر بهزیستی ممکن است به این دلیل باشد که با آثار استرس و هیجانهای منفی مقابله می‌کند و چهارچوب شناختی و رفتاری افراد را گسترش می‌دهد و فنون انباتی جدیدی را ایجاد می‌کند (ورتینگتون، ویتلیت، لرنر و شرر^۱، ۲۰۰۵). پارگامنت^۲ (۱۹۹۷) بیان نمود در بخشودن تلاش تعمدی برای غلبه بر احساسات و افکار ناراحت‌کننده صورت می‌گیرد تا شادکامی فرد تسهیل شود.

رابطه میان بخشودگی و شادکامی در برخی از پژوهش‌ها مورد بررسی واقع شده

1. Worthington, witvliet, Lerner & scherer

2. Pargament

است. به عنوان مثال مالتبی، دی، و باربر^۱ (۲۰۰۵) به این نتیجه رسیدند که سر و کار داشتن با احساسات، و رفتارهای مثبت درباره فرد خاطری، ممکن است بیشتر باعث شادکامی اخلاقی شود و یا بخش بیشتری از شادکامی اخلاقی را تبیین نماید. به کارگیری راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنفس زا، به عنوان راههای کاهش‌دهنده تأثیرات منفی رویدادهای ناخوشایند زندگی، می‌تواند در افزایش بهزیستی ذهنی افراد و شادکامی آنها نقش داشته باشد.

پژوهش‌های انجام شده در ایران که به بررسی رابطه راهبردهای مقابله اسلامی مانند توکل به خدا (غباری بناب، ۱۳۷۷)، صلة ارحام (ابراهیمی و دیگران، ۱۳۸۱)، قرائت قرآن (حسن‌پور و یوسفی لوبیه، ۱۳۷۶) پرداخته‌اند، نشان داده‌اند که استفاده از این راهبردها، با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش اعتماد به نفس ارتباط داشته است. پژوهش طاهر نشاط‌دوست و دیگران (۱۳۸۶) نشان داد که حضور در اماکن مذهبی با شادکامی ارتباط مثبت دارد.

در پژوهش‌های خارجی مربوط به مقابله‌های مذهبی نیز، بسیاری از پژوهش‌ها به ارتباط مثبت میان این مقابله‌ها با بهزیستی و شادکامی اشاره نموده‌اند. مطالعه فراتحلیلی آنو و واسکن سلز^۲ (۲۰۰۵) بر روی ۴۹ پژوهش کمی، نشان داد که مقابله‌های مذهبی مثبت (مانند تهدیب، جست‌وجوی حمایت روحانیون و ارتباط معنوی) با تجربه افسردگی کمتر و اضطراب پایین‌تر و آشفتگی کمتر، ارتباط دارند.

نتیجه کلی تحقیقات گفته شده این است که شادکامی یک ویژگی است که تحت تأثیر عوامل چندگانه قرار دارد. مهمترین این عوامل، ویژگیهای شخصیتی، شرایط زندگی فرد و فعالیتهای تعمدی هستند. در این میان ممکن است برخی از عوامل سهم بیشتری در رابطه با شادکامی داشته باشند و برخی دیگر سهم کمتر.

با توجه به نقش مهم عوامل اصلی شخصیتی در شادکامی و ارتباط میان سایر عوامل شخصیتی با شادکامی، هدف پژوهش حاضر این بود که میزان و جهت ارتباط عوامل اصلی شخصیتی، بخشنودگی و راهبردهای مقابله اسلامی را با شادکامی مشخص

1. Maltby, Day & Barber

2. Ano & V asconcelles

نماید. تعیین سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی شادکامی، از جمله اهداف این پژوهش بود. همچنین با توجه به وجود تحقیقات اندک در زمینه ارتباط بخشدگی و شادکامی، تعیین ضرایب همبستگی ساده بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک در این پژوهش، هدف دیگر مطالعه حاضر بود. بر این اساس سوالات اصلی پژوهش حاضر عبارت بودند از اینکه؛ آیا بین برونقراوی، روان نزندگرایی، بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی رابطه وجود دارد؟ در صورت وجود ارتباط میزان و جهت این ارتباط چگونه است؟ کدام یک از این متغیرها نقش بیشتری در پیش‌بینی شادکامی افراد مورد مطالعه دارد؟

فرضیه‌های پژوهش

- بین برونقراوی، روان نزندگرایی، بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی همبستگی چندگانه معنادار وجود دارد.
- از بین متغیرهای پیش‌بین، برونقراوی و روان نزندگرایی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی هستند.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. در این روش، پژوهشگر به دنبال یافتن رابطه بین متغیرها است، تا مشخص نماید که متغیرهای مورد سنجش به چه میزان با یکدیگر همبسته شده‌اند، و تغییرات کدام متغیرها، می‌توانند تغییرات متغیر ملاک را پیش‌بینی نمایند.

جامعه این پژوهش کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی اهواز (۱۶۷۵۰ نفر) و دانشگاه شهید چمران اهواز (۱۲۹۲۱ نفر) در سال ۱۳۸۷ بود. حجم نمونه براساس جدول کریجزی و مورگان^۱ (۱۹۷۰) به میزان ۴۰۰ نفر (۲۳۷ زن و ۱۶۳ مرد) از مجموع دانشجویان مشغول به تحصیل در هر دو دانشگاه (۲۹۶۷۱ نفر) تعیین گردید.

1. Kerjcie & Morgan

از آنجا که جامعه پژوهش از طبقات مختلف (رشته‌های تحصیلی موجود در دانشکده‌های متفاوت) تشکیل شده بود، برای نمونه‌گیری از روش تصادفی طبقه‌ای، که در آن درصد مشخصی دانشجو از هر دانشکده وجود داشته باشد، استفاده گردید. نحوه تعیین درصد و تعداد مورد نیاز دانشجو از هر دانشکده بدین صورت بود که تعداد دانشجوی موجود در هر دانشکده، تقسیم بر کل حجم نمونه، ضرب در ۱۰۰. در جدول ۱ اطلاعات مربوط به حجم جامعه و نمونه انتخابی ذکر شده‌اند. میانگین (و انحراف معیار) سن افراد نمونه (۳/۵۲) ۲۳/۹۲، در گروه دختران (۳/۵۰) ۲۰/۹۵ و در گروه پسران (۳/۵۵) ۲۲/۹ بود.

