

ارائه الگوی تاثیر سرمایه روانشناختی، رضایت از زندگی، همدلی، احساس گناه و شرمساری با خود بخشایشگری در دانشجویان

حبیب اله نادری^۱
فرانک سالاریان^۲
مرضیه اسلامی^۳
پانته آسداله زاده^۴

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۷/۲۱

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۱۱

چکیده

پژوهش حاضر، با هدف ارائه الگوی تاثیر سرمایه روانشناختی، رضایت از زندگی، همدلی، احساس گناه و شرمساری با خود بخشایشگری می‌باشد. جامعه آماری دانشجویان مقطع کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه پیام نور ساری به تعداد ۲۶۰ نفر بوده است، که با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد ۱۵۲ نفر (۶۳ پسر و ۵۹ دختر)، تعیین و سپس با سهم جمعیت هر طبقه در جامعه اجرا شد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل شاخص واکنش‌گری بین فردی دیوس (۱۹۹۴)، مقیاس حالت شرم و گناه مارشال، سافنتز و تانگنی (۱۹۹۵)، مقیاس خودبخشایشگری ول، دی شی و واکینی (۲۰۰۸)، مقیاس رضایت از زندگی، دینر و همکاران (۱۹۸۵) و پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) بود. یافته‌ها نشان داد که بین سرمایه روانشناختی، رضایت از زندگی، همدلی و خودبخشایشگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش سرمایه روانشناختی، رضایت از زندگی و همدلی، خودبخشایشگری افزایش می‌یابد. همچنین بین احساس گناه و شرمساری و خودبخشایشگری رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد احساس شرم، همدلی و رضایت از زندگی اثر مستقیمی بر خودبخشایشگری دارند و رضایت از زندگی و همدلی نیز دارای نقش واسطه‌ای بودند.

کلید واژه‌ها: خودبخشایشگری، رضایت از زندگی، سرمایه روانشناختی، احساس شرم، همدلی

^۱ استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران (نویسنده مسئول) h.naderi@umz.ac.ir

^۲ دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

^۳ دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

^۴ دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

مقدمه

در سال‌های اخیر مفهوم بخشش به یک مفهوم کلیدی در حوزه روان‌درمانی تبدیل شده است (دیلون^۱، ۲۰۰۱: ۵۷). ورود مفهوم بخشش به حوزه روانشناسی به دهه ۷۰ میلادی در جامعه آمریکایی برمی‌گردد که با نفوذ روانشناسانی مانند مازلو و راجرز قوت بیشتری گرفت (ویتز و میده^۲، ۲۰۱۱: ۲۴۹-۲۵۳). یکی از مفاهیم بسیار نزدیک به بخشش، مقوله خودبخشایشگری است که، برخی محققان آن را فرزندخوانده بخشش می‌دانند (هال و فیچام^۳، ۲۰۰۵: ۶۲۸)؛ و توانایی فرد برای جلوگیری از رهاسازی خشم برای یک اشتباه و توسعه خصیصه‌هایی مانند عذوبت، سخاوت و عشق و شامل ادراک یک عمل نادرست، غلبه بر احساسات ناشی از این عمل و پذیرش درونی خطای رخ داده تعریف می‌شود (ول، دشیا و واکنی، ۲۰۰۸). خودبخشایشگری به تغییر پاسخ به دور از مجازات خود^۴ اشاره دارد (راس، هرتن اسین و روبل^۵، ۲۰۰۷: ۱۵۹-۱۶۱) و ظهور روانشناسی مثبت تاثیر بسیار مثبتی بر بر توسعه این مفهوم داشته است (سلیگمن و سکسدمالیان^۶، ۲۰۰۰: ۹-۱۲). نکته مهم در مقوله خودبخشایشگری آن است که، عفو و بخشش موجب کاهش افکار و احساسات منفی می‌شود (رومرو^۷ و همکاران، ۲۰۰۶: ۳۰) و با کاهش افسردگی (فردیمن و انرایت^۸، ۱۹۹۶؛ استرانسل، ویلیامز، موزیک و بوک^۹، ۲۰۱۰: ۳۴۹) و بهبود سلامت روان (کروز و الیسون^{۱۰}، ۲۰۰۳: ۸۲) و جسم (ویلسون^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۸: ۷۹۹-۸۰۳) همراه است.

متغیری که با مرور مطالعات به نظر می‌رسد رابطه نزدیکی با مولفه‌های ذکر شده و به ویژه خودبخشایشگری داشته باشد، مقوله سرمایه‌روانشناختی است که در حال رشد و ظهور در روانشناسی مثبت است (آوی، لوتانز، اسمیت و پالمر، ۲۰۱۰)؛ و سازه قابل انعطافی است که قابلیت تقویت و تضعیف داشته و می‌تواند به عنوان میانجی تاثیرات مثبتی را در روند زندگی افراد بگذارد (سیتون^{۱۲}، ۲۰۱۱). این مفهوم به عنوان یک مفهوم سطح بالا که متشکل از ۴ متغیر (خودکارآمدی، امیدواری،

