

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال یازدهم شماره ۴۲ تابستان ۱۳۹۵

نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی

علی عیسی‌زادگان^۱

حمزه سلمان‌پور^۲

عزت‌اله احمدی^۳

ابوالفضل قاسم‌زاده^۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت از زندگی در بین دانشجویان بر پایه تمایل به بخشودگی، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی بود. نمونه‌های مورد مطالعه به شیوه نمونه‌برداری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. و با پرسشنامه‌های رضایت از زندگی دینر، قدردانی مکالخ و همکاران، مقیاس شادکامی فاعلی لیوبومرستی و لپر، مقیاس تمایل به بخشودگی براون و مقیاس امید بزرگسالان اسنایدر ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون معناداری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان دادند که رضایت از زندگی با تمام مقیاس‌های قدردانی، بهزیستی ذهنی، تمایل به بخشودگی و امید رابطه مثبت معناداری دارد. از بین متغیرهای پژوهش، امید، قدر دانی و بهزیستی ذهنی، ۳۲ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین کردند. هرچقدر امید، قدردانی و بهزیستی ذهنی بالاتر، رضایت زندگی بالاتر خواهد بود. نتایج این پژوهش ضرورت بازشناسی نقش امید، قدردانی و بهزیستی ذهنی را در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان مورد تأکید قرار می‌دهد.

واژگان کلیدی: رضایت از زندگی؛ تمایل به بخشش؛ قدردانی؛ امید؛ بهزیستی ذهنی

۱- عضو هیات علمی دانشگاه ارومیه، دانشیار روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، (نویسنده مسئول)

Email: ali_issazadeg@yahoo.com

۲- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده

۳- استادیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

۴- استادیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

مقدمه

در چند دهه اخیر با ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر تغییرات قابل توجهی در حوزه روان‌شناسی صورت گرفته و علاقه به پژوهش در این حیطه افزایش یافته است (پترسون و سلیگمن^۱، ۲۰۰۴، شوگرین^۲، لویز^۳، ویهمیر^۴، لیتل و پریسگروی^۵، ۲۰۰۶). این شاخه از روان‌شناسی به مطالعه علمی نیرومندی‌ها، شادکامی و بهزیستی ذهنی انسان می‌پردازد (اسنایدر^۶ و لویز^۷، ۲۰۰۷). یکی از موضوعات مورد علاقه در این حوزه رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی یک فرایند داوری است که افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس ملاک‌های منحصر به فرد خود ارزیابی می‌کنند. رضایت از زندگی به تغییرات موقعیتی حساس بوده و بر اساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می‌شود (شیخی، هومن، احدی و سپاه منصور، ۱۳۹۰). رضایت از زندگی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روانی است که امروزه توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. شواهد تجربی حاکی از آن است که رضایت از زندگی دارای سه بُعد رضایت از زندگی گذشته، حال و آینده است. متغیرهای زیادی از بُعد روان‌شناسی مثبت با رضایت از زندگی مورد توجه قرار گرفته است. اما در اغلب پژوهش‌های انجام شده چهار متغیر بخشش^۸، قدردانی^۹، امید^{۱۰} و بهزیستی ذهنی^{۱۱} بیشترین سهم را در این خصوص نشان می‌دهند. بخشش شامل مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب‌دیده است که طی آن انگیزه‌های انتقام‌جویی نسبت به آسیب‌رسان و اجتناب از آسیب‌رسان کم می‌شود و فرد آسیب‌دیده آرزوی خوشی، حسن‌نیت و انگیزش خود را برای مصالحه با آسیب‌رسان افزایش می‌دهد (مک‌الخ، پارگامنت و ثورسین^{۱۱}، ۲۰۰۳). تسی و یپ^{۱۲} (۲۰۰۹) نشان دادند که بخشش با بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بین شخصی ارتباط مثبت و معناداری دارد و موجب بهبود و افزایش این دو متغیر در افراد می‌شود.