جدول ۱- تعداد کل جامعه و درصد مورد نیاز برای نمونه پژوهش براساس

دانشکده‌ها و رشته‌های موجود در سال تحصیلی ۸۷-۸۸

ردیف	دانشکده‌ها نمونه	دانشکده‌ها							
		معماری و بز	کشاورزی	آموزش پرورشی	پرورش گیاهی	پرورش حیوانات	علوم طبی	علوم تسانی	ریاضی و جنبه‌های رسانی
۱۴۹۷۴	زن	۶۲۴	۲۱۱۵	۳۹۰	۳۰۵	۲۶۰۴	۷۸۰۰	۱۱۳۶	
۱۴۶۹۷	مرد	۳۰۵	۲۱۴۹	-	۱۶۴	۸۱۷	۳۵۶۴	۷۷۱۶	
۲۹۶۷۱	کل	۹۲۹	۴۲۶۴	۳۹۰	۴۶۹	۴۳۲۱	۱۱۳۶۴	۸۸۵۲	
%۱۰۰	درصد نمونه	۳/۱۴	۱۴/۴۲	/۳۱	۱/۰۸	۱۱/۰۶	۳۸/۴۲	/۹۳	۲۹
۴۰۰	تعداد در نمونه	۱۲	۵۷	۰	۶	۴۶	۱۵۴	۱۲۰	

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات و اندازه‌گیری متغیرها، از ابزارهای زیر استفاده گردید:

۱- فرم کوتاه پنج عاملی شخصیت (NEO-FFI¹)

کاستا و مککرا (۱۹۹۲) فرم کوتاه NEO را براساس فرم بلند آن تهیه کردند و حق شناس (۱۳۸۵، به نقل از نیکجو، ۱۳۸۷) آن را برای ایران هنجرایابی کرد. این پرسشنامه به منظور سنجش پنج ویژگی اصلی شخصیت، با نامهای برونگرایی، روان نزندگرایی، توافق پذیری، گشودگی برای تجربه و وجودانی بودن، تدوین شده است. در این فرم به طور کلی ۶۰ جمله و برای سنجش هر یک از عوامل پنجگانه، ۱۲ جمله در نظر گرفته شده است. اعتبار همگرایی این پرسشنامه برای کل خرده مقیاس‌ها از ۰/۵۶ تا ۰/۶۲ گزارش شده است (کاستا و مککرا، ۱۹۹۲). کیامهر (۱۳۸۱)، به نقل از حقیقی و دیگران، (۱۳۸۵) از طریق همبسته کردن دو فرم کوتاه و بلند آن، خرده مقیاس E را به میزان ۰/۹۱ و خرده مقیاس N را به میزان ۰/۷۵ اعتباریابی کرده‌اند. پایایی این فرم با روش بازآزمایی برای خرده مقیاس E برابر ۰/۷۵ و برای N به میزان ۰/۸۳ گزارش شده است (کاستا و مککرا، ۲۰۰۴ به نقل از حقیقی و دیگران، ۱۳۸۵). امان‌الهی‌فرد (۱۳۸۴، به نقل از حقیقی و دیگران، ۱۳۸۵) پایایی این دو خرده مقیاس را با روش بازآزمایی برای E به میزان ۰/۸۴ و برای N به میزان ۰/۸۷ گزارش کرده است.

۲- پرسشنامه شادکامی آکسفورد

آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) پرسشنامه شادکامی آکسفورد را با هدف سنجش شادکامی، تهیه کردند، و علی‌پور و نوربala (۱۳۷۸) آن را ترجمه و برای ایران هنجرایابی کردند. این پرسشنامه شامل ۲۹ جمله است. اعتبار همزمان این پرسشنامه با استفاده از قضاوت دوستان ۰/۴۳ و اعتبار سازه آن با استفاده از عاطفه مثبت، خشنودی و عاطفة منفی به ترتیب ۰/۳۲، ۰/۵۷ و ۰/۵۲ - ۰- گزارش شده است (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹). بیانی (۱۳۸۲، به نقل از نشاط‌دoust و دیگران، ۱۳۸۶) اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه افسردگی بک، به میزان ۰/۶۵ - ۰- گزارش کرده است. آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) پایایی پرسشنامه مورد نظر را با روش بازآزمایی پس از ۷ هفته به میزان ۰/۷۸ گزارش کردند. علی‌پور و نوربala (۱۳۸۷) ضمن هنجرایابی مقدماتی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، میزان پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند.

۳- مقیاس راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش زا

این مقیاس محقق ساخته شامل ۳۲ ماده است. محتوای جمله‌ها با تأکید بر آیات قرآن و اصول عقاید مذهب شیعه که راهنمای حفظ سلامت روان افراد هستند و پژوهش‌های قبلی مطالعه شده (مانند آذربایجانی، ۱۳۸۲) تنظیم شده‌اند. حداکثر نمره قابل اکتساب در کل مقیاس ۱۲۸ و حداقل ۳۲ نمره بود. در پژوهش حاضر نمره کلی مقیاس به عنوان نمره راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش زا، در نظر گرفته شد.

این مقیاس پس از طی مراحل مقدماتی ساخت مقیاس که در همین پژوهش نگارندگان انجام دادند، با استفاده از روش تحلیل عوامل، ساختار عاملی معتبری را نشان داد. مشخصه‌های ساختار عاملی مقیاس راهبردهای مقابله اسلامی در جدول ۲ مشخص شده‌اند.

جدول ۲- مشخصه‌های ساختار عاملی (ارزش ویژه و تعداد جمله‌های هر عامل)

سازه	تعداد ماده	ارزش ویژه	پوشش پوشش	درصد تجمعی	درصد
	۱۳	۱۱/۴۰	۱۷/۳۱	۱۷/۳۱	۱۷/۳۱
	۱۱	۲/۱۳۰	۱۵/۴۲	۳۲/۷۳	۳۲/۷۳
	۸	۱/۷۱	۱۴/۹۰	۴۷/۶۳	۴۷/۶۳

بر اساس نتایج جدول ۲ بیشترین درصد پوشش واریانس برای عامل اول ۱۷/۳۱ و کمترین آن ۱۴/۹۰ برای عامل سوم و مجموع واریانس برای هر سه عامل روی هم ۴۷/۶۳ می‌باشد.

در این پژوهش اعتبار همزمان این مقیاس با مقیاس دینداری (آرین، ۱۳۷۷، به نقل از موحد، ۱۳۸۲) به میزان ۰/۶۹ به دست آمد. همچنین اعتبار همزمان با خردۀ مقیاس‌های مقابله‌های عمومی (براهنی و موسوی، ۱۳۷۱، به نقل از حسینی قدمگاهی، ۱۳۷۶) بدین ترتیب گزارش شد. با مقابله حل مسئله $۰/۶۸ = ۱$ ، با مقابله هیجانی $۰/۵۳ = ۱$ ، با مقابله هیجانی $۰/۷۴ = ۱$ و با مقابله شناختی $۰/۷۶ = ۱$ و با مقابله جسمانی کردن، $۰/۲۸ = ۱$ ($P < 0/0001$) تا $0/01 < P < 0/0001$.

نگارندگان به منظور سنجش پایایی این مقیاس، از روش بازآزمایی، آلفای کرونباخ، گاتمن و اسپیرمن برآون استفاده کردند. ضریب به دست آمده با روش بازآزمایی پس از دو هفته برای ۵۰ نفر از کسانی که در مرحله اول اجرای آزمون شرکت داشتند، به میزان ۰/۸۲ به دست آمد. ضریب به دست آمده با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳، اسپیرمن برآون ۰/۸۸ و گاتمن نیز ۰/۸۸ مشخص گردید. ضرایب به دست آمده نشان داد که پایایی این مقیاس در حد بسیار مطلوبی می‌باشد.