¹ Dillon

² Vitz & Meade

³ Hall and Fincham

⁴ Self-punishment

⁵ Ross, Hertenstein, & Wrobel

⁶ Seligman & Csikszentmihalyi

⁷ Romero

⁸ Friedman and Enright

⁹ Sternthal, Williams, Musick, & Buck

¹⁰ Krause and Ellison

¹¹ Wilson

¹² Seaton

خوش‌بینی و انعطاف‌پذیری)، است، به عنوان یک کل در نظر گرفته شده و دارای قدرت پیش‌بینی بالا و تاثیر فراوان بر رفتار است (لارسون^۱ و لوتانز^۲، ۲۰۰۶؛ براین^۳ و سیونگروس^۴، ۲۰۰۴: ۲۸۶-۲۸۶؛ لیمبومیرسکی^۵ و همکاران، ۲۰۰۵: ۸۱۰). خودکارآمدی به عنوان یکی از چهار عامل اصلی در سرمایه روانشناختی از طیف گسترده‌ای از تحقیقات برخوردار است و به تاثیرگذاری که شخص می‌تواند در راستای رسیدن به اهدافش بگذارد اشاره می‌نماید (دتری^۶، ۲۰۰۴). این مفهوم اولین بار توسط بندورا مطرح گردید (بندورا^۷، ۱۹۸۲: ۱۲۶-۱۳۹) و به درجه‌ای از اعتماد به نفس و قابلیت‌های فردی در انجام موفقیت‌آمیز وظایف ویژه در زمینه‌هایی که فرد در آن فعالیت می‌کند توجه دارد (استاجکویچ^۸ و لوتانز، ۱۹۹۸: ۲۴۸) در حقیقت خودکارآمدی به این معنی است که فرد قادر است شایستگی‌های خویش را در انجام امور نشان دهد (وود^۹ و وود، ۱۹۹۶)، تئوری امید نیز تا حدود زیادی در دستیابی به اهدافی که می‌تواند سخت یا آسان باشد، خلاصه می‌شود (اسناید^{۱۰}، ۲۰۰۲)، و به یک ادراک تعریف شده که فرد نسبت به دستیابی به اهداف دارد، اشاره می‌کند (پترسون و بایرون، ۲۰۰۷)، تحقیقات گسترده‌ای در پشتیبانی از رابطه مثبت بین امیدواری و نگرش و عملکرد^{۱۱} وجود دارد (لارسن^{۱۲} و لوتانز، ۲۰۰۶: ۷۹؛ لوتانز و جوزف^{۱۳}، ۲۰۰۷؛ پترسون^{۱۴} و بایرون^{۱۵}، ۲۰۰۷)، که نشان دهنده اهمیت این مولفه می‌باشد. مقوله بعدی سرمایه روانشناختی، خوش‌بینی است، که به عنوان درجه‌ای که یک فرد صفات و یا اتفاقات مثبت یا منفی را توضیح و تفسیر می‌کند، گفته می‌شود، فرد خوشبین تفسیر مثبتی از اتفاقات داشته و آنها را ناشی از تاثیرگذاری شخصی می‌داند (لوتانز و جوزف، ۲۰۰۷)، و رویدادهای منفی را ناشی از عوامل خارجی دانسته و آنها را به عنوان یک رویداد خاص در نظر می‌گیرد (لارسون^{۱۶} و لوتانز^{۱۷}، ۲۰۰۶)، افراد خوش بین انتظارات مثبتی نسبت به

¹ larson

² Luthans

³ Bryant

⁴ Cvengros

⁵ Lyubomirsky

⁶ Detary

⁷ Bandura

⁸ Stajkovic

⁹ Wood

¹⁰ Snyder

¹¹ Performance

¹² Larson

¹³ Youssef

¹⁴ Peterson

¹⁵ Byron

¹⁶ larson

¹⁷ Luthans

ظرفیت‌های خویش داشته و انتظار دارند در انجام فعالیت‌ها با موفقیت بیشتری روبرو شوند (لوتانز و جوزف، ۲۰۰۷)، انعطاف‌پذیری، نیز به عنوان توانایی افراد به منظور کنار آمدن موفق در مقابله با تغییرات، سختی‌ها و همچنین ریسک تعریف شده است (استوارت^۱، رید^۲ و منگام^۳، ۱۹۹۷: ۲۵-۳۰) در انعطاف‌پذیری این که چه اتفاقی برای شما می‌افتد از اهمیت زیادی برخوردار نیست، بلکه اینکه شما چگونه با آن برخورد می‌کنید مهم است (لوتانز^۴، ۲۰۰۲). نتایج مطالعات مختلف نشان داده که سرمایه روانشناختی رابطه معکوس و معناداری با حالات روانی منفی دارد (گیلبرت^۵، ۱۹۹۸؛ جیو^۶، گرین^۷ و کروگر^۸، ۱۹۹۹؛ فردریکسون^۹، ۲۰۰۱؛ مادوکس^{۱۰}، ۲۰۰۹: ۸۷۷؛ آوی^{۱۱}، لوتانز و جنسن^{۱۱}، ۲۰۰۹؛ دیانت، جاویدی و بقولی، ۱۳۹۳) و از طرف دیگر مطالعات نشان داد که سرمایه روانشناختی رابطه مثبت و معناداری با توسعه حالات روانی مثبت دارد (آوی^{۱۱}، ریچارد، لوتانز و مارتز، ۲۰۱۱؛ لیمبومیرسکی^{۱۲} کینگ^{۱۳} و داینز^{۱۴}، ۲۰۰۵؛ آوی^{۱۵}، ورنسینگ^{۱۶} و لوتانز، ۲۰۰۸؛ شاتلیف^{۱۷} و وگوس^{۱۸}، ۲۰۰۳: ۱۰۳؛ تنن و آفلک^{۱۹}، ۱۹۹۸).

با مرور پیشینه پژوهشی به نظر می‌رسد متغیری دیگری که در خودبخشایشگری بسیار موثر است داشتن احساس شرم و گناه است. لحظاتی وجود دارد که فرد با ارتکاب خطا در رابطه با دیگران، خود و یا شکست در رعایت کردن استانداردهای شخصی، استانداردهای دیگران، یا استانداردهای معنوی دچار عمل خطا می‌شود، این زمانی است که احساس شرم و گناه را در خود احساس می‌کند (نادی و لیکی، ۱۳۹۴).

¹ Stewart

² Reid

³ Mangham

⁴ Luthans

⁵ Gilbert

⁶ Jew

⁷ Green

⁸ Kroger

⁹ Fredrickson

¹⁰ Maddux

¹¹ Jensen

¹² Lyubomirsky

¹³ King

¹⁴ Diener

¹⁵ Avey

¹⁶ Wernsing

¹⁷ Sutcliffe

¹⁸ Vogus

¹⁹ Affleck

شرم یک خود ارزیابی کلی و منفی مرتبط با احساس درماندگی و ناعالی مربوط به خطا و اشتباه است. در تجربه شرم تمرکز بر "تمامیت" خود است. ارزیابی منفی از خویش منجر به آن می شود که فرد فکر کند من فرد بدی هستم.