1- Peterson & Seligman

3- Lopez

5- Little & Pressgrove

7- forgiveness

9- hope

11- Pargament & Thoresen

2- Shogren

4- Wehmeyer

6- Snyder

8- gratitude

10- subjective well-being

12- Tse & Yip

مالتبی و دی^۱ (۲۰۰۴) خاطر نشان ساختند که تمایل به بخشش با سلامت روان ارتباط مثبت داشته و به صورت مثبت و معنادار سلامت روانی را در افراد پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهشی دیگر حاکی از آن است که داشتن تمایل بخشش نسبت به دیگری با افزایش و بهبود حمایت اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد (لاولرو و پفری^۲، ۲۰۰۶، براون^۳، ۲۰۰۳). مک لیکان (۲۰۱۲؛ به نقل از زاهد بابلان، قاسم‌پور و حسن‌زاده، ۱۳۹۰) نشان داد که بخشش نقش مهمی در افزایش شفقت، رحمت و مرحمت دارد. مالتبی و باربر (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان دادند که گذشت با دو مؤلفه سلامت روان یعنی عاطفه مثبت و خشنودی از زندگی رابطه مثبت دارد.

ارتباط مثبت بین بهزیستی و قدردانی گزارش شده است (پارک^۴، پیترسون و سیلگمن^۵، ۲۰۰۴). نتایج نشان می‌دهند که قدردانی به‌عنوان یک صفت، قوی‌ترین همبستگی را با بهزیستی و کارکرد اجتماعی دارد (وود^۶، جوزف^۷ و مالتبی، ۲۰۰۸). سزینک و سوارس^۸ (۲۰۱۱) متوجه شدند که هم قدردانی و هم امید در ارتباط با فضیلت است که آن را تعالی نامیده‌اند و در کل شامل نگرش مثبت به سوی خود زندگی و سایر افراد است. روان‌شناسی مثبت‌نگر بر این امر تمرکز دارد که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و انسان چگونه به توانش‌هایش دست می‌یابد (سلیگمن، ۲۰۰۶). قدردانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی‌شان خو گرفته و در نتیجه این امر رضایت از زندگی بلندمدتی را برای آنها به ارمغان می‌آورد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند سطوح بالای قدردانی با رضایت از زندگی و بخشش رابطه دارد (آقابابایی و فراهانی، ۱۳۹۰). در بررسی نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی نشان داده شده است که قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، ذهنی و شخصیت همبستگی مثبت معناداری دارد. چهار ویژگی برای فرد قدردان بر شمرده‌اند: اول این که این افراد احساس محرومیت در زندگی نمی‌کنند، یک حس فزون‌خواهی دارند، داشتن این احساس که منبع

1- Maltby & Day

3- Brown

5- Peterson & Seligman

7- Joseph

2- Lawler-Row & Piferi

4- Park

6- Wood

8- Szczeniak & Soares

فایده برای دیگران هستند و در نهایت اینکه اهمیت این تجارب را می‌دانند (واتکینز^۱، وودوارد^۲، استون و کولتس^۳، ۲۰۰۳). احساس قدردانی را فشارسنج اخلاقی فرض کرده‌اند (مک کالوف^۴، کیملدورف و کوهن^۵، ۲۰۰۸).

به اعتقاد اسنایدر بر گزیدن هدف‌های مناسب و تلاش برای رسیدن به آنها همان چیزی است که می‌توان به آن تفکر هدف‌مدار یا امید گفت (فلدمن^۶ و اسنایدر، ۲۰۰۵). اسنایدر و همکارانش (۱۹۹۱) امید را مجموعه‌ای شناختی می‌دانند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون و مسیرها است. امید یا تفکر هدف‌مدار از دو مولفه مرتبط به هم یعنی مسیرهای تفکر و منابع تفکر تشکیل شده است. از طریق ترکیب منابع و مسیرها می‌توان به اهداف رسید. شواهد تحقیقاتی زیادی وجود دارد که میزان امید افراد با رضایت از زندگی رابطه دارد (اسنایدر، فلدمن، شوری و راند^۷، ۲۰۰۲). نتایج پژوهشی نصیری و جوکار (۱۳۸۷) نشان داد که بین معناداری زندگی و رضایت از زندگی و شاخص سلامت روان، امید نقش واسطه‌ای دارد. امید وار بودن می‌تواند رضایت‌مندی و بهزیستی ذهنی فرد را به اوج برساند (داینر^۸، سو و اوشی^۹، ۱۹۹۷). آدامز و جاکسون^{۱۰} (۲۰۰۰) نشان دادند که میزان امید، تغییرات رضایت از زندگی افراد را در سال‌های بعدی زندگی پیش‌بینی می‌کند. در پژوهشی، خرده‌مقیاس کارگزار، در مقیاس امید بزرگسالان اسنایدر دارای بالاترین قدرت پیش‌بینی برای متغیر رضایت از زندگی بود (بایلی^{۱۱}، ویننگ^{۱۲}، فریش^{۱۳} و اسنایدر، ۲۰۰۷). مطالعات دیگر حاکی از ارتباط مثبت میان امید و میزان بهزیستی افراد است (دیویس^{۱۴} ۲۰۰۵؛ اونگ^{۱۵}، ادوارد و بریجمن^{۱۶}، ۲۰۰۶). در پژوهشی دیگر متغیرهای قدردانی، امید و بخشودگی با رضایت از زندگی به‌ترتیب دارای ضریب همبستگی مثبت ۰/۴۹، ۰/۲۵، ۰/۱۹ گزارش شده است (سسنیک و سوارس، ۲۰۱۱).