۴- مقیاس بخسودگی بین فردی^۱

این مقیاس محقق ساخته شامل ۲۵ جمله و سه عامل مجاز است و علاوه بر یک نمره کلی برای میزان بخسودگی بین فردی، سه نمره برای خردمندی مقیاس‌های آن با نام‌های رابطه مجدد و کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش، و درک واقع‌بینانه قابل گزارش است برای کل مقیاس حداقل نمره قابل اکتساب ۱۰۰ و حداقل آن ۲۵ می‌باشد. اعتبار ساختاری این مقیاس با تحلیل عاملی را نگارندگان در حد مطلوبی مشخص کردند. نتایج تحلیل عاملی این مقیاس در جدول ۳ خلاصه شده است.

جدول ۳- مشخصه‌های ساختار عاملی مقیاس بخسودگی بین فردی

سازه	تعداد ماده	ارزش ویژه	درصد تجمعی پوشش و اریانس	درصد پوشش واریانس
۱۹/۰۷	۱۹/۰۷	۴/۹۵	۱۲	۱
۲۶/۱۰	۷/۰۳	۱/۸۳	۶	۲
۳۲/۱۸	۶/۰۷	۱/۰۸	۷	۳

جدول ۳ نشان می‌دهد که ۱۲ جمله به عامل اول، ۶ جمله به عامل دوم و ۷ جمله به عامل سوم تعلق دارد. بیشترین پوشش واریانس برای عامل اول ۱۹/۰۷ و کمترین درصد پوشش برای عامل سوم به میزان ۶/۰۷ مشخص گردید. مجموع واریانس برای هر سه عامل روی هم به میزان ۳۲/۱۸ می‌باشد. سه عامل مورد نظر براساس محتوای اکثر ماده‌های

1. Interpersonal Forgiveness Inventory

تشکیل دهنده آنها، به ترتیب با نام‌های ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی، کنترل رنجش و درک واقع‌بینانه و کل مقیاس با نام اختصاری IFI نامگذاری شدند.

به منظور اعتباریابی این مقیاس به شکل همزمان، همبستگی نمره‌های این مقیاس و خرد مقیاس‌های آن با متغیرهایی که در پژوهش‌های انجام شده قبلی همبستگی بالایی با بخشودگی را نشان داده‌اند، مانند توافق‌پذیری (بری^۱ و همکاران، ۲۰۰۱)، پرخاشگری و خشم (مالتبی و همکاران، ۲۰۰۱) و بخشودگی خانوادگی (بوزرمی - ناجی^۲، ۱۹۸۶) در نظر گرفته شد. بدین ترتیب ضرایب اعتبار همزمان مقیاس IFI با خرد مقیاس توافق‌پذیری NEO-FFI مقیاس پرخاشگری و سه خرد مقیاس آن (زاهدی‌فر و دیگران، ۱۳۷۹)، و مقیاس بخشودگی خانوادگی پولارد و همکاران (۱۹۹۸) در جدول ۴ خلاصه گردید.

جدول ۴- ضرایب همبستگی توافق‌پذیری، بخشودگی خانواده اصلی، پرخاشگری و خرد مقیاس‌های آن با بخشودگی بین‌فردي

توافق‌پذیری	بخشودگی خانواده اصلی	نموده کل مقیاس پرخاشگری	عامل (۱) خشم و غضب	عامل (۲) تهاجم و توهین	عامل (۳) کینه و لجاجت
مقیاس‌ها برقراری رابطه و کنترل انتقامجویی	بخشودگی بین‌فردي	پرخاشگری	عوامل (۱)	عوامل (۲)	عوامل (۳)
کنترل رنجش	درک واقع‌بینانه	بخشودگی بین‌فردي	عوامل (۲)	عوامل (۳)	عوامل (۴)
*** ۰/۴۵	*** ۰/۲۷	*** ۰/۳۳	**** ۰/۴۰		
*** ۰/۲۱	*** ۰/۳۲	* ۰/۱۳	**** ۰/۲۷		
*** -۰/۶۴	*** -۰/۴۲	*** -۰/۴۵	*** -۰/۵۲		
*** -۰/۴۱	*** ۰/۵۵	*** -۰/۴۹	*** -۰/۶۴		
*** -۰/۳۲	** -۰/۲۷	*** -۰/۳۹	*** -۰/۴۵		
*** -۰/۲۲	* -۰/۱۴	*** -۰/۳۰	*** -۰/۲۹		
* P<۰/۰۱	*** P<۰/۰۰۱		*** P<۰/۰۰۰		

1. Berry

2. Boszormenyi-Nagy

پایایی مقیاس بخشنودگی بین فردی با روش بازآزمایی، آلفای کرونباخ، اسپیرمن - براون و گاتمن محاسبه گردید. پایایی این مقیاس و خرده مقیاس‌های آن با روش بازآزمایی پس از دو هفته به ترتیب $0/71$, $0/68$, $0/70$, $0/58$ مشخص گردید. پایایی با روش آلفای کرونباخ به ترتیب $0/866$, $0/840$, $0/688$, $0/687$ به دست آمد. پایایی با روش اسپیرمن - براون به ترتیب $0/77$, $0/82$, $0/72$ و $0/67$ و پایایی با روش گاتمن به ترتیب $0/77$, $0/81$, $0/71$, $0/66$, $0/60$ مشخص گردید.

یافته‌های پژوهش

اطلاعات به دست آمده با روش رگرسیون چندگانه نشان داد که همبستگی چندگانه معنادار بین متغیرهای پیش‌بین و شادکامی وجود دارد. داده‌ها در جدول ۵ ذکر شده‌اند. همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک، با استفاده از روش رگرسیون چندگانه (روش ورود) مشخص گردید. نتایج در جدول ۵ و ۶ نشان داده شده است.

جدول ۵ - نتایج تحلیل رگرسیون برای همبستگی چندگانه
بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک با روش همزمان^۱

مدل	R	مجذور رگرسیون	خطای معیار	R تبدیل شده	F تبدیل شده	d.f ₁	d.f ₂	معناداری
ورود متغیرهای پیش‌بین	$0/658$	$0/434$	$9/934$	$0/434$	$75/58$	۳	۳۹۶	$0/000$

براساس نتایج جدول ۵ ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک $0/65$ می‌باشد ($P<0/000$). بدین ترتیب فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که وجود ویژگیهای مانند روان نزندگرایی پایین و برونگرایی،

1. Enter

بخشودگی و استفاده از راهبردهای مقابله اسلامی، با کسب نمره بالاتر در شادکامی همراه می‌شود. نتایج جدول ۶ همچنین نشان داد که بروونگرایی، روان‌نژندگرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی در ترکیب با هم توانستند ۴۳/۴ درصد واریانس شادکامی را تبیین نمایند. داده‌های جدول ۶ نشان می‌دهند که روان‌نژندگرایی بیشترین میزان همبستگی، و راهبردهای مقابله اسلامی کمترین میزان همبستگی با شادکامی را دارد.