گناه هیجانی است مرکب از احساس پشیمانی و تمایل به جبران مبنی بر این که فرد رفتار یا عمل خود را مورد سرزنش قرار می دهد. احساس گناه رابطه مستقیمی با رفتارهای اخلاقی دارد که سبب می شود افراد از باورها و هنجارهای اجتماعی خود پیروی کنند، چرا که احساس گناهی که از انجام فعالیتی خطا به وجود می آید می تواند سبب شود فرد برای جبران آن به سراغ همدردی با دیگران رفته و مسئولیت خطای خود را بپذیرد. احساس گناه می تواند به صورتی ناخوشایند باشد که در طولانی مدت به اضطراب، ناراحتی های شدید، افسردگی یا نفرت از خود منجر شود. برخی از محققین معتقدند احساس گناه تنها مختص انسان می باشد. احساس گناه تا حدودی به احساس شرم مربوط است اما با آن تفاوت دارد. در حالی که احساس گناه با رفتار خطا مرتبط است، شرم با خود فرد در ارتباط می باشد. افرادی که احساس گناه دارند فکر می کنند "من کار خطایی انجام دادم" اما فردی که احساس شرم دارد می گوید "من بد هستم". تفاوت شرم و گناه در تعریف این دو در فرهنگ ها نهفته است. در فرهنگ هایی مانند فرهنگ یونانی یا ژاپنی، برداشت دیگران در مورد فرد اهمیت زیادی دارد و زمانی که فردی خطایی انجام می دهد، آبرو و احترامش را از دست می دهد، و بسیار خجالت زده می شود. تنبیه آنها عدم پذیرش از جانب دیگران و بی آبرویی است. در حالی که در فرهنگ هایی که به اخلاق بسیار اهمیت می دهند مانند فرهنگ ما، عذر خواهی بابت کار خطایی که انجام داده و سعی در جبران آن می تواند از بار گناه آن بکاهد. در فرهنگ های مذهبی که در آن گناه نقش اصلی و اساسی ایفا می کند، نقش خودآگاه در انجام کاری خطا بسیار اهمیت پیدا می کند. (مدلتون موز، ۱۳۷۳: ۷۱)

احساس شرم و گناه به عنوان یک عمل اخلاقی^۱ و برخاسته از خودآگاه^۲ فرد است که به ارزیابی در ارتباط با استانداردهای فرد می پردازد (تراسی و روبینز^۳، ۲۰۰۴: ۱۰۹؛ لوئیس^۴، ۱۹۷۱، به نقل از دونفورد و گرانگر^۵، ۲۰۱۷)، استدلال می کنند که شرم، به عنوان بد بودن، نالایق^۱ بودن،

¹ Moral

² Self-conscious

³ Tracy and Robins

⁴ Lewis

⁵ Dunford & Granger

کوچک شمردن تلقی شده و فرد از آن که به صورت منفی مورد قضاوت قرار گیرد واهمه دارد. در واقع شرم شامل ترسیدن از معرض عموم قرار گرفتن و رد شدن توسط دیگران است (گیلبرت^۲، ۱۹۹۸: ۹-۱۷) از سویی دیگر، احساس گناه به عنوان نوعی سرپیچی از هنجارها و ارزش‌هایی که پیشینیان به ما یاد داده‌اند تعریف می‌شود (زرگر، مردانی و هنرمند، ۱۳۹۱: ۸۸) و ناشی از پشیمانی از اقدامات فرد است (دونفورد و گرانگر، ۲۰۱۷)؛ و فرد در آن به ارزیابی خود می‌پردازد (قاضی مرادی، ۱۳۸۳: ۵۷). در احساس شرم آنچه اهمیت دارد ارزیابی منفی داخلی از سوی فرد است (تانگی و دیرینگ^۳، ۲۰۰۲)، اما در احساس گناه تمرکز بر خارج فرد است (گیلبرت، ۱۹۹۸) که تمرکز برای رفتارهای اصلاحی را افزایش می‌دهد (دونفورد و گرانگر^۴، ۲۰۱۷). همچنین با وجود اینکه احساس شرم و گناه در برخی مواقع مثبت ارزیابی می‌شوند اما به طور معمول تبعات منفی برای انسان در پی خواهند داشت (کروسکی، کوری و لوری^۵، ۲۰۱۵) و سلامت روان را با تهدید روبرو خواهند کرد (پورفرج، ۱۳۸۸: ۳۳). نتایج مطالعات مختلف نشان داده که رابطه احساس گناه با خودبخشایشگری و رابطه احساس شرم با خودبخشایشگری معکوس و معنادار است (هال^۶ و فینچام^۷، ۲۰۰۸: نادای و لبک، ۱۳۹۴). احساس گناه باعث می‌شود عملکرد فرد در محیط با اضطراب و ترس همراه شود و نتواند خود را با محیط‌های مختلف به خوبی سازگار کند و به سادگی ببخشد (زرگر، مردانی و هنرمند، ۱۳۹۱: ۷۶) و موجب کاهش ارتباطات اجتماعی و ناامیدی می‌گردد (جورمن^۸، ۲۰۰۴: ۲۲۶) همچنین احساس شرم نامتعارف موجب افسردگی (وب^۹ و همکاران، ۲۰۰۷: ۱۱۴۹-۱۱۵۲) و مصرف مواد مخدر (دیرینگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۵: ۱۳۹۶-۱۴۰۰)، فرسودگی شغلی^{۱۱} (برنارد^{۱۲} و کوری^{۱۳}، ۲۰۱۱: ۱۵۱-۱۵۶) می‌شود. در این راستا برای رها شدن از احساس گناه و شرم، فرد با مقوله خودبخشایشگری^{۱۴} رابطه برقرار می‌کند (مک کانل^۱، دیکسون^۲، فینچ^۳ و هوملز^۴، ۲۰۱۲). همچنین به