1- Watkins
3- Stone & kolts
5- Kimeldorf & Cohen
7- Shorey& Rand
9- Suh & Oishi
11- Baily
13- Frisch
15- Ong

2- Woodward
4- McCulloch
6- Feldman
8- Diener
10- Adams& Jackson
12- Winnieeng
14- Davis
16- Edward & Bergeman

به‌زعم دینر (۲۰۰۹) بهزیستی ذهنی همان چیزی است که افراد آن را شادکامی می‌نامند. بهزیستی ذهنی دو مولفه دارد: مولفه نخست مولفه عاطفی است که خود به عواطف مثبت و منفی تقسیم می‌شود. و مؤلفه دوم مقوله شناختی معمولاً به رضایت از زندگی اشاره دارد. رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است. به‌همین دلیل افراد با رضایت از زندگی بالا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده از گذشته، آینده خود و دیگران رویدادهای مثبت بیشتری را به‌یاد می‌آورند و از پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند (تیم^۱، ۲۰۱۰).

دوره تحصیلات دانشجویی به‌واسطه حضور عوامل متعدد از جمله دوری از خانواده، وقوع امتحان‌های دوره‌ای، کنار آمدن با شرایط زندگی دانشجویی و شکل‌گیری دلبستگی‌های عاطفی، دوره‌ای استرس‌زا تلقی می‌شود. در نتیجه دانشجویانی که تحت شرایط فشار روانی شدید قرار دارند رضایت از زندگی کمتری را احساس خواهند کرد. فرض شده که بعضی سازه‌های روان‌شناختی مطرح شده اخیر در روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند وضعیت رضایت از زندگی دانشجویان را پیش‌بینی کند. بر اساس یافته‌های پژوهشی و نتایج به دست آمده که در بالا ذکر شد. اهداف کلی در این پژوهش عبارتند از: بین قدردانی و رضایت از زندگی در بین دانشجویان رابطه وجود دارد. بین تمایل به بخشش و رضایت از زندگی در بین دانشجویان رابطه وجود دارد. بین بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی در بین دانشجویان رابطه وجود دارد. قدردانی، تمایل به بخشش، امید و بهزیستی ذهنی قدرت پیش‌بینی رضایت از زندگی در بین دانشجویان را دارند.

روش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. در این پژوهش میل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و رضایت از زندگی به‌عنوان

1- Thimm

متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌برداری از نوع تصادفی طبقه‌ای بود. نخست، آمار دانشجویان رشته‌های تحصیلی استخراج و متناسب با تعداد دانشجویان رشته‌های تحصیلی، شرکت‌کنندگان انتخاب شدند. حجم نمونه انتخاب شده با در نظر گرفتن معیارهای جدول کرجسی-مورگان، ۳۹۵ نفر بود (۲۰۰ مرد با میانگین سنی ۲۱/۸۰ سال و انحراف استاندارد ۶/۷۴، ۱۹۵ زن با میانگین سنی ۲۳/۸۷ و انحراف استاندارد ۶/۰۲). در این پژوهش از ابزارهای زیر بهره گرفته شد:

مقیاس رضایت از زندگی: این مقیاس دارای ۵ ماده است و از پرکاربرترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی است. اعتبار مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش باز آزمایی ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند (آقابابایی و فراهانی، ۱۳۹۰). هر ماده دارای هفت گزینه به صورت لیکرتی است. این گزینه‌ها عبارتند از: به‌شدت مخالفم؛ مخالفم؛ کمی مخالفم؛ نه مخالفم و نه موافقم؛ کمی موافقم؛ موافقم؛ و به‌شدت موافقم. این گزینه‌ها به‌ترتیب از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شوند. کمترین نمره ۵ و بالاترین نمره ۳۵ خواهد بود. ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس برابر با ۰/۸۵ و پایایی باز آزمایی آن را با فاصله ۶ هفته برابر با ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند (نوری و سقایی بی‌ریا، ۱۳۸۸).