جدول ۶- نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین سهم نسبی هر یک از متغیرهای پیش‌بین در همبستگی با شادکامی

متغیرهای با شادکامی	همبستگی با شادکامی	ضرایب غیراستاندارد						تعداد ثابت
		خطای STD	B	t	مقادیر t	مقادیر B	همبستگی ها برای بتا	
برونگرایی	روان‌نژندگرایی	بخشودگی	راهبردهای مقابله اسلامی	آطمینان ۹۵٪				
برونگرایی	روان‌نژندگرایی	بخشودگی	راهبردهای مقابله اسلامی	-۰/۳۸	-۰/۶۶	۰/۲۷۴	۰/۳۴	۰/۰۰۰
				۰/۷۸	۰/۴۴	-۰/۲۷۴	-۰/۳۴۲	۰/۰۰۰
				۰/۳۱	۰/۰۵	۰/۱۰۴	۰/۱۳۶	۰/۰۰۶
				۰/۱۴	۰/۱۲	۰/۰۸۸	۰/۱۱۶	۰/۰۲۱
				۶۵/۵۷	۳۹/۶۳	-	-	۰/۰۰۰
						۷/۹۷۵		-
							۶/۵۹	۵۲/۶۰

تحلیل رگرسیون گام به گام سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین، به ترتیب توان آنها در تبیین واریانس شادکامی را مشخص نمود. این اطلاعات مربوط به تحلیل رگرسیون گام به گام در جدول‌های ۷ و ۸ و ۹ ذکر شده‌اند.

جدول ۷- آمارهای توصیفی مدل رگرسیون با روش گام به گام

متغیر	R	مجذور رگرسیون	خطای معیار شده	F تبدیل شده	d.f	سطح معناداری
روان نزندگرایی (N)	۰/۵۶۷	۰/۳۲۲	۱۰/۸۲۷	۰/۳۲۲	۳۹۸	۰/۰۰۰
برونگرایی (E)	۰/۶۴۱	۰/۴۱۱	۱۰/۱۰۴	۰/۰۸۹	۳۹۷	۰/۰۰۰
بخشدگی بین فردی (IFI)	۰/۶۵۳	۰/۴۲۶	۹/۹۸۹	۰/۰۱۵	۳۹۶	۰/۰۰۱
راهبردهای مقابله اسلامی	۰/۶۰۸	۰/۴۳۴	۹/۹۴۸	۰/۰۰۸	۳۹۵	۰/۰۲۱

جدول ۸ - نتایج تحلیل واریانس مربوط به تحلیل رگرسیون با روش گام به گام

مدل	مجموع مجذورات	d.f	میانگین مجذورات	F	معناداری
۱	۲۲۱۶۱/۵۲۹	۱	۲۲۱۶۱/۵۲۹	۲۲۱۶۱/۵۲۹	رگرسیون
	۴۶۶۵۶/۹۴۸	۳۹۸	۱۱۷/۲۲۹	۱۸۹/۰۴	۰/۰۰۰ a
	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			باقی مانده کل
۲	۲۸۲۸۷/۵۳۵	۲	۱۴۱۴۳/۷۶۸	۱۳۸/۰۵	رگرسیون
	۴۰۰۳۰/۹۴۲	۳۹۷	۱۰۲/۹۳	۱۸۹/۰۴	۰/۰۰۰ B
	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			باقی مانده کل
۳	۲۹۳۰۷/۹۶۷	۳	۹۷۶۹/۳۲۲	۹۷/۹۱	رگرسیون
	۳۹۵۱۰/۵۱۱	۳۹۶	۹۹/۷۷۴	۹۷/۹۱	۰/۰۰۰ C
	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			باقی مانده کل
۴	۲۹۸۳۷/۱۸۱	۴	۷۴۰۹/۲۹۵	۷۵/۰۸	رگرسیون
	۲۸۹۸۱/۲۹۶	۳۹۵	۹۸/۶۸۷	۷۵/۰۸	۰/۰۰۰ D
	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			باقی مانده کل

مدل ۱: روان‌نژندگاری، برونقگاری (N) مدل ۲: روان‌نژندگاری، برونقگاری (E,N)

مدل ۳: روان‌ترندگاری، برونقگاری و بخشودگی بین فردی (N,E,F)

مدل ۴: روان‌نژندگرایی، برونقراایی، بخشدگی بین‌فردی و راهبردی مقابله اسلامی (N,E,F,C)

جدول ۹- ضرایب خام و استاندارد روان‌نژندگاری (N)، بروونگرایی (E)، بخشنودگی پین‌فردی (IFI) و راهبردهای مقابله اسلامی برای پیش‌بینی شادکامی

همبستگی ها	اطمینان ۹۵٪				نقطه مقداری	نقطه مقداری	نحوه ایجاد استاندارد	نحوه ایجاد استاندارد	نحوه ایجاد معیار	نحوه ایجاد معیار	متغیر
	برای بتا	دامنه بالا	دامنه پایین	سهمی							
-۰/۲۷	-۰/۵۶	-۰/۳۸	-۰/۶۶	۰/۰۰۰	-۷/۲۴۳	۰/۳۵۱	۰/۰۷۳	-۰/۵۲۶	روان	نژندگرایی	
۰/۲۷	۰/۵۱	۰/۷۸	۰/۴۴	۰/۰۰۰	۷/۱۷۴	۰/۳۱۱	۰/۰۸۵	۰/۶۱۲	برونگرایی		
۰/۱۰	۰/۴۰	۰/۳۱	۰/۰۵۲	۰/۰۰۶	۲/۷۳۸	۰/۱۲۴	۰/۰۶۸	۰/۱۸۵	بخشودگی		
۰/۰۸	۰/۲۵	۰/۱۴	۰/۰۱۲	۰/۰۲۱	۲/۳۱۶	۰/۰۹۲	۰/۰۳۴	۰/۰۷۹	مقابلة اسلامی		
۶۵/۵۷	۳۹/۶۳	۰/۰۰۰	۷/۹۷۵	—	۷/۰۹۶	۵۲/۶۰۳	عدد ثابت				

در جدول ۹ سهمی هر یک از متغیرهای پیش‌بین برای پیش‌بینی شادکامی با روش رگرسیون چندگانه گام به گام معین گردید. بدین ترتیب متغیرهای پیش‌بینی وارد معادله شد و متغیری که بیشترین سهم را در تبیین شادکامی داشت، مشخص گردید. در گام اول روان نژنده‌گرایی که دارای بیشترین رابطه و سهم بود، وارد معادله شد، که نتایج آن در جدولهای ۷ و ۹ آورده شده است. نتایج نشان می‌دهد که در گام اول ۵۶ درصد از واریانس شادکامی با روان نژنده‌گرایی قابل تبیین است.

