

رابطه برونگرایی، روان‌نزدگرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه‌های اهواز در سال ۱۳۸۷

پروین احتشام‌زاده^۱ - حسن احدی^۲ - میرصلاح‌الدین عنایتی^۳
محمد مهدی مظاهری^۴ - علیرضا حیدری^۵

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه برونگرایی، روان‌نزدگرایی، بخشودگی 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 دانشجو (۲۰۶ نفر از دانشگاه آزاد و ۱۹۴ از دانشگاه چمران) به‌عنوان 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 بخشودگی

P-ehtesham85@yahoo.com

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد اهواز
۲. استاد دانشگاه علامه طباطبایی تهران
۳. مربی و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد اهواز
۴. معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی
۵. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی اهواز

بین فردی، و مقیاس راهبردهای مقابله اسلامی. داده‌ها با روش رگرسیون چندگانه و نتایج با روش تحلیل رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند و مشخص گردید که بین هر چهار متغیر پیش‌بین (برونگرایی، روان‌نژندگرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی) با متغیر ملاک همبستگی چندگانه وجود داشت ($P < 0/000$) و این متغیرها در ترکیب با هم ۴۳/۴ 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 پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی بودند. **کلید واژه‌ها:** برون‌گرایی، روان‌نژندگرایی، بخشودگی، راهبردهای مقابله اسلامی، شادکامی.

مقدمه

بسیاری از پژوهشگران و متفکران معتقدند که توانایی شاد بودن و خوشنودی از زندگی، یکی از ملاکهای انطباقی و سلامت روان مثبت است (دینر^۱، ۱۹۸۴، جاهودا^۲، ۱۹۵۸، تایلور و براون^۳، ۱۹۸۸، به نقل از لایوبومیرسکی، شلدون، و شکادا^۴، ۲۰۰۵).

شادکامی به‌عنوان یکی از متغیرهای مورد بحث در روان‌شناسی مثبت، دارای سودمندی‌هایی برای کیفیت روابط زوجی، سطح درآمد، بارآوری^۵، جامعه‌پذیری و خلاقیت است (لایوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۱، به نقل از چامورو - پرموزیک^۶، ۲۰۰۷). هیلز و آرجیل^۷ (۱۹۹۸) هفت عامل رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن، سلامت، شناخت مثبت، احساس خوشی، و عزت‌نفس را از عوامل مهم شادکامی دانسته‌اند. آرجیل، مارتین و کروسلند^۸ (۱۹۸۹) به‌منظور 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. Diener | 2. Jahoda |
| 3. Taylor & Brown | |
| 4. LyubomErsky, 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. تله‌ژن و لوکن^۱ (۱۹۹۶) به نقل از فارنهام و چنج^۲، (۱۹۹۸) نقش ژنتیک، لا^۳ و همکاران (۱۹۹۷) نقش حمایت اجتماعی، و فیس^۴ (۲۰۰۱) تأثیر سطح درآمد بر شادکامی را مشخص نموده‌اند. آندرسون^۵ (۲۰۰۸) ارتباط مثبت میان خوداشتغالی و رضایت از زندگی (که گاهی به‌عنوان جزء شناختی شادکامی در نظر گرفته شده است)، لویز، مالتبی 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 تله‌ژن، ۱۹۹۶). لایکن و تله‌ژن (۱۹۹۶) با انجام مطالعاتی بر روی دوقلوها، و هیدی و ویرینگ^{۱۱} (۱۹۸۹) با انجام مطالعات طولی گسترده 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 (رابینسون، امده، و کورلت^۱، ۲۰۰۳، اشبی، 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 عاطفه پایه: سطوح عاطفه مثبت به‌طور عمده در افراد برون‌گرا بالاتر از افراد درون‌گرا است و در افراد دارای ثبات هیجانی بالاتر از روان‌نژندگرایان 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 تاریخیچه 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 (لایوبومیرسکی 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، گالوپ^۱ (۱۹۸۴) نشان داد که افراد دارای تعهد مذهبی، به‌طور نسبی خود را به‌عنوان افراد خیلی شاد ارزیابی می‌کنند. کشاورز و وفاییان (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 بین‌بیکاری 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 (کلنر و بونانو^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.