پرسشنامه قدردانی: این پرسشنامه با ۶ ماده برای سنجش تفاوت‌های فردی در آمادگی برای تجربه قدردانی در زندگی روزمره ساخته شده است. اعتبار پرسشنامه در پژوهش‌های متعدد و بین فرهنگی رضایت‌بخش بوده است و ضرایب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۵ تا ۰/۸۲ گزارش شده است. اعتبار نسخه فارسی پرسشنامه در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و روایی آن از طریق همبستگی با چند مقیاس از جمله مقیاس معنویت و رضایت از زندگی به ترتیب ۰/۴۳ و ۰/۴۴ به‌دست آمده است. یک مقیاس ۶ ماده‌ای است و هر ماده دارای هفت گزینه به‌صورت لیکرت است. این گزینه‌ها عبارتند از: به‌شدت مخالفم؛ مخالفم؛ کمی مخالفم؛ نه مخالفم و نه موافقم؛ کمی موافقم؛

موافقم؛ و به شدت موافقم. این گزینه‌ها به ترتیب از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شوند. سوال ۳ و ۶ معکوس نمره‌گذاری می‌شود. آلفای کرونباخ آن ۰/۶۷ گزارش شده است (سزیسینیک و سوارس، ۲۰۱۱). این آزمون برای ارزیابی فراوانی، شدت و فراخنای قدردانی در زندگی افراد را می‌سنجد. آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است (کاشدن^۱، میشر^۲، برین و فرو^۳، ۲۰۰۹).

مقیاس بهزیستی ذهنی: این مقیاس دارای ۴ ماده است. دو ماده نخست آن از پاسخ دهنده می‌خواهد شادکامی خود را به ترتیب به صورت مستقل و در مقایسه با همگان خود درجه‌بندی کند. سوال‌های سه و چهار به ترتیب افراد شاد و غمگین را توصیف می‌کند و از پاسخ‌دهنده می‌پرسد که این اوصاف چقدر در مورد او درست‌اند. ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس از ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ گزارش شده است (هولدر^۴، کولمن و والیس^۵، ۲۰۱۰، نقل از آقابابایی و فراهانی، ۱۳۹۰). نسخه فارسی مقیاس در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی اجرا و اعتباریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی ۰/۷۶ و همبستگی با مقیاس رضایت از زندگی ۰/۴۳ تا ۰/۴۷ گزارش شده است. هر ماده دارای هفت گزینه به صورت لیکرتی است (لیو بومرسکی و لپر^۶، ۱۹۹۷).

مقیاس تمایل به بخشودگی: این مقیاس شامل ۴ ماده است و از افراد می‌خواهد که نشان دهند چگونه آنها معمولاً به کسی که نسبت به آنها یک ظلمی را مرتکب شده است پاسخ می‌دهند (به عنوان مثال «زمانی که افراد نسبت به من ظلمی می‌کنند دیدگاهم این است که آنها را ببخشم و فراموش بکنم»). گویه‌ها دارای هفت گزینه به صورت لیکرتی است. این گزینه‌ها از ۱=به شدت مخالفم تا ۷=به شدت موافقم هستند و به ترتیب از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شوند. ماده ۳ و ۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. آلفای کرونباخ در دامنه بی از ۰/۷۳ تا ۰/۷۵ گزارش شده است (براون، ۲۰۰۳، براون و فیلیپس، ۲۰۰۵). در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