در گام دوم روان نژندگرایی و برونگرایی همزمان وارد معادله شدند. نتایج نشان داد با ورود برونگرایی، سهم روان نژندگرایی از $0/56$ به $0/42$ کاهش می‌یابد. سهم متغیرهای روان نژندگرایی و برونگرایی به ترتیب در این مرحله $0/42$ و $0/33$ می‌باشد.

در گام سوم، متغیرهای روان نژندگرایی، برونگرایی و بخشدگی، همزمان وارد معادله شدند. نتایج نشان داد با ورود متغیر بخشدگی، سهم متغیر روان نژندگرایی کاهش یافت و به میزان $0/34$ رسید. سهم متغیرهای روان نژندگرایی، برونگرایی و بخشدگی به ترتیب در این مرحله $0/34$, $0/33$ و $0/14$ می‌باشد.

در گام چهارم، متغیرهای روان نژندگرایی، برونگرایی، بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی، همزمان وارد معادله شدند. با ورود متغیر راهبردهای مقابله اسلامی، سهم برونگرایی و بخشدگی کاهش یافت. اما سهم روان نژندگرایی به میزان کمی افزایش یافت. به طور کلی سهم متغیرهای روان نژندگرایی، برونگرایی، بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی در تبیین واریانس شادکامی $43/4$ درصد و به صورت مجزا در این مرحله به ترتیب $0/35$, $0/31$, $0/12$ و $0/09$ مشخص گردید.

براساس اطلاعات جدول ۹، فرضیه دوم پژوهش تأیید گردید ($P<0/05$) تا $P<0/001$. بدین ترتیب مشخص می‌شود که روان نژندگرایی و برونگرایی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در مطالعه حاضر هستند. همچنین با توجه به این نتایج می‌توان معادله رگرسیون نهایی (طی گام چهارم در تحلیل رگرسیون گام به گام) برای پیش‌بینی شادکامی را به شرح زیر مشخص نمود:

(راهبردهای مقابله اسلامی) $+0/079$ + (بخشدگی) $+0/185$ + (برونگرایی) $+0/162$

(روان نژندگرایی) $-0/526$ - $0/60$ = شادکامی

بدین ترتیب با جایگزینی نمرات هر یک از آزمودنی‌ها در این معادله می‌توان نمره شادکامی او را پیش‌بینی نمود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج ارائه شده در جدول ۵، نشان داد متغیرهای پیش‌بین در این پژوهش با شادکامی دارای رابطه همبستگی چندگانه معنادار بودند. اولین یافته پژوهش به ترتیب مبنی بر ارتباط منفی معنادار بین روان نژندگرایی و شادکامی و ارتباط مثبت معنادار بین برونگرایی

و شادکامی مربوط به فرضیه اول پژوهش بودند. این یافته‌ها با یافته‌های سایر پژوهشگران (نیکجو، ۱۳۸۷؛ حقیقی و دیگران، ۱۳۸۵؛ لوکاس و همکاران، ۲۰۰۳؛ چنج و فارنهام، ۲۰۰۲ و ۱۹۹۸؛ دینر و همکاران، ۲۰۰۰؛ فرانسیس، ۱۹۹۸) کاملاً هماهنگی داشت. این یافته نشان داد که از بین متغیرهای مختلف مورد سنجش در این پژوهش، این دو ویژگی اصلی شخصیت، بیشترین قدرت پیش‌بینی شادکامی افراد را دارد. به عبارت دیگر عدم حضور هیجانهای منفی مانند: اضطراب، افسردگی و خشم و وجود هیجانهای مثبت و روحیه شاد، فعال بودن و داشتن ارتباطات گسترده‌تر اجتماعی نیز با شادکامی بیشتر همراه است. به طور کلی فقدان خصوصیاتی که تشکیل‌دهنده صفت روان‌نژنده‌گرایی هستند و وجود ویژگیهای تشکیل‌دهنده بروونگرایی، عمدتاً همان ویژگیهایی هستند که هیلیز و آرجیل (۱۹۹۸) از جمله عوامل مهم شادکامی قلمداد نموده‌اند. آنها احساس کارآمدی، اجتماعی بودن، شناخت مثبت، احساس خوشی و عزت‌نفس را از اجزای اصلی شادکامی بیان کردند. بدیهی است که وجود سطوح بالایی از چنین ویژگیهایی و پایین بودن میزان اضطراب، تنش و خود کم‌بینی، با کسب نمره بالاتر شادکامی همبسته باشند.

نتیجه آزمون فرضیه اول، وجود ارتباط مثبت بین بخشدگی و شادکامی را نشان داد. این یافته با نظر پارگامنت (۱۹۹۸) هماهنگی داشت و تا حدودی با نتایج پژوهش ورتینگتون و دیگران (۲۰۰۵) همسو بود. این پژوهشگران عنوان نمودند که بخشدگی از طریق مقابله با هیجانهای منفی و ایجاد چهارچوب شناختی و رفتاری مطلوب در زمان کدورت‌ها و رنجش‌های بین‌فردي، می‌تواند به انطباق بهتر و در نتیجه به بهزیستی افراد کمک کند. در تبیین یافته اخیر می‌توان بیان نمود، از آنجا که انسان همواره در تعامل با دیگران قرار دارد و موقع تعامل‌های رنجش‌زا، بین فرد و اطرافیانش تقریباً اجتناب‌ناپذیر است، کسانی که توانایی بیشتری برای بخشدون خطاها اطراحی دارند، پس از وقوع خطاها، کمتر به نشخوار افکار و خاطرات مربوط به ظلمی که در حقشان صورت گرفته می‌پردازن. این افراد توانایی بیشتری برای درک شرایط و موقعیت‌هایی دارند که باعث خطاکاری فرد خاطری شده است. آنها بدون اینکه از رویارویی با فرد خطاکار، اجتناب کنند، فرصت مجدد برقراری ارتباط را به او می‌دهند. بدین ترتیب علاوه بر ایجاد هیجانهای مثبت ناشی از بخشیدن خطا دیگری، به تداوم روابط

صمیمانه با طرف مقابل کمک می‌کنند. بنابراین وجود این ویژگی، با بهزیستی بالاتر و همچنین احساس شادمانی بیشتر در زندگی ارتباط می‌یابد.