¹ Unworthy

² Gilbert

³ Tngney and Dearing

⁴ Dunford & Granger

⁵ Crosskey, Curry & Leary

⁶ Hall

⁷ Fincham

⁸ Joireman

⁹ Webb

¹⁰ Dearing

¹¹ Burnout

¹² Barnard

¹³ Barnard and Curry

¹⁴ Self-forgiveness

دلیل رابطه منفی سرمایه روانشناختی با حالات روانی منفی مانند احساس شرم و گناه (جیو^۵، گرین^۶ و کروگر^۷، ۱۹۹۹: ۷۹-۸۳؛ فردریکسون^۸، ۲۰۰۱؛ دیانت، جاویدی و بقولی، ۱۳۹۳) و از طرف دیگر رابطه مثبت سرمایه روانشناختی با حالات روانی مثبت مانند همدلی (آوی^۹، ورنسینگ^{۱۰} و لوتانز، ۲۰۰۸؛ شاتلیف^{۱۱} و وگوس^{۱۲}، ۲۰۰۳: ۹۹؛ تنن و آفلک^{۱۳}، ۱۹۹۸) می توان نتیجه گرفت که احساس شرم و گناه و همدلی نیز می تواند در ارتباط سرمایه روانشناختی و خودبخشایشگری نقش واسطه ای و میانجی داشته باشند. در این راستا احساس خودبخشایشگری، ممکن است با بروز احساساتی همچون، مهربانی و همدلی باشد (بری^{۱۴} و ورتینگتون^{۱۵}، ۲۰۰۱: ۴۴۹) همدلی به مجموعه رفتارهایی که فرد مقابل را در نظر می گیرد و در واقع به نفع دیگران حرکت کردن معنی می دهد و رفتارهایی مانند کمک، به اشتراک گذاری و آرامش دادن به دیگران را شامل می شود (آیزنبرگ^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۰: ۱۴۷-۱۵۹) اصطلاح همدلی اولین بار در آغاز قرن بیستم برای کمک به توضیح تجربه های زیباشناختی مطرح شد (ایکس^{۱۷}، ۲۰۰۳، به نقل از خواجه، بهرامی، فاتحی زاده و عابدی، ۱۳۹۱: ۷۸) که هم شامل بعد شناختی و هم عاطفی است، جز شناختی اشاره به توانایی فرد به درک احساسات دیگران و بعد عاطفی اشاره به ظرفیت فرد برای تجربه احساسات دیگران دارد (نوردن و همکاران^{۱۸}، ۲۰۱۵: ۶۴۵) فرد همدل قادر به اشتراک گذاری احساساتش است (جیوبک^{۱۹} و همکاران، ۲۰۰۸: ۴۶۸) پیام های دیگران را درک می کند و آنها را می پذیرد (فرحان فر، نادى و مولوى، ۱۳۹۳: ۷۷؛ ملکی و اصلانپور، ۱۳۹۰). نتایج پژوهشی (دیویس^{۲۰}، ۱۹۸۳: ۱۱۵)؛ نادى ولبكى (۱۳۹۴)؛ زکمایستر و رومرو

¹ McConnell

² Dixon

³ Finch

⁴ Holmes

⁵ Jew

⁶ Green

⁷ Kroger

⁸ Fredrickson

⁹ Avey

¹⁰ Wernsing

¹¹ Sutcliffe

¹² Vogus

¹³ Affleck

¹⁴ Berry

¹⁵ Worthington

¹⁶ Eisenberg

¹⁷ Lips

¹⁸ Noorden

¹⁹ Dziobek

²⁰ Davis

(۲۰۰۲): فرزادی، فرامرزی، شهنی و قاسمی (۱۳۹۵) نشان می دهد که همدلی رابطه مثبت و معناداری با خودبخشایشگری دارد. همچنین همدلی، برانگیزنده کنش‌ها، قضاوت و اصول اخلاقی (جان بزرگی، ۱۳۸۸: ۸۴-۸۹) و موجب گسترش رفتارهای اجتماعی مطلوب می‌گردد (فرحان فر، نادى و مولوى، ۱۳۹۳: ۶۹) برخی مطالعات دیگر نیز نشان داد که سرمایه روانشناختی رابطه مثبت و معناداری با همدلی دارد (ریف^۱ و اسنیگر^۲ (۲۰۰۲: استرانسل، ویلیامز، موزیک و بوک^۳، ۲۰۱۰: ۳۴۸؛ حسینی، رضایی و کیخسروی، ۱۳۹۰: ۱۵۵). بنابراین می توان در نظر گرفت که متغیر همدلی جدا از رابطه مستقیم با خودبخشایشگری، به صورت غیر مستقیم نیز در رابطه سرمایه روانشناختی و خودبخایشگری تاثیر گذار خواهد بود. نقش واسطه ای در ارتباط سرمایه روانشناختی و خودبخایشگری خواهد داشت.

به نظر می رسد به جز همدلی و احساس شرم و گناه، رضایت از زندگی نیز یکی از مولفه‌هایی است که رابطه مناسبی با مقوله خودبخشایشگری دارد (مکاسکیل^۴، ۲۰۱۲: ۳۱) و بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت موجود فرد است (هاشمی، ۱۳۸۳: ۱۰۱-۹۸) و نشانگر آن است که پاسخ دهنده چگونه زندگی‌اش را در کل ارزیابی و برآورده کرده و بر ارزیابی دامنه‌داری که فرد از زندگی‌اش به عمل می‌آورد متمرکز است (ارجنگی و فراهانی، ۱۳۸۸: ۲۱-۱۸). برخی از دانشمندان، رضایت از زندگی را قضاوت فرد در مورد مطلوبیت کلی زندگی خود می‌دانند. به این معنا که هر فردی جنبه‌های مثبت و منفی زندگی خود را ارزش‌گذاری کرده و سپس به یک قضاوت کلی در مورد میزان رضایت از زندگی خود دست می‌یابد (شیخ الاسلامی، ۱۳۹۰: ۸۴-۸۲). در حقیقت رضایت از زندگی به عنوان جامع‌ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی است (دابیر، ۲۰۰۰) که می‌تواند به صورت معنادار شاخص‌های سلامت روان را پیش‌بینی کند (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷). رضایت از زندگی به مثابه نشانه‌ای بارز از سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با تغییر در موقعیت‌های گوناگون زندگی مورد توجه قرار گرفته است (دینر و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از نصیری و همکاران، ۱۳۹۰). زندگی پور و یادگاری (۱۳۸۶) نشان دادند که رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری با خودبخشایشگری دارد؛ نتایج

1 Ryff

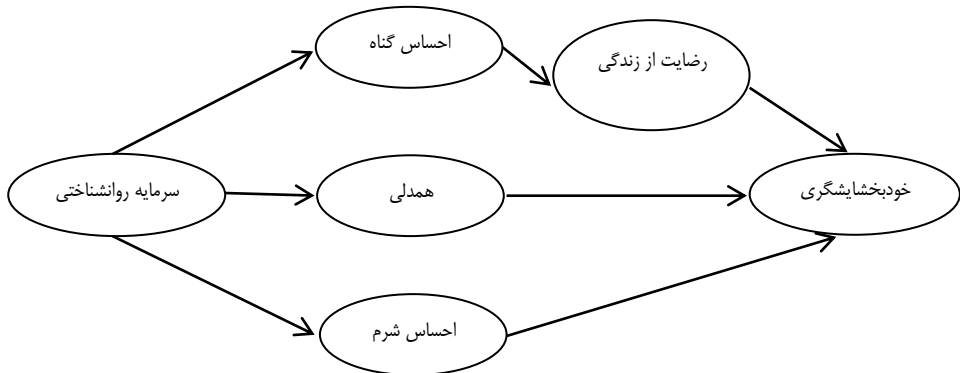
2 Singer

3 Sternthal, Williams, Musick, & Buck

4 Macaskill

مطالعات دیگر نیز این رابطه را تایید کرده است (داینر، ۲۰۰۰؛ نصیری و جوکار، ۱۳۸۷؛ قلی زاده و شیرانی، ۱۳۸۹: ۷۳؛ مکاسکیل، ۲۰۱۲: ۴۸).