1- kashdan
3- Breen & Froh
5- Coleman & Wallace

2- Mishra
4- Holder
6- Lyubomirsky & Lepper

مقیاس امید (HS): این مقیاس جهت تعیین میزان امید بزرگسالان توسط اسنایدر (۱۹۹۱) ساخته شده است. دارای ۱۲ آیتم است که ۸ آیتم آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. ۴ آیتم آن مربوط به مولفه کارگزار و ۴ آیتم دیگر مربوط به مولفه گذرگاه است. آزمودنی با استفاده از یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) توافق خود را با هر یک از آیت‌ها نشان می‌دهد. اسنایدر (۲۰۰۰) به نقل از شیر محمدی، (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرانباخ را در محاسبه پایایی کل مقیاس امید ۰/۸۶، برای بعد کارگزار ۰/۸۲ و بعد گذرگاه ۰/۸۴ به دست آورد. کاشدن^۲ (۲۰۰۲) ضریب آلفای کل مقیاس و برای ابعاد کارگزار و گذرگاه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۶۶ به دست داده است. در ایران پایایی این مقیاس توسط شیرین‌زاده و میرجعفری (۱۳۸۵) بر روی ۱۰۰ نفر از دانشجویان انجام شده که ضرایب آلفای کرانباخ برای مولفه کارگزار ۰/۷۱ و برای گذرگاه ۰/۶۷ به دست آمد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای بررسی شده و زیرمقیاس‌های آنها در کل نمونه و همچنین ضرایب همبستگی بین متغیرها در جدول (۱) نشان داده شده‌اند.

جدول (۱) میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی‌های متقابل نمره‌های رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی، قدردانی، امید و تمایل به بخشش

متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
رضایت از زندگی	۲۲/۸۲	۶/۴	۱						
بهزیستی ذهنی	۱۵/۸۳	۴/۰۴	۰/۲۵**	۱					
قدردانی	۳۳/۶۴	۴/۷	۰/۳۷**	۰/۱۳**	۱				
امید	۴۹/۴۵	۹/۳	۰/۵۴**	۰/۲۶**	۰/۴۷**	۱			
کارگزار	۲۴/۳۳	۵/۰۳	۰/۶۲**	۰/۲۸**	۰/۴۲**	۰/۹۰**	۱		
گذرگاه	۲۵/۱۱	۵/۲۳	۰/۳۶**	۰/۱۹**	۰/۴۳**	۰/۹۱**	۰/۶۴**	۱	
میل به بخشودگی	۱۷/۷۰	۳/۹۸	۰/۱۸**	۰/۱۲**	۰/۲۳**	۰/۳۰**	۰/۲۵**	۰/۳۹**	۱

** P < ۰/۰۱ * P < ۰/۰۵

1- Hope Scale

2- Kashden

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول (۱) میانگین امید (۴۹/۴۵) و قدردانی (۳۳/۶۴) بیشتر است. برای بررسی رابطه بین متغیرهای رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی، قدردانی، امید و میل به بخشش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول (۱) ماتریس همبستگی بین متغیرهای را در کل نمونه نشان می‌دهد. با توجه به نتایج جدول (۱) اغلب متغیرها با یکدیگر رابطه معناداری دارند. همان‌طور که ماتریس همبستگی نشان می‌دهد رضایت از زندگی، همبستگی معناداری با بهزیستی ذهنی ($P < 0/01$)، $r = 0/25$ ، قدردانی ($r = 0/37$ ، $P < 0/01$)، امید ($r = 0/54$ ، $P < 0/01$) و میل به بخشش ($r = 0/18$ ، $P < 0/01$) دارد. برای تعیین نقش متغیرهای پیش‌بین (بهزیستی ذهنی، قدردانی، امید و میل به بخشش) در تبیین واریانس رضایت از زندگی این متغیرها وارد معادله رگرسیون (به شیوه گام به گام) شدند که نتایج آن در جدول (۲) مشاهده می‌شود.

جدول (۲) خلاصه مدل رگرسیون و تحلیل واریانس برای پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس بهزیستی ذهنی، قدردانی، امید و میل به بخشش

مدل	متغیرها	SS	df	MS	F	R	R ²	SE
گام ۱	امید	۴۷۵۲/۹۲	۱	۴۷۵۲/۹۲	۱۵۸/۷۵	۰/۵۳۶	۰/۲۸۸	۰/۰۳
گام ۲	امید و قدردانی	۵۰۲۵/۵۷	۲	۲۵۱۲/۷۸	۸۵/۷۰	۰/۵۵۲	۰/۳۰۴	۰/۰۷
گام ۳	امید، قدردانی بهزیستی ذهنی	۵۲۱۹/۹۹	۳	۱۷۳۹/۹۹	۶۰/۲۱	۰/۵۶۲	۰/۳۱۶	۰/۰۷

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد امید، قدردانی و بهزیستی ذهنی رابطه معناداری با رضایت از زندگی دارند ($P < 0/001$ ، $F = 60/21$ ، $df = 3$). این متغیرها در مجموع ۳۲ درصد از رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند ($R^2 = 0/316$). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهند که امید، قدردانی و بهزیستی ذهنی می‌توانند واریانس رضایت از زندگی را به‌صورت معناداری تبیین کنند. برای بررسی ضرایب رگرسیون رضایت از زندگی از روی تک تک متغیرهای پیش‌بین اثرگذار امید، قدردانی و بهزیستی ذهنی ضرایب تاثیر آن محاسبه شد (جدول ۳).