آزمون فرضیه اول همچنین نشان داد که که بین استفاده از راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش‌زا و شادکامی ارتباط مثبت معناداری وجود داشت. با مرور پیشینه مربوط به راهبردهای مقابله اسلامی و شادکامی، پژوهشی که به‌طور اختصاصی به این ارتباط اشاره داشته باشد مشاهده نگردید. یافتهٔ پژوهش حاضر تا حدودی با نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر وجود ارتباط منفی بین راهبردهای مقابله اسلامی مانند قرائت قرآن، توکل به خدا و صلة ارحام با اضطراب و افسردگی، و ارتباط مثبت این راهبردها با عزت‌نفس و خوشبینی (مانند غباری بناب، ۱۳۷۷، حسن‌پور و یوسفی لویه، ۱۳۷۶) هماهنگی داشت. بدین ترتیب می‌توان بیان نمود که استفاده از راهبردهای مقابله اسلامی، که در قرآن، احادیث و سیره عملی معصومین^(ع) مورد تأکید قرار گرفته‌اند، با افزایش توانمندی افراد برای مقابله با حوادث ناخوشایند زندگی همبستگی دارد. با استفاده از این راهبردها، شناخت‌هایی مثبت در مورد حوادث جهان، و هیجانهای مثبتی مانند امیدواری برای رفع سختی‌ها و دریافت پاداش برای تحمل مشقات، در افراد ایجاد می‌شود. بدیهی است که این شناختهای مثبت و توصیه به سرمشق‌گیری از زندگی معصومین^(ع) برای مواجهه با رویدادهای ناخوشایند و توکل به قدرتی مافوق طبیعی که در همه حال مهربان، خیرخواه و کمک‌کننده است، زمینه را برای کاهش هیجانهای منفی، و افزایش هیجانهای مثبت و خلق شاد فراهم می‌سازد.

به‌طور کلی یافتهٔ مربوط به آزمون فرضیه اول که با روش رگرسیون چندگانه (ورود) انجام پذیرفت، نشان داد که همبستگی چندگانه بالایی بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک وجود داشت. در پیشینه تحقیق، پژوهشی که همبستگی چندگانه این متغیرها را مورد بررسی قرار داده باشد، ملاحظه نشد. اما به هر صورت این یافته را می‌توان چنین تبیین نمود که شادکامی متغیری است که با عوامل مختلفی همبسته شده است. ترکیب چند متغیر پیش‌بین مورد استفاده در این پژوهش توانست ضریب همبستگی بالاتری را با شادکامی نشان دهد (۰/۶۵) و این ضریب از ضرایب همبستگی به‌دست آمده، در رابطهٔ هر یک از این متغیرها به صورت مجزا بیشتر بود. بدیهی است کسانی که علاوه بر توانایی برای برقراری ارتباط‌های اجتماعی، فعال بودن در زندگی و

داشتن روحیه رهبری دیگران، و سطوح پایین‌تر اضطراب و برانگیختگی، بتوانند در شرایط مشاجرات بین‌فردی، انتقامجویی خود را کنترل نمایند و در شرایط تنفس‌زا، از راهبردهای مفیدی مانند مقابله‌های اسلامی استفاده کنند، سطح شادکامی بالاتری را نشان می‌دهند تا افرادی که فقط یکی از این ویژگیها را داشته باشند.

یافته مربوط به فرضیه دوم که با استفاده از تحلیل رگرسیون گام به گام به دست آمد، نشان داد که قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده شادکامی، روان‌نزنندگرایی بود. روان‌نزنندگرایی به تنهایی توانست ۲۵ درصد، و بروونگرایی ۲۱ درصد از واریانس شادکامی افراد را تبیین نماید. این یافته نتایج پژوهش‌های قبلی (حقیقی و دیگران ۱۳۸۵، نیکجو، ۱۳۸۷؛ لوکاس و دیگران، ۱۹۹۰؛ چنج و فارنهام، ۲۰۰۲؛ دینر و همکاران، ۲۰۰۰؛ کاستا و مک‌کرا، ۲۰۰۳) را مبنی بر اینکه از بین صفات اصلی شخصیت، بروونگرایی و روان‌نزنندگرایی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده شادکامی است، تأیید نمود. البته در این پژوهش‌ها، بروونگرایی و پس از آن روان‌نزنندگرایی به عنوان قوی‌ترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده شادکامی گزارش شده‌اند که از این نظر با یافته پژوهش حاضر تفاوت دارند. این یافته نشان می‌دهد که در نمونه‌پژوهشی حاضر، فقدان هیجانهای منفی مانند اضطراب و افسردگی و خود کم‌بینی (ویژگی‌های روان‌نزنندگرایی) مهمترین ویژگی شخصیتی است که به افزایش خلق مثبت کمک می‌کند. زیرا این ویژگی به افراد این فرصت را می‌دهد که وارد موقعیت‌های چالش‌برانگیز بین‌فردي و اجتماعی شده، و آنها را با موفقیت پشت سر بگذارد. پیامد چنین وضعیتی کسب موفقیت بیشتر و افزایش اعتماد به نفس در افراد است. وجود ویژگی‌هایی مانند فعل و پرانرژی بودن، تمایل به برقراری ارتباط با دیگران و لذت از هم صحبتی با دیگران، باعث می‌شود که فرد انگیزه بیشتری برای فعالیت و اطمینان بیشتری به توانمندی‌های خود داشته باشد. نتیجه چنین ویژگی‌هایی کسب موفقیت‌های بیشتر در زندگی و برخورداری از حمایتهای عاطفی و اجتماعی بیشتر از دیگران است و هیجانهای مثبت و خلق و خوی شاد را در فرد تقویت می‌نماید.

نتایج همچنین نشان داد که ۰/۱۲ از واریانس شادکامی افراد با بخشودگی قابل تبیین است. این یافته از این جهت مهم است که در پژوهش‌های قبلی کمتر به آن پرداخته شده است. نتیجه به دست آمده ضمن اشاره به سهم نسبی بخشودگی به عنوان یک ویژگی شخصیتی با اهمیت در پیش‌بینی شادکامی، تاحدودی با نتیجه پژوهش

ورتینگتون و دیگران (۲۰۰۵) همخوانی داشت. بدین ترتیب مشخص می‌شود افرادی که درک واقع‌بینانه‌ای از امکان خطاکاری هر انسانی دارند، با همدلی بیشتری می‌توانند خطای فرد خاطری را بپذیرند. آنها به جای قطع رابطه با فرد خطاکار، فرصت مجدد جبران خطأ را به او می‌دهند. بدین ترتیب در حفظ روابط صمیمانه موفق‌تر خواهند بود. این ویژگی با احساس توانمندی ناشی از بخشدون خطای دیگری همراه است. در افراد دارای بخشدگی بالاتر، ابراز صحیح رنجش از افراد خاطری، باعث کاهش هیجانهای منفی می‌شود و تمایل به برقراری مجدد روابط صمیمانه، آنها را به سوی خلق مثبت سوق می‌دهد.