مقوله‌بندی 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 عاطفه 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 لایوبومیرسکی 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 روان‌نژندگرایی به‌طور منفی با شادکامی ارتباط یافته است (فارنهام و چنج، ۱۹۹۸، چنج و فارنهام، ۲۰۰۲؛ دینر و همکاران، ۲۰۰۰؛ کاستا و همکاران، ۱۹۸۰؛ فرانسیس^۱، 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-پرموزیک، ۲۰۰۷). روان‌نژندگرایی یکی دیگر از صفات اصلی شخصیت است. ویژگی‌های روان‌نژندگرایان عبارت است از؛ اضطراب، خصومت و خشم، افسردگی، خودآگاهی، زودانگیختگی و آسیب‌پذیری (کاستا و مک‌کرا، ۱۹۹۲، به نقل از چامورو - پرموزیک، ۲۰۰۷). بنا به نظر آیزنک (۱۹۹۰، به نقل از پروین، ۲۰۰۱، ترجمه جواد و کدیور، ۱۳۸۶) افراد روان‌نژندگرا، 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 کندتر کاستی می‌گیرد.

بخشودگی، هم به‌عنوان پاسخی به خطاهای بین‌فردی و هم به‌عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای است که ممکن است سلامت و بهزیستی را افزایش دهد (پترسون و سلیگمن^۲، 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^۳، 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 (مک‌کالوگ 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 برونگرایی با عاطفه مثبت و شادکامی به شکل مثبت، و با عاطفه منفی و افسردگی ارتباط دارد. همچنین روان‌نژندگرایی 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 پنج‌عاملی 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 برون‌گرایی دارای همبستگی مثبت و با روان‌نژندگرایی دارای همبستگی منفی بود.

تحقیقات نشان داده است که نه تنها ویژگیهای ناب شخصیتی مثل برون‌گرایی و روان‌نژندگرایی با شادکامی همبستگی دارند، بلکه وجوه 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 انطباقی جدیدی را ایجاد می‌کند (ورتینگتون، ویت‌ولیت، 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. به‌عنوان مثال مالتبی، دی، و باربر^۱ (۲۰۰۵) به این نتیجه رسیدند که سر و کار داشتن با احساسات، و رفتارهای مثبت درباره فرد خاطی، ممکن است بیشتر باعث شادکامی اخلاقی شود و یا بخش بیشتری از شادکامی اخلاقی را تبیین نماید.

به‌کارگیری راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش‌زا، به‌عنوان 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)، صلۀ ارحام (ابراهیمی و دیگران، ۱۳۸۱)، قرائت قرآن (حسن‌پور و یوسفی لویه، ۱۳۷۶) پرداخته‌اند، نشان داده‌اند که استفاده از این راهبردها، با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش اعتماد به‌نفس 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 تهذیب، 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، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی را با شادکامی مشخص

1. Maltby, Day & Barber

2. Ano & Vasconcelles

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 بخشودگی و شادکامی، تعیین ضرایب همبستگی ساده بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک در این پژوهش، هدف دیگر مطالعه حاضر بود. بر این اساس سؤالات اصلی پژوهش حاضر عبارت بودند از اینکه؛ آیا بین برونگرایی، روان‌نژندگرایی، بخشودگی 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 برونگرایی، روان‌نژندگرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی همبستگی چندگانه معنادار وجود دارد.
- از بین متغیرهای پیش‌بین، برونگرایی و روان‌نژندگرایی 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، می‌تواند تغییرات متغیر ملاک را پیش‌بینی نماید.

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.