محقق با بررسی مدل‌های هال و فینچام (۲۰۰۸)، مدل فرآیندی انزایت (۱۹۹۱)، مدل هرمی ورتینگتون (۱۹۹۸)، مدل خودبخشایشگری لاسکین (۲۰۰۲)، مدل نادى و لیکى (۱۳۹۴) سعی کرده است مدلی مفهومی را پیشنهاد. با توجه به مبانی نظری ارائه شده و نقش تاثیرگذار خودبخشایشگری در زندگی و تاثیرپذیری آن بر مولفه‌هایی مانند احساس گناه و شرم و همدلی، پژوهش حاضر در پی بررسی تعیین روابط سرمایه شناختی، احساس گناه، همدلی و احساس شرم و رضایت از زندگی در فرایند خودبخشایشگری می باشد. همچنین تقدم و تاخر مولفه‌ها به نحوی است که نشان دهد چگونه سرمایه روانشناختی با اثر بر همدلی، رضایت از زندگی و احساس شرم و گناه به تسهیل فرآیند خودبخشایشگری در افراد می‌پردازد. بنابراین هدف اصلی پژوهش بررسی تاثیر سرمایه روانشناختی، احساس گناه و شرمساری به عنوان متغیر پیش‌بین و همدلی و رضایت از زندگی به عنوان متغیرهای واسطه‌ای بر خودبخشایشگری به عنوان متغیر ملاک است (شکل ۱).



شکل (۱): مدل مفهومی پیشنهادی

روش شناسی

پژوهش حاضر، یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی است که با روش معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع لیسانس رشته علوم تربیتی دانشگاه پیام نور ساری بود که با استفاده از جدول کرسی و مورگان تعداد ۱۵۲ نفر (۶۳ پسر و ۵۹ دختر)، با

استفاده از روش تصادفی طبقه‌ای به عنوان گروه شرکت‌کننده انتخاب شدند. به این ترتیب که با توجه ورودیهای هر سال، نسبت دانشجویان مشخص و سپس به صورت تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

روش مدل‌یابی علی مورد استفاده در این پژوهش برای بررسی آثار مستقیم و غیر مستقیم و کل متغیرهای مورد مطالعه بر خودبخش‌آی‌شگری به کار گرفته شده است. در این پژوهش از روش تحلیل معادلات ساختاری استفاده می‌شود این روش به علت ضعف روش تحلیل مسیر در تعیین مسیر علیت بین متغیرها و شناسایی و کنترل خطاهای اندازه‌گیری توسعه یافته است و شامل دو بخش است. مدل اندازه‌گیری که تعیین می‌کند چگونه متغیرهای مکنون یا سازه‌های فرضی در قالب تعداد بیشتری متغیر قابل مشاهده اندازه‌گیری شده‌اند و مدل ساختاری که روابط علی بین سازه‌ها (متغیرهای مکنون) و قدرت تبیین آنها را نشان می‌دهد. ارزش این روش به دلیل کمک آن به مفهومی‌کردن و تشکیل فرضیه‌های پیچیده می‌باشد (کرلینجر، ۱۹۹۷؛ به نقل از، نادى، ازمان مشفقى و سیادت، ۱۳۹۲).

ابزار پژوهش

شاخص واکنش‌گری بین فردی^۱: دیویس (۱۹۹۴)، شاخص واکنش بین فردی را تدوین نموده است، که منظور از آن ساختارهایی است که مربوط به واکنش‌های یک فرد در مقابل تجارب دیگران می‌شود، این شاخص ۲۸ گویه دارد که به سنجش ۴ بعد همدلی شامل، شامل نگرانی همدلانه، پریشانی شخصی، خیال‌پردازی و خود را به جای دیگران گذاردن می‌پردازد و هریک از ابعاد دارای ۷ گویه است، شاخص واکنش‌گری بین فردی با استفاده از مقیاس لیکرت پنج درجه ای (کاملاً مرا توصیف می‌کند=۵ و اصلاً مرا توصیف نمی‌کند=۱)، کمی‌سازی شده و نمرات بیشتر همدلی بالاتر را می‌رساند، آلفای کرانباخ این پرسشنامه در پژوهش نادى و لیکى (۱۳۹۴)، ۰/۷۰ و در پژوهش حاضر ۰/۷۳. به دست آمده است.

مقیاس حالت شرم و گناه^۲: مارشال، سانفتنز و تانگنی (۱۹۹۵)، این مقیاس را ابداع نموده که شامل ۱۵ گویه برای سنجش خرده مقیاس که شامل احساس گناه، احساس شرمساری و غرور (هر کدام ۵ گویه)، هستند تشکیل شده و با مقیاس طیف لیکرت با دامنه‌ای از یک تا پنج (به هیچ وجه چنین

¹ Interpersonal Reactivity Index (IRI)

² State Shame and Guilt Scale (SSGS)

احساسی ندارم=۱ و بسیار زیاد این احساس را داشته‌ام=۵)، درجه بندی شده است و نمرات بیشتر نشان‌دهنده سطوح بالاتری از احساس گناه و شرمساری است، رجبی و بهلول (۱۳۸۶)، آلفای کرانباخ این پرسشنامه را در جامعه دانشجویی، ۰/۸۴. گزارش نموده و در پژوهش حاضر آلفای کرانباخ آن ۰/۸۵ می‌باشد.

مقیاس خودبخشایگری^۱: ول، دی شی و واکنی^۲ (۲۰۰۸)، مبدع این مقیاس هستند که از دو خرده مقیاس احساسات و کنش‌های خودبخشایگری شامل ۸ گویه و باورهای خودبخشایگری شامل ۹ گویه تشکیل شده است، آلفای کرانباخ این پرسشنامه در پژوهش نادلی و لیبکی (۱۳۹۴)، ۰/۸۱. و در پژوهش ۰/۸۹. به دست آمده است، کلیه گویه‌ها با استفاده از یک مقیاس چهار درجه‌ای (کاملاً=۴ و به هیچ وجه=۱)، درجه بندی شده‌اند.