جدول (۳) خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی رضایت از زندگی بر پایه امید،

قدردانی و بهزیستی ذهنی

گام	متغیر	B	SEB	β	t
۱	امید	۰/۳۷۳	۰/۰۳	۰/۵۳۹	۲/۹۳
۲	امید	۰/۳۲۵	۰/۰۳	۰/۴۶۸	۹/۷۸
	قدردانی	۰/۱۹۹	۰/۰۶	۰/۱۴۶	۳/۰۴
۳	امید	۰/۳۰۵	۰/۰۳	۰/۴۳۹	۹/۰۱
	قدردانی	۰/۱۹۷	۰/۰۶	۰/۱۴۴	۳/۰۳
	بهزیستی ذهنی	۰/۱۸۰	۰/۰۶	۰/۱۱۲	۲/۵۹

با توجه به آماره‌های t از بین متغیرهای پژوهش، متغیرهای امید، قدردانی و بهزیستی ذهنی توانستند ۳۲ درصد رضایت از زندگی را در دانشجویان مورد بررسی پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی ارتباط بین رضایت از زندگی با میل به بخشش، قدردانی امید و بهزیستی ذهنی در دانشجویان بود. با توجه به بررسی‌های انجام شده مشخص شد رضایت از زندگی با تمام مقیاس‌های تمایل به بخشودگی، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معناداری دارد. رابطه مثبت و معنادار بین رضایت از زندگی و میل به بخشش گویای آن است که افزایش میل به بخشش با افزایش رضایت از زندگی دانشجویان همراه است. که این یافته از نقش اساسی میل به بخشودگی در ایجاد رضایت از زندگی حمایت می‌کند. این یافته در راستای نتایج پژوهش‌های سزینسکی و سوارس (۲۰۱۱)، بونو و همکاران (۲۰۰۸)، مالتبی، دی و باربر (۲۰۰۴)، تسی و یپ (۲۰۰۹)، لاولررو و پفری (۲۰۰۶) و (براون، ۲۰۰۳) قرار می‌گیرد. بخشش، شامل مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب‌دیده است که در طی آن انگیزه‌های انتقام‌جویی نسبت به آسیب‌رسان و اجتناب از آسیب‌رسان کم می‌شود و فرد آسیب‌دیده آرزوی خوشی، حسن نیت و انگیزش خود را برای مصالحه با آسیب‌رسان افزایش می‌دهد (مکالخ و همکاران، ۲۰۰۳). این وضعیت از سویی با امید ارتباط پیدا می‌کند. لذا افرادی که از تمایل به

بخشش بیشتری نسبت به خود و دیگران برخوردارند از امید بالاتری نیز برخوردارند. پژوهش‌های مختلف نیز همسو با این پژوهش نشان داده است که امید با راهبردهای مقابله مساله‌مدار همبستگی مثبت (فرانکن و براون، ۱۹۹۶) و با ظرفیت بالا برای کاهش اثرات زیان‌بخش تنیدگی در نتیجه هیجان‌های منفی در ارتباط است (فلیسون، ۲۰۰۴). اسنایدر، امید را رنگین کمان ذهن می‌داند. لذا به‌نظر می‌رسد افراد با امید بالا در مواجهه با شرایط، گذرگاه‌های دیگری برای رسیدن به هدف را در نظر می‌گیرند.