آخرین متغیر مرتبط با شادکامی که سهمی کمتر، اما معنادار (۰/۰۲ <P>) در پیش‌بینی آن داشت، راهبردهای مقابله اسلامی بود، به طوری که توانست ۰/۰۹ از واریانس شادکامی را تبیین نماید. این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های قبلی (از جمله غباری بناب، ۱۳۷۷؛ لویز و همکاران، ۲۰۰۵) هماهنگی داشت. بدین ترتیب مشخص گردید، صرف‌نظر از ویژگیهای اصلی شخصیتی فرد، استفاده از راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش‌زا، به تنها یی می‌تواند سهم کوچکی در پیش‌بینی نمره شادکامی افراد داشته باشد. به عبارت دیگر علاوه بر ویژگیهای شخصیتی روان‌نزندگرایی و برونقراصی و نوع هیجانهای مربوط به آنها و همچنین صرف‌نظر از میزان بخشدگی، استفاده از این راهبردها می‌تواند برای مواجهه با رویدادهای ناخوشایند زندگی به افراد کمک کند و تاحدی در شادکامی آنها نقش داشته باشد. همچنین سهم نسبتاً پایین راهبردهای مقابله اسلامی در پیش‌بینی شادکامی را می‌توان به این موضوع نسبت داد که ابزار مورد استفاده برای سنجش این راهبردها، نوع جهتگیری مذهبی افراد را مشخص نمی‌سازد. بدین ترتیب براساس نتایج بسیاری از پژوهش‌های قبلی (از جمله لویز و همکاران، ۲۰۰۵) چنانچه افراد از مقابله‌های مذهبی منفی یا جهتگیری مذهبی بیرونی استفاده نمایند، رابطه چندانی بین مقابله‌های مذهبی و شادکامی مشاهده نمی‌شود.

نتیجه نهایی این است که بخش عمده‌ای از شادکامی افراد به وسیله صفات شخصیتی اصلی روان‌nezندگرایی و برونقراصی، قابل پیش‌بینی است، اما بجز آن بخش دیگری از شادکامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش، براساس میزان بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش‌زا پیش‌بینی گردید.

پژوهش حاضر دارای محدودیت جمعیت‌شناختی بود، به طوری که افراد شرکت‌کننده

در آن همگی دانشجو و عمدتاً جوان بودند. این محدودیت علاوه بر اینکه باعث کاهش توان تعییم‌پذیری نتایج گردید، نتایج به دست آمده در زمینه قدرت پیش‌بینی شادکامی توسط بخشدگی را تحت تأثیر قرار داد، زیرا در پژوهش‌های قبلی (مانند لاولر-راو و پیفری^۱، ۲۰۰۶) مشخص شده است که بخشدگی با افزایش سن، بیشتر می‌شود. بنابراین توان پایین بخشدگی در پیش‌بینی شادکامی در تحلیل رگرسیون ممکن است به دلیل سطوح پایین تر این ویژگی در افراد شرکت‌کننده در این پژوهش باشد. همین محدودیت در مورد راهبردهای مقابله اسلامی مطرح است، به طوری که توان پایین این راهبردها در پیش‌بینی شادکامی، در تحلیل رگرسیون ممکن است به دلیل نوع سؤالات مطرح شده در این پرسشنامه محقق‌ساخته باشد. این پرسشنامه صرفاً استفاده از راهبردهای مقابله اسلامی را مورد سنجش قرار داده است، و نوع جهتگیری مذهبی درونی و بیرونی افراد را مشخص نمی‌سازد. این در حالی است که پژوهش‌های قبلی (مانند لویز، مالتی، و دی، ۲۰۰۵) نشان داده‌اند که نوع جهتگیری مذهبی افراد، نتایج متفاوتی را در ارتباط با شادکامی به وجود می‌آورد. بدین ترتیب پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده در زمینه بررسی ارتباط بخشدگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی از گروههای سنی مختلف و از پرسشنامه جهتگیری مذهبی نیز استفاده نمایند. حتی ممکن است این انگیزه در پژوهشگران این حوزه به وجود آید که پرسشنامه‌ای که هر دو ویژگی را داشته باشد، تهیه نمایند. یافته‌های این پژوهش صرف نظر از محدودیتهای گفته شده، می‌تواند برای حفظ روحیه شاد در افراد پیشنهادهایی را مطرح نماید. به عبارت دیگر با توجه به همبستگی بالا بین برونقرایی و روان‌نژندگرایی با شادکامی و علی‌رغم تأکید روان‌شناسان مکتب صفات، مبنی بر تغییرناپذیری صفات اصلی شخصیت، ممکن است افراد بتوانند با تقویت برخی از ویژگیهای مربوط به برونقرایی (مانند افزایش روابط اجتماعی و ابراز وجود) و کاهش برخی از ویژگیهای مربوط به روان‌نژندگرایی (مانند کنترل خشم و برانگیختگی و افزایش عزت‌نفس)، سطح شادکامی را در خود افزایش دهند. همچنین از آنجا که تعارضات و کدورت‌های بین‌فردی و به‌ویژه بین فرد با اطرافیان نزدیکش، یکی از منابع مهم ایجاد خلق منفی

1. Lawler-Row, K.A., & Pifiri

مانند یأس و افسردگی است، توجه به ویژگی بخشدگی و سعی در استفاده از آن در روابط بین فردی نزدیک، می‌تواند به خاتمه یافتن بهتر و سریعتر آسیب‌دیدگی‌های ناشی از بی‌عدالتی در این روابط کمک کند. به علاوه چون استفاده بیشتر از راهبردهای مقابله‌اسلامی در شرایط بسیار فشارزا، با حفظ امیدواری و توان رویارویی با چنین شرایطی، همبستگی دارد، توجه و به کارگیری بیشتر این راهبردها می‌تواند مسیر را برای حفظ بهزیستی و شادکامی افراد هموار نماید.

منابع

- آذربایجانی، م. (۱۳۸۲)، تهیه و ساخت آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام، مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه.
- ابراهیمی، ا. ق. اسداللهی وغ. موسوی. (۱۳۸۱)، «چگونگی و مراحل پژوهش مقیاس صلة ارحام»، طب و تزکیه، شماره ۴۴.
- پروین، ل. (۲۰۰۱)، روان‌شناسی شخصیت (نظریه و تحقیق)، ترجمه ب. کدیور، و محمدجواد جوادی، (۱۳۸۶)، مؤسسه رسا، تهران.
- حسینی قدمگاهی، ح. (۱۳۷۶)، «کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس و راهبردهای مقابله با آن در بیماران کرونری قلب»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، انتیتو روانپژوهی تهران.
- حسن‌پور، ف و م. یوسفی لویه. (۱۳۷۶)، «تأثیرات تلاوت قرآن کریم بر کاهش اضطراب و افسردگی»، خلاصه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، انتیتو روانپژوهی تهران.
- حقیقی، ح؛ ا. خوش کنش؛ حسین شکر کن؛ منیجه. شهری یلاق. و علی نیسی. (۱۳۸۵) «رابطه الگوی پنج عاملی شخصیت با احساس شادکامی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز»، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۳.
- Zahedi-Far, Negarian, B. and Hosseini Shakerkan. (1379), "Sاخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش پرخاشگری" ، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال هفتم، شماره‌های ۱ و ۲.
- سیف، س. و ف. بهاری. (۱۳۸۰)، استانداردسازی و هنجاریابی مقیاس سنجش بخشدگی در خانواده‌های ایرانی، پژوهشکده دانشگاه الزهرا.