مقیاس رضایت از زندگی^۳: این مقیاس توسط دینر و همکاران (۱۹۸۵)، تهیه و از ۵ گزاره که مولفه شناختی بهزیستی را اندازه گیری می‌کند، تشکیل شده است، که برای همه گروه‌های سنی تهیه شده است، این مقیاس متشکل از ۴۸ سوال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل دهنده ۱۰ سوال آن با رضایت از زندگی مرتبط است و پس از بررسی‌های متعدد به ۵ سوال کاهش یافت و به عنوان مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت، این مقیاس در طیف ۷ درجه‌ای از (کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۷) درجه بندی شده است، همچنین بیانی و همکاران (۱۳۸۶)، آلفای کرانباخ مقیاس مورد نظر را ۰/۸۳. گزارش کرده اند و در پژوهش حاضر آلفای کرانباخ ۰/۸۷. گزارش شده است.

پرسشنامه سرمایه روان شناختی^۴: این پرسشنامه توسط لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) تهیه شده است. این پرسشنامه ۲۴ سؤال دارد که چهار مؤلفه سرمایه روان شناختی خودکارآمدی، امیدواری، خوش بینی و انعطاف پذیری را مورد سنجش قرار می‌دهد. آلفای کرانباخ سرمایه روان شناختی در پژوهش فروهر (۱۳۸۹)، ۰/۸۷. و در پژوهش حاضر ۰/۸۵. گزارش شده است.

یافته‌ها

¹ State Self Forgiveness Scale (SSFS)

² Wohl & DeShe & Wahkinney

³ The Satisfaction with Life Scale (SWLS)

⁴ Psychological capital Questionnaire (PCQ)

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده شد. جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی درونی میان متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به جدول (۱) میانگین و انحراف معیار سرمایه روانشناختی (۴/۱۵ و ۰/۳۴)، رضایت از زندگی (۳/۵۴ و ۰/۵۲)، همدلی (۳/۶۹ و ۰/۸۰)، احساس گناه و شرمساری (۲/۹۷ و ۰/۶۶) و خود بخشایشگری (۳/۴۶ و ۰/۵۲) می‌باشد.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی میان متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱	سرمایه روانشناختی	۴/۱۵	۰/۳۴	۱			
۲	رضایت از زندگی	۳/۵۴	۰/۵۲	۰/۵۰**			
۳	همدلی	۳/۶۹	۰/۸۰	۰/۵۲**	۰/۵۶**		
۴	احساس گناه و شرمساری	۲/۹۷	۰/۶۶	۰/۶۰**	۰/۶۱**	۰/۴۴**	
۵	خود بخشایشگری	۳/۴۶	۰/۵۲	۰/۳۸**	۰/۴۲**	۰/۶۰**	۰/۲۵*

۱۵۲N =

۰/۰۵P ≥ *

۰/۱ P ≥ **

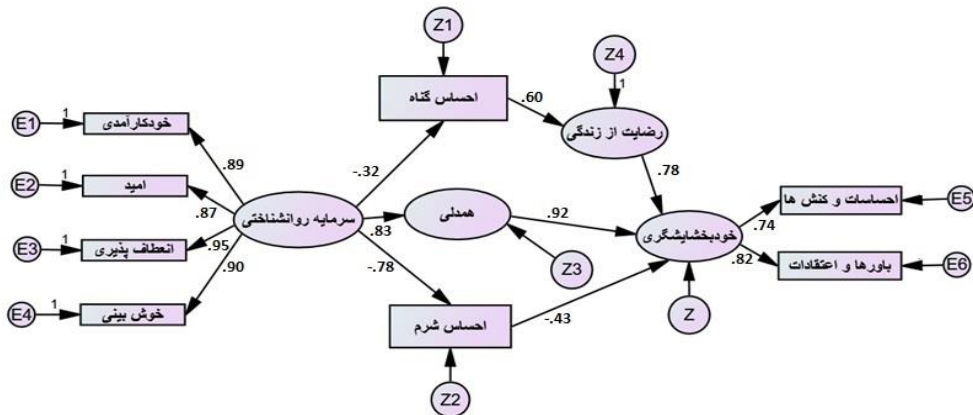
همچنین یافته‌ها نشان داد که بین سرمایه روانشناختی ($r = 0/38, p < 0/01$)، رضایت از زندگی ($r = 0/42, p < 0/01$)، همدلی ($r = 0/60, p < 0/01$) و خودبخشایشگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش سرمایه روانشناختی، رضایت از زندگی و همدلی، خودبخشایشگری افزایش می‌یابد. همچنین بین احساس گناه و شرمساری ($r = -0/25, p < 0/05$) و خود بخشایشگری رابطه معکوس و معناداری وجود دارد یعنی با افزایش احساس گناه و شرمساری، خودبخشایشگری کاهش می‌یابد.

برای تعیین تأثیر متغیرهای پیش‌بین پژوهش بر خود بخشایشگری (متغیر ملاک) از مدل‌یابی معادلات ساختاری^۱ استفاده گردید. این مدل ساختاری شامل مجموعه‌ای از معادلات ساختاری است

¹ structural equation model

که روابط علی بین متغیرها را توصیف می‌کند. نتایج مدل یابی معادلات ساختاری در جدول ۲ و شکل ۲ نشان داده شده است.

به منظور بررسی اثرات مستقیم و غیر مستقیم متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته از معادله ساختاری استفاده شد، برآوردهای مربوط به شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری و پارامترهای اصلی مدل (اثرات مستقیم و غیر مستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته) در شکل ۲، و جداول ۲، ۳ و ۴ گزارش شده است.