یکی از متغیرهایی که در این پژوهش با رضایت از زندگی رابطه مثبت نشان داد رگه قدردانی بود. این یافته با نتایج پژوهشی آقابابایی و فراهانی (۱۳۹۰)، واتکین و همکاران (۲۰۰۳)، مالتبی و باربر (۲۰۰۴) همسو است. آنها نیز نشان دادند قدردانی با بهزیستی روان‌شناختی و ذهنی رابطه دارد. نتایج، حاکی از این است که قدردانی با همه مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، ذهنی و شخصیت همبستگی مثبت معناداری دارد. سطوح بالای قدردانی با معنویت، جهت‌گیری مذهبی درونی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی، کیفیت بهتر خواب، گذشت و سبک‌های مقابله رابطه مثبت دارد و با هراس، اختلال اضطراب تعمیم یافته، احساس تنهایی و گرایش به مادیات رابطه منفی دارد. قدردانی، حمایت اجتماعی را بارور می‌سازد و با افزایش انگیزش اجتماعی همراه است. قدردانی، جهت‌گیری کلی به جنبه‌های مثبت زندگی است (آقابابایی و فراهانی، ۱۳۹۰). چنین می‌توان گفت که هیجان مثبت در افراد قدردان بالاتر و هیجان‌های منفی مثل افسردگی، اضطراب و حسادت در آنها پایین‌تر است؛ همچنین افراد قدردان سازگار، همدل و برون‌گرا هستند (مکالخ، ایمونز و تسانگ، ۲۰۰۲). بهزیستی ذهنی همان چیزی است که شادکامی می‌نامند. بهزیستی ذهنی ملاحظه شادکامی از منظر خود شخص است. عاقلانه است که قضاوت نهایی شادکامی آن چیزی است که فرد به‌صورت درونی احساس بکند (لامبروسکی ولیپر، ۱۹۹۹). احساس یک شادی درونی و امید می‌تواند با عواطف مثبت، قدردانی و در نهایت با رضایت از زندگی رابطه مثبت داشته باشد.

نتایج حاصل از پیش بینی نشان داد که در حدود ۳۲ درصد از واریانس رضایت از زندگی از طریق متغیرهای امید، قدردانی و بهزیستی ذهنی قابل پیش‌بینی است. در تبیین آنها می‌توان چنین گفت که قدردانی ممکن است شادکامی را از طریق افزایش تجربه رویدادهای مثبت تحت تاثیر قرار دهد و این نیز با مقابله انطباقی با رویدادهای منفی می‌تواند در ارتباط باشد. رمزگردانی و بازیابی رویدادهای مثبت از حافظه و افزایش شبکه اجتماعی از دیگر فواید مولفه قدردانی است که می‌تواند رضایت از زندگی را در پی داشته باشد. هیجان‌های مثبت نیز تأثیر متقابل دارند. این روابط بین متغیرهای بحث شده، از رویکردهای انسان‌گرایانه، وجودی و روابط بین فردی قابل بحث است. قدردانی و بهزیستی ذهنی با فعالیت هدفمند، خود مختاری، رشد شخصی و پذیرش خود نیز در ارتباط است (وود، فرو و گراختی، ۲۰۱۰). پاول^۱، دینر و شو^۲ (۱۹۹۸) بیان می‌کنند دیدگاه مثبت و خوش‌بینانه به مقابله بهتر با موقعیت‌های فشارزا می‌انجامد. پیشینه موفقیت‌ها و شکست‌ها در انجام تکالیف روانی - اجتماعی حال و آینده فرد انعکاس می‌یابند و واقعیت او را در زمینه احساس یکپارچگی و امید تحت تأثیر قرار می‌دهند. موضوع از بعد شناختی نیز قابل بحث است. به نظر می‌رسد طرح‌واره‌های فرد ویژه در ارتباط با رضایت از زندگی یا عدم رضایت نیز وجود دارد. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد (یوسف‌نژاد شیروانی و پیوسته‌گر، ۱۳۹۰).

پاره‌ای از کاستی‌های پژوهش حاضر به شرح زیر بود: نخست، جمعیت مورد بررسی، دانشجویان بودند، از این رو تعمیم آنها به جمعیت‌های دیگر با محدودیت روبرو است. لذا پیشنهاد می‌شود بررسی‌های مشابه بر روی سایر گروه‌ها از جمله نوجوانان انجام گیرد. دوم، به دلیل بالا بودن تعداد نمونه زنان امکان مقایسه تفاوت‌های جنسیتی وجود نداشت، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی تفاوت‌های جنسیتی مد نظر قرار داده شود. سوم، داده‌های به دست آمده از ابزارهای خودسنجی، محدودیت دیگر پژوهش حاضر است، از