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 (۳/۵۳) 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 ۸۸-۸۷

نمونه	دانشکده‌ها	فنی و مهندسی	علوم انسانی	علوم پایه	دامپزشکی	پرستاری ملاتینی	کشاورزی	معماری و هنر	کل
زن	۱۱۳۶	۷۸۰۰	۲۶۰۴	۳۰۵	۳۹۰	۲۱۱۵	۶۲۴	۱۴۹۷۴	
مرد	۷۷۱۶	۳۵۶۴	۸۱۷	۱۶۴	-	۲۱۴۹	۳۰۵	۱۴۶۹۷	
کل	۸۸۵۲	۱۱۳۶۴	۴۳۲۱	۴۶۹	۴۶۹	۴۲۶۴	۹۲۹	۲۹۶۷۱	
درصد نمونه	۲۹	۳۸/۴۲	۱۱/۵۶	۱/۵۸	۳۱/۱	۱۴/۴۲	۳/۱۴	۱۰۰/۱	
تعداد در نمونه	۱۲۰	۱۵۴	۴۶	۶	۵	۵۷	۱۲	۴۰۰	

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 حق‌شناس (۱۳۸۵، به نقل از نیکجو، ۱۳۸۷) آن را برای ایران هنجاریابی کرد. این پرسشنامه به منظور سنجش پنج ویژگی اصلی شخصیت، با نامهای برون‌گرایی، روان‌نژندگرایی، توافق‌پذیری، گشودگی برای تجربه و وجدانی بودن، تدوین شده است. در این فرم به‌طور کلی ۶۰ جمله و برای سنجش هر یک از عوامل پنجگانه، ۱۲ جمله در نظر گرفته شده است. اعتبار همگرایی این پرسشنامه برای کل خرده‌مقیاس‌ها 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، خرده‌مقیاس E را به میزان ۰/۹۱ و خرده‌مقیاس N را به میزان ۰/۷۵ اعتباریابی کرده‌اند. پایایی این فرم با روش بازآزمایی برای خرده‌مقیاس 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 خرده‌مقیاس 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 نوربالا (۱۳۷۸) آن را ترجمه و برای ایران هنجاریابی 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 عاطفه منفی به ترتیب ۰/۳۲، ۰/۵۷ و ۰/۵۲- گزارش شده است (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹). بیانی (۱۳۸۲، به نقل از نشاط‌دوست و دیگران، ۱۳۸۶) اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه افسردگی بک، به میزان ۰/۶۵- 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 نوربالا (۱۳۸۷) ضمن هنجاریابی مقدماتی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، میزان پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند.

۳- مقیاس راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش‌زا

این مقیاس محقق‌ساخته 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 به‌عنوان نمره راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط تنش‌زا، 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	درصد پوشش واریانس	درصد تجمعی پوشش واریانس
۱	۱۳	۱۱/۴۰	۱۷/۳۱	۱۷/۳۱
۲	۱۱	۲/۱۳۰	۱۵/۴۲	۳۲/۷۳
۳	۸	۱/۷۱	۱۴/۹۰	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 خرده‌مقیاس‌های مقابله‌های عمومی (براهنی و موسوی، ۱۳۷۱، به نقل از حسینی قدمگاهی، ۱۳۷۶) بدین ترتیب گزارش شد. با مقابله حل مسئله $r = ۰/۶۸$ ، با مقابله هیجانی $r = ۰/۵۳$ ، با مقابله هیجانی $r = ۰/۷۴$ و با مقابله شناختی $r = ۰/۷۶$ و با مقابله جسمانی کردن، $r = -۰/۲۸$ تا $P < ۰/۰۰۰۱$ ($P < ۰/۰۱$).

نگارندگان به منظور سنجش پایایی این مقیاس، از روش بازآزمایی، آلفای کرونباخ، گاتمن و اسپیرمن براون استفاده کردند. ضریب به‌دست 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 به‌دست آمد. ضریب به‌دست آمده با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳، اسپیرمن براون ۰/۸۸ و گاتمن نیز ۰/۸۸ مشخص گردید. ضرایب به‌دست آمده نشان داد که پایایی این مقیاس در حد بسیار مطلوبی می‌باشد.