- عابدی، محمدرضا؛ ا. میرشاه جعفری. و م. لیاقتدار. (۱۳۸۵)، «هنجاريابي شادکامي آكسفورد در دانشجويان دانشگاههای اصفهان»، *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی*، شماره ۴۵.
- علیپور، ا. و ا. نوربالا. (۱۳۷۸)، «بررسی مقدماتی و روایی پرسشنامه شادکامي آكسفورد در دانشجويان دانشگاههای تهران»، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، سال پنجم، شماره ۱ و ۲.
- غباری بناب، ب. (۱۳۷۷)، «مقیاس توکل بر خدا»، *فصلنامه قبیسات*، سال سوم، شماره ۲ و ۳.
- کشاورز، ا. و م. وفایان. (۱۳۸۶)، «بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامي»، *روان‌شناسی کاربردی*. دوره دوم، شماره پنج.
- موحد، ا. (۱۳۸۲)، «روابط علی بین نگرش‌های مذهبی، خوشبینی، سلامت روانی و جسمانی در دانشجويان دانشگاه شهید چمران اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
- نشاطدوست، ح؛ ح. مهرابی؛ م. کلانتری؛ ح. پلاهنگ و ا. سلطانی. (۱۳۸۶)، «تعیین عوامل مؤثر در شادکامي همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه اصفهان»، *فصلنامه خانواره پژوهشی*، سال سوم، شماره پیاپی ۱۱.
- نیکجو، س.ب. (۱۳۸۷)، «رابطه بین ویژگیهای شخصیت با هوش هیجانی و شادکامي»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- Anderson, P. (2008). Happiness and health. *The Journal of Socio-Economic*, 37, 213-236.
- Ano, G.G., & Vasconcelles, E.B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 461-480.
- Argyle, M. Martin, & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. M. Innes & J. p. Forgas (Eds.), *Recent advances in social psychology: an international perspective* (pp.73-95). North Holland: Elsevier.
- Ashby, F.G., Isen, A.M., & Turken, A.U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Berry, G.W., Worthington, E.L., Jr., Parrot, L., O Conner, L.E., & Wad,

- N.G. (2001). Dispositional Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27,1277-1290.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. *Social Science & Medicine*, 66 (11), 2321-2334.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B. (1986). Between give and take: *A Clinical guide to contextual therapy*.
- Chmorro- Permuzic, T. (2007). personality and individual difference, *The British psychology Society and Black well Publishing Ltd.*
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). *personality, self esteem and demographic predictions of Happiness*. *Personality and Individual Differences*, 34 (6),921-942.
- Child, D. (1990). The essentials of factor analysis. *Cassell*: London.
- Costa, P.T., Jr., & MC Crae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)* and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional manual. *Odessa, FL: psychological Assessment Resources.*
- Costa, P.T.Jr.,& MC Crae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38,668-678.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a *national index*. *American psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well being. In D Kahneman, E. DIENER& N. SCHWARTZ(Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Emmonse, R., & MC Cullough, M.E. (2003). *The Psychology of Gratitude, Oxford University Press*, New York.
- Francis, L. (1998). Happiness is a thing called stable extraversion. *Personality and Individual Differences*, 29, 5-11.

- Furnham, A., & Cheng, H. (1998). Personality as predictors of mental health and *happiness* in the east and west. *Personality and Individual Differences*, 27, 395_403.
- Gallup, G.G. (1984). Commentary on the stage of religion in the U. S. today. *Religion in America: The Gallup Report*, No. 222.
- Hargrave, T.D., & Sells, G.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23,41-63.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). *Positive mood derived from leisure and their relationship to happiness and personality*. *Personality and Individual Differences*, 25, 523_535.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. NewYork: Basic Books.
- Keletner, D., & Bonanno, G.A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psycholigly*, 73, 687-702.
- KERJCIE, R.V., & MORGAN, O.W. (1970). *Determining sample size for research. Activity, Educational and Psychological Measuring*, New York: Russell Sage Foundation.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimaiz well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lawler-Row, K.A.,& Pifiri, R.L. (2006). The forgiveness personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Lewis, C,A., Maltby, J. & Day, L. (2005). Religious orientation, religious coping and happiness among Uk adults. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1193-1202.

- Lucas, M. Oishi, A. & Diener, E: (2003). Personality culture and subjective well-being: Emotional cognitive evaluation of life. *Annual Review of personality*, 54,403-425.
- LU, L., Shin, J., Lin, Y. & JU, L. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and individual Difference*, 23,453-462.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomersky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 2, 111-131.
- Maltby, J., Day, L. & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differencing contexts forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6,1-13.
- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others. *Personality and Individual Difference*,30, 881-885.
- Maselko, J. & Kubzansky, L.D. (2006). Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health. *Social science & Medicine*, 62(11), 2848-2880.
- MC Crae, R.R. & Costa, P.T. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- MC Cullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.G., Worthington, E.L., Brown, S.W. & Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationship. *Journal of personality and social psychology*, 75,1586-1603.
- Myers, D. (1993). The pursuit of happiness. *New York. Avon*.
- Pargament, K.I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice, New York. *The Guilford publication*.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and virtues*. Oxford, New York.
- Pheps, C.D. (2001). A clue to the paradox of happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 45,293-300.

- Pollard, M., Anderson, R., Anderson, W. & Jennings, G. (1998). The development of family forgiveness scal. *Journal of family therapy*, 20,95-109.
- Robinson, J.L., Emde, R.N. & Corlet, R.P. (2001). Dispositional cheerfulness: Eerly genetic and environmental influences. In R. N. EMDE& J. K. HEWITT (Eds.), *Infancy to early childhood: Genetic and environmental influences on developmental change* (pp.163-177). London: Oxford University Press.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and humam potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sheldon, K.M. & Houser-Marko, L. (2001). Self concordance, gole- attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an uoward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-162.
- Snyder, M. & Omoto, A.M. (2001). Basic research and practical problems: Volunteering and psychology of individual and collective action, In W. Wostinska, R. B. Cialdini, D. W. Barrett, & J. Reykovski (Eds.), *The practice of social influence in multiple cultures*(pp. 287—307). Mahwah, NJ: Erldbaum.
- Snyder, C.R. (1994). The psychology of Hope you can Get There From Here. *Free press*. New York.
- Taylor, S.E. & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Thompson, R. (1999). Early attachment and later development. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.). *Handbook of attachment* (pp.265-86). NewYork: Guilford.
- Worthington, E., Witvliet, C.V., Lerner, A. & Scherer, M. (2005). Forgiveness in Health Research and Medical Practice. *The Journal of Science and Healing*, 1(3),169-176.

تاریخ وصول: ۸۸/۴/۲۰
تاریخ پذیرش: ۸۸/۷/۱۶