1- Pavot

2- Shu

این رو پیشنهاد می‌شود در کنار داده‌های خودسنجی، داده‌های به‌دست آمده از ارزیابی متخصصان بالینی نیز به‌کار برده شود تا از سوگیری‌های ناشی از ماهیت داده‌ها جلوگیری کرد. انجام پژوهش با نمونه‌های بزرگ‌تر نیز ممکن است جنبه‌های جدیدی از همبستگی‌ها را آشکار سازد و منجر به نتایج گسترده شود.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۳/۰۳/۲۷

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۳/۰۸/۱۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۰۱/۲۸

منابع

- آقابابایی، ن. و فراهانی، ح. (۱۳۹۰). نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۶(۲۹)، ۷۵-۸۵.
- زاهد بابلان، ع.؛ قاسم‌پور، ع. و حسن‌زاده، ش. (۱۳۹۰). نقش بخشش و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی امید، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۲(۳)، ۱۲-۱۹.
- شیخی، م.؛ هومن، ح.؛ احدی، ح. و سپاه منصور، م. (۱۳۹۰). مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی، اندیشه و رفتار، ۵(۱۹)، ۱۷-۲۹.
- شیرین‌زاده، ص. و میرجعفری، س. ا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین امیدواری با راهبردهای مقابله با استرس در بین دانشجویان دانشگاه شیراز، سومین سمینار بهداشت روانی دانشجویان.
- نصیری، ح. و جوکار، ب. (۱۳۸۷). معناداری زندگی امید رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان، *پژوهش زنان*، ۶(۴)، ۱۵۷-۱۷۶.
- یوسف‌نژاد شیروانی، م. و پیوسته‌گر، م. (۱۳۹۰). رابطه رضایت از زندگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۲)، ۵۵-۶۵.
- Adams, V.H., & Jackson, J.S. (2000). The contribution of hope to the quality of life among aging African American, *The international Journal of aging and human development*, 30(4), 279-295.
- Brown, R.P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression, *Personality and social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Baily, T., Winnieeng, M.B., & Snyder, C.R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Bono, G., McCullough, M.E., & Root, L.M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182-195.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent finding on subjective well-being, *Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Davis, B. (2005). Mediators of relationship between hope and well-being in older adults, *Clinical Nursing Research*, 14(3), 253-272.

-
- Holder, M.D., Coleman, B., & Wallace, J.M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years, *Journal of Happiness Studies*, 11, 131-150.
- Froh, J.J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T.B. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences, *Journal of Adolescence*, 1-18.
- Fleeson, W. (2004). Moving personality beyond the person-situation debate : The challenge and the opportunity of within -person variability, 13, 83-87.
- Franken, R., & Brown, J.D. (1996). The need to win is not adaptive :The need to win, coping strategies and self-esteem, *Personality and Individual Differences*, 20, 805-808.
- Feldman, D.B.; Snyder C.R. (2005) "Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 401-421.
- Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E., & Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691-730.
- Lawler-row, K.A., & Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality: describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation, *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude, *Current Directions in Psychological Science*, 17 (4), 281-285.
- Maltby, J. & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style, *Journal of Genetic Psychology*, 165(1), 99-109.
-

-
- McCullough, M.E. & Witvliet, C.V. (2002). *The psychology of forgiveness*, IN. C.R. Synder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.446-458), New Yourk, Oxford University press.
- McCullough, K.I., Pargament, B., & Thoresen, C.E. (2003). *Forgivness: theory, research, and practice*, New York: Guilford press.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Ong, A.D., Edward, R.M. & Bergeman, C.S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood, *Journal of Personality and Individual Differences*, 41, 1263-1273.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*, New York: Oxford University press.
- Pivot, W., Diener, E. & Shu, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 70, 340-354.
- Shogren, K.A., Lopez, S.J., Wehmeyer, M.L., Little, T., & Pressgrove, C.L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: exploratory study, *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37-59.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.G. (2007). *Positive psychology*, New York: Oxford University press, Inc.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., Shorey, H.S., Rand, K.L. & Feldman, D.B. (2003). Hope theory, measurements, and applicationsto school psychology, *School Psychology Quarterly*, 18, 122-139.
- Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 373-380.
- Tse, W.S. & Yip, T.H. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: implication for interpersonal theory of depression, *Personality and individual differences*, 46, 365-368.
-

- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: incremental validity above the domains and facets of the five factor model, *Personality of individual differences*, 45, 49-54.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being, *Social behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Szczesniak, M., & Soares, E. (2011). Are proness to forgiveness, optimism and gratitude associated with life satisfaction? *Polish psychological bulletin*, 42(1), 20-23.