۴- مقیاس بخشودگی بین‌فردی^۱

این مقیاس محقق‌ساخته شامل ۲۵ جمله و سه عامل مجزاست و علاوه بر یک نمره کلی برای میزان بخشودگی بین‌فردی، سه نمره برای خرده‌مقیاس‌های آن با نام‌های رابطه مجدد و کنترل انتقامجویی، کنترل رنجش، و درک واقع‌بینانه قابل گزارش است برای کل مقیاس حداکثر 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 بخشودگی بین‌فردی

سازه	تعداد ماده	ارزش ویژه	درصد پوشش واریانس	درصد تجمعی پوشش واریانس
۱	۱۲	۴/۹۵	۱۹/۰۷	۱۹/۰۷
۲	۶	۱/۸۳	۷/۰۳	۲۶/۱۰
۳	۷	۱/۵۸	۶/۰۷	۳۲/۱۸

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 خرده‌مقیاس‌های 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 (بوزرمنی - ناجی^۲، ۱۹۸۶) در نظر گرفته شد. بدین ترتیب ضرایب اعتبار همزمان مقیاس IFI با خرده‌مقیاس توافق‌پذیری NEO-FFI، مقیاس پرخاشگری و سه خرده‌مقیاس 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 خرده‌مقیاس‌های آن با بخشودگی بین فردی

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

1. Berry

2. Boszormenyi-Nagy

پایایی مقیاس بخشودگی بین فردی با روش بازآزمایی، آلفای کرونباخ، اسپیرمن - براون و گاتمن محاسبه گردید. پایایی این مقیاس و خرده مقیاس های آن با روش بازآزمایی پس از دو هفته به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۶۸، ۰/۵۸ مشخص گردید. پایایی با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۶۶، ۰/۸۴۰، ۰/۶۸۸، ۰/۶۸۷ به دست آمد. پایایی با روش اسپیرمن - براون به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۷۲ و ۰/۶۷ و پایایی با روش گاتمن به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۱، ۰/۷۱، ۰/۶۶ مشخص گردید.

یافته های پژوهش

اطلاعات به دست آمده با روش رگرسیون چندگانه نشان داد که همبستگی چندگانه معنادار بین متغیرهای پیش بین و شادکامی وجود دارد. داده ها در جدول ۵ ذکر شده اند. همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیش بین 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 پیش بین 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 پیش بین	۰/۶۵۸	۰/۴۳۴	۹/۹۳۴	۰/۴۳۴	۷۵/۵۸	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰

براساس نتایج جدول ۵ ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیش بین و متغیر ملاک ۰/۶۵ می باشد ($P < ۰/۰۰۰$). بدین ترتیب فرضیه اول پژوهش تأیید می شود و می توان نتیجه گرفت که وجود ویژگیهایی مانند روان نژندگرایی پایین و برونگرایی،

بخشودگی و استفاده از راهبردهای مقابله اسلامی، با کسب نمره بالاتر در شادکامی همراه می‌شود. نتایج جدول ۶ همچنین نشان داد که برون‌گرایی، 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 همبسته با شادکامی	ضرایب غیراستاندارد		میانگین استاندارد	t	معناداری	همبستگی‌ها		اطمینان ۹۵٪ برای بتا	
	B	خطای STD				پارهای	رگرسیونی	دامنه بالا	دامنه پایین
برونگرایی	۰/۶۱۲	۰/۰۸۵	۰/۳۱۱	۷/۱۷۴	۰/۰۰۰	۰/۳۴	۰/۲۷۴	-۰/۳۸	-۰/۶۶
روان‌نژندگرایی	-۰/۵۲	۰/۰۷۳	-۰/۳۵۱	-۷/۲۴۳	۰/۰۰۰	-۰/۳۴۲	-۰/۲۷۴	۰/۷۸	۰/۴۴
بخشودگی	۰/۱۸۵	۰/۰۶۸	۰/۱۲۴	۲/۷۳۸	۰/۰۰۶	۰/۱۳۶	۰/۱۰۴	۰/۳۱	۰/۰۵
راهبردهای مقابله اسلامی	۰/۰۷۹	۰/۰۳۴	۰/۰۹۲	۲/۳۱۶	۰/۰۲۱	۰/۱۱۶	۰/۰۸۸	۰/۱۴	۰/۱۲
عدد ثابت	۵۲/۶۰	۶/۵۹	-	۷/۹۷۵	۰/۰۰۰	-	-	۶۵/۵۷	۳۹/۶۳