شکل (۲): مدل معادله ساختار اثر متغیرهای مستقل بر وابسته پژوهش

با توجه به روابط پیچیده بین متغیرها در مدل معادلات ساختاری و با توجه به یافته‌های روابط همبستگی ساده که در جدول ۱ گزارش گردید می‌توان گفت در سطح همبستگی ساده بین سرمایه روانشناختی و خودبخشایشگری رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین بر اساس مدل یابی معادلات ساختاری سرمایه روانشناختی به صورت غیر مستقیم از طریق احساس شرم بر خودبخشایشگری تأثیر دارد. همچنین در مورد همدلی نیز بر اساس یافته‌های جدول ۱ می‌توان ملاحظه نمود که این متغیر رابطه معناداری با خودبخشایشگری دارد. علاوه بر این احساس گناه در سطح همبستگی ساده رابطه معکوس و معنادار با خودبخشایشگری دارد (جدول ۱). اما بر اساس شکل ۲ و در قالب مدل معادلات ساختاری و هنگامی که در کنار سایر متغیرها قرار می‌گیرد، به واسطه رضایت از زندگی بر خودبخشایشگری تأثیر غیر مستقیم دارد. در رابطه با احساس شرمساری نیز در سطح همبستگی ساده (جدول ۱) وجود رابطه منفی و معنادار این مؤلفه با خودبخشایشگری به تأیید رسید. ضمن اینکه با توجه به نتایج شکل ۲ و داده‌های جدول ۳ احساس شرمساری در قالب مدل معادلات

ساختاری دارای اثر مستقیم بر خود بخشایشگری می‌باشد. در مورد رضایت از زندگی نیز ملاحظه می‌شود که این متغیر هم در سطح روابط همبستگی ساده (جدول ۱) و هم بر اساس مدل معادلات ساختاری دارای تأثیر مستقیم و معناداری بر خودبخشایشگری می‌باشد.

جدول ۲: برآورد شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری

شاخص	درجه آزادی ^۱	کای اسکوتر	شاخص برازش	شاخ برازش	ریشه دوم	شاخص هلتر ^۶
	نسبی ^۲	تطبیقی ^۳	تطبیقی	میانگین مربعات	خطای برآورد ^۵	
مقدار	۲۵	۲/۹۱	۰/۹۰	۰/۵۴	۰/۰۶	۱۵۰

با توجه به داده‌های جدول ۲ ملاحظه می‌شود که شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری با در نظر گرفتن مقادیر مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این مطلب است مدل مفروض تدوین شده توسط داده‌های پژوهش حمایت شده است. به عبارتی با توجه به مقدار (RMSEA) که بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ است می‌توان گفت که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است و شاخص‌ها دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند. همچنین پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در مدل در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در مدل

مسیرها	برآورد استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری
سرمایه روانشناختی به احساس گناه	-۰/۳۲	۰/۰۷	۴/۱۸	۰/۰۲۱
سرمایه روانشناختی به احساس شرم	-۰/۷۸	۰/۰۹	۵/۰۲	۰/۰۰۱
سرمایه روانشناختی به همدلی	۰/۸۳	۰/۰۹	۶/۰۴	۰/۰۰۱
همدلی به خود بخشایشگری	۰/۹۲	۰/۱۰	۵/۰۴	۰/۰۰۱
رضایت‌اززندگی به خود بخشایشگری	۰/۷۸	۰/۰۹	۵/۱۴	۰/۰۰۱
احساس شرم به خود بخشایشگری	-۰/۴۳	۰/۰۶	۷/۰۶	۰/۰۳۴

* $P \geq 0.05$

** $P \geq 0.01$

۱ شاخص (DF) هر چه بزرگتر باشد، مطلوبتر است

۲ دامنه مطلوب برای شاخص کای اسکوتر نسبی (CMIV/D) مقداری بین ۱ تا ۵ است.

۳ دامنه مطلوب برای شاخص برازش تطبیقی (GFI)، مقداری بین ۰/۹ تا ۱ است.

۴ دامنه مطلوب برای شاخص برازش تطبیقی مقتصد (PGFI)، مقداری بین ۰/۵۰ تا ۱ است.

۵ دامنه مطلوب برای شاخص برازش ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA)، مقداری بین ۰ تا ۰/۰۸ است.

۶ دامنه قابل قبول برای شاخص (HOLTER) مقداری بین ۷۵ تا ۲۰۰ و دامنه مطلوب برای این شاخص بالاتر از عدد ۲۰۰ است.

با توجه به داده‌های جدول ۳ و ضرایب مسیر استاندارد و مقادیر بحرانی مربوط به مدل می‌توان گفت که تمام رابطه‌های مستقیم بین متغیرها در مدل معادلات ساختاری معنادار هستند. علاوه بر این به دلیل وجود متغیر میانجی همدلی و برای بررسی اثرات غیرمستقیم متغیرها از روش بوت استراپ^۱ (پریچر و هیز^۲، ۲۰۰۸)، استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴: پارامترهای اندازه‌گیری روابط غیرمستقیم در مدل

مسیرها	داده‌ها	بوت	سوگیری	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا
سرمایه روانشناختی با خود بخشایشگری از طریق همدلی	۰/۳۵۱	۰/۳۵۴	۰/۰۰۲	۰/۰۰۹	۰/۲۱۰	۰/۶۱۰
سرمایه روانشناختی با خود بخشایشگری از طریق احساس شرم	-۰/۳۱۲	-۰/۳۱۵	-۰/۰۰۱	۰/۰۰۷	-۰/۵۴۰	-۰/۲۳۰
احساس گناه با خود بخشایشگری از طریق رضایت از زندگی	-۰/۴۴۲	-۰/۰۰۹	-۰/۰۰۶	۰/۰۰۵	-۰/۰۰۲۵	۰/۰۱۲۴

* $P \geq 0.05$

** $P \geq 0.01$

فاصله‌های اطمینان مندرج در جدول ۴ حاکی از این است که در مسیرهای غیرمستقیم صفر قرار نگرفته است. بنابراین می‌توان گفت که سطح اطمینان برای فاصله‌های اطمینان ۹۵ و تعداد باز نمونه گیری بوت استراپ ۵۰۰۰ است.

حث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر سرمایه روانشناختی، رضایت از زندگی، همدلی، احساس گناه و شرمساری با خود بخشایشگری می‌باشد. نتایج حاکی از رابطه معکوس و معنادار احساس گناه با خود بخشایشگری است. نتایج نشان داد که هر چقدر که احساس گناه افزایش یابد، فرد نمی‌تواند خود را ببخشد و خود بخشایشگری وی کاهش می‌یابد و هر چقدر که احساس گناه کاهش یابد، فرد نمی‌تواند خود را ببخشد و خود بخشایشگری وی افزایش می‌یابد. نتایج مطالعه با نتایج مطالعه زرگر و همکاران (۱۳۹۱)، جورمن^۳ (۲۰۰۴)، هال و فینچام (۲۰۰۸)؛ نادى و لیکى (۱۳۹۴) و کروسکی و همکاران (۲۰۱۵) کاملاً همسو است. در این راستا شخصی که احساس گناه می‌کند، احتمالاً دچار احساساتی همچون تاسف و پشیمانی، حقارت، تنش و استرس می‌شود و خود را انسان بدی می‌پندارد،

¹ Bootstrapping

² Preacher & Hayes

³ Joireman

در نتیجه نمی‌تواند نسبت به خود احساس ترحم و دلسوزی نماید و در رابطه با پذیرش خود دچار مشکل شده و با خودسرزنشگری درصد جبران از راه مجازات خویش برمی‌آید. همچنین در احساس گناه تمرکز بر خارج فرد است که تمرکز برای رفتارهای اصلاحی را افزایش می‌دهد.