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 رگرسیون	مجذور رگرسیون	خطای معیار	R تبدیل شده	F تبدیل شده	d.f	سطح معناداری
روان نژادگرایی (N)	۰/۵۶۷	۰/۳۲۲	۱۰/۸۲۷	۰/۳۲۲	۱۸۹/۰۴۶	۳۹۸	۰/۰۰۰
برونگرایی (E)	۰/۶۴۱	۰/۴۱۱	۱۰/۱۰۴	۰/۰۸۹	۶۰/۰۰۴	۳۹۷	۰/۰۰۰
بخشودگی بین فردی (IFI)	۰/۶۵۳	۰/۴۲۶	۹/۹۸۹	۰/۰۱۵	۱۰/۲۲۷	۳۹۶	۰/۰۰۱
راهبردهای مقابله اسلامی	۰/۶۵۸	۰/۴۳۴	۹/۹۴۸	۰/۰۰۸	۵/۳۶۳	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
رگرسیون	۲۲۱۶۱/۵۲۹	۱	۲۲۱۶۱/۵۲۹		
۱ باقی مانده	۴۶۶۵۶/۹۴۸	۳۹۸	۱۱۷/۲۲۹	۱۸۹/۰۴	۰/۰۰۰ a
کل	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			
رگرسیون	۲۸۲۸۷/۵۳۵	۲	۱۴۱۴۳/۷۶۸		
۲ باقی مانده	۴۰۵۳۰/۹۴۲	۳۹۷	۱۰۲/۹۳	۱۳۸/۵۳	۰/۰۰۰ B
کل	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			
رگرسیون	۲۹۳۰۷/۹۶۷	۳	۹۷۶۹/۳۲۲		
۳ باقی مانده	۳۹۵۱۰/۵۱۱	۳۹۶	۹۹/۷۷۴	۹۷/۹۱	۰/۰۰۰ c
کل	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			
رگرسیون	۲۹۸۳۷/۱۸۱	۴	۷۴۵۹/۲۹۵		
۴ باقی مانده	۲۸۹۸۱/۲۹۶	۳۹۵	۹۸/۶۸۷	۷۵/۵۸	۰/۰۰۰ D
کل	۶۸۸۱۸/۴۷۷	۳۹۹			

- مدل ۱: روان‌نژندگرایی (N)
 مدل ۲: روان‌نژندگرایی، برونگرایی (N,E)
 مدل ۳: روان‌نژندگرایی، برونگرایی و بخشودگی بین‌فردی (N,E,F)
 مدل ۴: روان‌نژندگرایی، برونگرایی، بخشودگی بین‌فردی و راهبردی مقابله‌ اسلامی (N,E,F,C)

جدول ۹- ضرایب خام و استاندارد روان‌نژندگرایی (N)، برونگرایی (E)، بخشودگی بین‌فردی (IFI) و راهبردهای مقابله‌ اسلامی برای پیش‌بینی شادکامی

همبستگی‌ها	اطمینان ۹۵٪ برای بتا		سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد	ضرایب خطای غیر استاندارد	F	F ²	تفسیر
	پارهای	سهمی							
روان نژندگرایی	-۰/۲۷	-۰/۵۶	-۰/۳۸	-۰/۶۶	۰/۰۰۰	-۷/۲۴۳	۰/۳۵۱	۰/۰۷۳	-۰/۵۲۶
برونگرایی	۰/۲۷	۰/۵۱	۰/۷۸	۰/۴۴	۰/۰۰۰	۷/۱۷۴	۰/۳۱۱	۰/۰۸۵	۰/۶۱۲
بخشودگی	۰/۱۰	۰/۴۰	۰/۳۱	۰/۰۵۲	۰/۰۰۶	۲/۷۳۸	۰/۱۲۴	۰/۰۶۸	۰/۱۸۵
مقابله اسلامی	۰/۰۸	۰/۲۵	۰/۱۴	۰/۰۱۲	۰/۰۲۱	۲/۳۱۶	۰/۰۹۲	۰/۰۳۴	۰/۰۷۹
عدد ثابت			۶۵/۵۷	۳۹/۶۳	۰/۰۰۰	۷/۹۷۵	—	۶/۵۹۶	۵۲/۶۰۳

در جدول ۹ سهم نسبی 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 روان‌نژندگرایی 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 روان‌نژندگرایی قابل تبیین است.

در گام دوم روان‌نژندگرایی و برون‌گرایی همزمان وارد معادله شدند. نتایج نشان داد با ورود برون‌گرایی، سهم روان‌نژندگرایی از ۰/۵۶ به ۰/۴۲ کاهش می‌یابد. سهم متغیرهای روان‌نژندگرایی و برون‌گرایی به ترتیب در این مرحله ۰/۴۲ و ۰/۳۳ می‌باشد. در گام سوم، متغیرهای روان‌نژندگرایی، برون‌گرایی و بخشودگی، همزمان وارد معادله شدند. نتایج نشان داد با ورود متغیر بخشودگی، سهم متغیر روان‌نژندگرایی کاهش یافت و به میزان ۰/۳۴ رسید. سهم متغیرهای روان‌نژندگرایی، برون‌گرایی و بخشودگی به ترتیب در این مرحله ۰/۳۴، ۰/۳۳ و ۰/۱۴ می‌باشد.

در گام چهارم، متغیرهای روان‌نژندگرایی، برون‌گرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی، همزمان وارد معادله شدند. با ورود متغیر راهبردهای مقابله اسلامی، سهم برون‌گرایی و بخشودگی کاهش یافت. اما سهم روان‌نژندگرایی به میزان کمی افزایش یافت. به‌طور کلی سهم متغیرهای روان‌نژندگرایی، برون‌گرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی در تبیین واریانس شادکامی ۴۳/۴ درصد و به‌صورت مجزا در این مرحله به ترتیب ۰/۳۵، ۰/۳۱، ۰/۱۲ و ۰/۰۹ مشخص گردید.

براساس اطلاعات جدول ۹، فرضیه دوم پژوهش تأیید گردید ($P < 0/05$) تا $P < 0/001$). بدین ترتیب مشخص می‌شود که روان‌نژندگرایی 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:

$$\text{(راهبردهای مقابله اسلامی)} + 0/079 + \text{(بخشودگی)} + 0/185 + \text{(برون‌گرایی)} + 0/162 + \text{(روان‌نژندگرایی)} - 0/526 = \text{شادکامی}$$

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 روان‌نژندگرایی 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. به‌طور کلی فقدان خصوصیتی که تشکیل‌دهنده صفت روان‌نژندگرای هستند و وجود ویژگیهای تشکیل‌دهنده برونگرایی، عمدتاً همان ویژگیهایی هستند که هیلیز و آرچیل (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 خود‌کم‌بینی، با کسب نمره بالاتر شادکامی همبسته باشند.

نتیجه آزمون فرضیه اول، وجود ارتباط مثبت بین بخشودگی 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 بخشودگی از طریق مقابله با هیجانهای منفی و ایجاد چهارچوب شناختی و رفتاری مطلوب در زمان کدورت‌ها و رنجش‌های بین‌فردی، 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 وقوع تعامل‌های رنجش‌زا، بین فرد و اطرافیان تقریباً اجتناب‌ناپذیر است، کسانی که توانایی بیشتری برای بخشودن خطاهای اطرافیان دارند، پس از وقوع خطاها، کمتر به نشخوار افکار و خاطرات مربوط به ظلمی که در حق‌شان صورت گرفته می‌پردازند. این افراد توانایی بیشتری برای درک شرایط و موقعیت‌هایی دارند که باعث خطاکاری فرد خاطی 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 خطای 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 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. یافته پژوهش حاضر تا حدودی با نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر وجود ارتباط منفی بین راهبردهای مقابله اسلامی مانند قرائت قرآن، توکل به خدا و صله 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 یافته 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 رابطه 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 تنش‌زا، 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، روان‌نژندگرای بود. روان‌نژندگرای به تنهایی توانست ۳۵ درصد، و برون‌گرایی ۳۱ درصد از واریانس شادکامی افراد را تبیین نماید. این یافته نتایج پژوهش‌های قبلی (حقیقی و دیگران ۱۳۸۵، نیکجو، ۱۳۸۷؛ لوکاس و دیگران، ۲۰۰۳؛ چنج و فارنهام، ۲۰۰۲؛ دینر و همکاران، ۲۰۰۰؛ کاستا و مک‌کرا، ۱۹۹۰) را مبنی بر اینکه از بین صفات اصلی شخصیت، برون‌گرایی و روان‌نژندگرای قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده شادکامی است، تأیید نمود. البته در این پژوهش‌ها، برون‌گرایی و پس از آن روان‌نژندگرای به‌عنوان قوی‌ترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده شادکامی گزارش شده‌اند که از این نظر با یافته پژوهش حاضر تفاوت دارند. این یافته نشان می‌دهد که در نمونه پژوهشی حاضر، فقدان هیجانهای منفی مانند اضطراب و افسردگی و خود کم‌بینی (ویژگیهای روان‌نژندگرای) مهمترین ویژگی شخصیتی است که به افزایش خلق مثبت کمک می‌کند. زیرا این ویژگی به افراد این فرصت را می‌دهد که وارد موقعیت‌های چالش‌برانگیز بین‌فردی و اجتماعی شده، و آنها را با موفقیت پشت سر بگذارد. پیامد چنین وضعیتی کسب موفقیت بیشتر و افزایش اعتماد به‌نفس در افراد است. وجود ویژگیهایی مانند فعال و پرانرژی بودن، تمایل به برقراری ارتباط با دیگران و لذت از همصحبتی 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 به‌دست آمده ضمن اشاره به سهم نسبی بخشودگی به‌عنوان 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 خاطی را بپذیرند. آنها به جای قطع رابطه با فرد خطاکار، فرصت مجدد جبران خطا را به او می‌دهند. بدین ترتیب در حفظ روابط صمیمانه موفق‌تر خواهند بود. این ویژگی با احساس توانمندی ناشی از بخشودن خطای دیگری همراه است. در افراد دارای بخشودگی بالاتر، ابراز صحیح رنجش از افراد خاطی، 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 ($P < 0/02$) در پیش‌بینی آن داشت، راهبردهای مقابله اسلامی بود، به طوری که توانست $0/09$ 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 تنهایی می‌تواند سهم کوچکی در پیش‌بینی نمره شادکامی افراد داشته باشد. به عبارت دیگر علاوه بر ویژگیهای شخصیتی روان‌نژندگرایی و برونگرایی و نوع هیجانهای مربوط به آنها و همچنین صرف‌نظر از میزان بخشودگی، 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 روان‌نژندگرایی و برون‌گرایی، قابل پیش‌بینی است، اما بجز آن بخش دیگری از شادکامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش، براساس میزان بخشودگی 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 تعمیم‌پذیری نتایج گردید، نتایج به‌دست آمده در زمینه قدرت پیش‌بینی شادکامی توسط بخشودگی را تحت تأثیر قرار داد، زیرا در پژوهش‌های قبلی (مانند لاولر-راو و پیفری^۱، ۲۰۰۶) مشخص شده است که بخشودگی با افزایش سن، بیشتر می‌شود. بنابراین توان پایین بخشودگی در پیش‌بینی شادکامی در تحلیل رگرسیون ممکن است به دلیل سطوح پایین‌تر 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، مالتبی، 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 بخشودگی 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 صرف‌نظر از محدودیت‌های گفته شده، می‌تواند برای حفظ روحیه شاد در افراد پیشنهادهایی را مطرح نماید. به عبارت دیگر با توجه به همبستگی بالا بین برون‌گرایی 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 برون‌گرایی (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., & Piffri

مانند یأس و افسردگی است، توجه به ویژگی بخشودگی و سعی در استفاده از آن در روابط بین‌فردی نزدیک، می‌تواند به خاتمه یافتن بهتر و سریعتر آسیب‌دیدگیهای ناشی از بی‌عدالتی در این روابط کمک کند. به‌علاوه چون استفاده بیشتر از راهبردهای مقابله اسلامی در شرایط بسیار فشارزا، با حفظ امیدواری و توان رویارویی با چنین شرایطی، همبستگی دارد، توجه و به‌کارگیری 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 و غ. موسوی. (۱۳۸۱)، «چگونگی و مراحل پژوهش مقیاس صله ارحام»، *طب و تزکیه*، شماره ۴۴.
- پروین، ل. (۲۰۰۱)، *روان‌شناسی شخصیت (نظریه و تحقیق)*، ترجمه ب. کدیور، و محمدجواد جواد، (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، انستیتو روانپزشکی 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*، انستیتو روانپزشکی تهران.
- حقیقی، ح؛ ا. خوش‌کنش؛ حسین شکرکن؛ منیجه. شهنی بیلاق. و علی نیسی. (۱۳۸۵)، «رابطه الگوی پنج‌عاملی شخصیت با احساس شادکامی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز»، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۳.
- زاهدی‌فر، نجاریان، ب و حسین شکرکن. (۱۳۷۹)، «ساخت 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 بخشودگی در خانواده‌های ایرانی*، پژوهشکده دانشگاه الزهرا.

- عابدی، محمدرضا؛ ا. میرشاه جعفری. و م. لیاقتدار. (۱۳۸۵)، «هنجاریابی شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان»، *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی*، شماره ۴۵.
- علی‌پور، ا. و ا. نوربالا. (۱۳۷۸)، «بررسی مقدماتی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران»، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، سال پنجم، شماره ۱ و ۲.
- غباری بناب، ب. (۱۳۷۷)، «مقیاس توکل بر خدا»، *فصلنامه قیسات*، سال سوم، شماره ۲ و ۳.
- کشاوری، ا. و م. وفائیان. (۱۳۸۶)، «بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی»، *روان‌شناسی کاربردی*. دوره دوم، شماره پنج.
- موحد، ا. (۱۳۸۲)، «روابط علی بین نگرش‌های مذهبی، خوش‌بینی، سلامت روانی و جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
- نشاط‌دوست، ح؛ ح. مهرابی؛ م. کلانتری؛ ح. پالانگ و ا. سلطانی. (۱۳۸۶)، «تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه اصفهان»، *فصلنامه خانواده‌پژوهشی*، سال سوم، شماره پیاپی ۱۱.
- نیکجو، س.ب. (۱۳۸۷)، «رابطه بین ویژگی‌های شخصیت باهوش هیجانی و شادکامی»، 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 Psychology*, 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). Bacic 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: ۸۸/۶/۱۶