نتایج دیگر این مطالعه حاکی از رابطه معکوس و معنادار احساس شرم با خودبخشایشگری است. بدین صورت که هر چقدر که احساس شرم افزایش یابد، فرد نمی‌تواند خود را ببخشد و خودبخشایشگری وی کاهش می‌یابد و هر چقدر که احساس شرم کاهش یابد، فرد نمی‌تواند خود را ببخشد و خودبخشایشگری وی افزایش می‌یابد. نتایج این مطالعه نیز کاملاً با نتایج مطالعه های وب و همکاران (۲۰۰۷)؛ هال و فینچام (۲۰۰۸)؛ برنارد^۱ و کوری (۲۰۱۱)؛ مک کانل^۲ و همکاران (۲۰۱۲) و نادای و لیبکی (۱۳۹۴) همسو است. برخی مواقع احساس شرم مثبت ارزیابی می‌شوند اما به طور معمول تبعات منفی برای انسان در پی خواهند داشت؛ در احساس شرم آنچه اهمیت دارد ارزیابی منفی داخلی از سوی فرد است که تمرکز برای رفتارهای اصلاحی را افزایش می‌دهد (دونفورد و گرانگر^۳، ۲۰۱۷). همچنین با وجود اینکه احساس شرم و گناه در برخی مواقع مثبت ارزیابی می‌شوند اما به طور معمول تبعات منفی برای انسان در پی خواهند داشت (کروسکی، کوری و لوری^۴، ۲۰۱۵) و سلامت‌روان را با تهدید روبرو خواهند کرد (پورفرج، ۱۳۸۸: ۳۸). نتایج نشان داد که احساس گناه با میانجی‌گری رضایت از زندگی رابطه معکوس و معناداری با خودبخشایشگری دارد، که می‌توان نمایانگر این موضوع باشد که رضایت از زندگی به عنوان یک عامل مهم و تاثیرگذار در همه ابعاد جسمی و روانی انسان تاثیر مهمی بر مقوله‌های مهم روانشناختی از جمله خودبخشایشگری به صورت جزیی و مقوله بخشش به صورت کلی خواهد گذاشت.

در بخش دیگری از نتایج، سرمایه روانشناختی رابطه معکوس و معناداری با احساس گناه و شرم دارد، در این راستا نتایج پژوهش‌های بسیار گسترده در حوزه سرمایه‌روانشناختی و مولفه‌های آن، نشان از این موضوع دارد که سرمایه‌روانشناختی رابطه مثبت و معناداری بر توسعه حالات روانی مثبت (آوی^۵، ریچارد، لوتانز و مارتز، ۲۰۱۱؛ لیمبومیرسکی^۶ کینگ^۷ و داینر^۸، ۲۰۰۵؛ آوی، ورنسینگ^۱ و

¹ Barnard

² McConnell

³ Dunford & Granger

⁴ Crosskey, Curry & Leary

⁵ Avey

⁶ Lyubomirsky

⁷ King

⁸ Diener

لوتانز، ۲۰۰۸؛ شاتلیف^۲ و وگوس^۳، ۲۰۰۳: ۹۷؛ تنن و آفلک^۴، ۱۹۹۸: ۸۹-۹۱، و رابطه معکوس و معناداری بر کاهش حالات روانی منفی (آوی، لوتانز و جنسن^۵، ۲۰۰۹؛ جیو^۶، گرین^۷ و کروگر^۸، ۱۹۹۹؛ فردریکسون^۹، ۲۰۰۱؛ دیانت، جاویدی و بقولی، ۱۳۹۳) که اثرات مخربی بر جسم و روان انسان دارند، بر جای گذاشته است، که احساس و شرم و گناه نیز به عنوان یک حالت روانی عمدتاً منفی نمی‌تواند از این قاعده مستثنی باشد، افراد خودکارآمد، در مورد توانایی‌های خویش برای انجام کارها نگران نبوده، بلکه نسبت به توانایی‌های خود برای انجام امور ایمان دارند (مادوکس^{۱۰}، ۲۰۰۹: ۸۷۹-۸۸۰)؛ این امر در کاهش احساس گناه و شرم کمک شایانی به فرد خواهد نمود، چرا که، همانطور که بیان شد در احساس گناه تمرکز بر خارج فرد است (گیلبرت، ۱۹۹۸)، و فرد خودکارآمد با تمرکز بر توانایی‌های خویش و با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای به تاثیرگذاری بر محیط بیرون مبادرت می‌ورزد (ترنر، ارسر و کمپ^{۱۱}، ۲۰۰۵: ۶) همچنین در ارتباط با احساس شرم می‌توان بیان نمود که؛ افرادی که درباره توانمندی‌های خود در یک زمینه خاص شک دارند از انجام وظایف به نسبت دشوار در آن زمینه خاص احساس ترس یا شرمندگی می‌کنند. افرادی که نسبت به توانمندی‌های خود اعتقاد راسخ دارند فعالیت‌های دشوار را بیشتر به عنوان فرصت‌هایی برای مهارت‌آموزی در نظر می‌گیرند تا تهدیداتی که باید از آنها اجتناب شود (بندورا^{۱۲}، ۱۹۹۳: ۱۱۹-۱۲۵). در ارتباط با خوش‌بینی، نیز می‌توان بیان نمود که فرد خوش‌بین کسی است که انتظار وقایع مثبت و مطلوب در آینده دارد (پترسون^{۱۳}، ۲۰۰۰)، و فرد بدبین کسی است که به طور مداوم افکار منفی در ذهن می‌پروراند و به این باور رسیده که وقایع منفی حتماً اتفاق خواهد افتاد (شرر^{۱۴} و کارور^{۱۵}، ۲۰۰۹: ۶۵۷-۶۵۹) در نتیجه فرد تمایل به توجه بیش از حد به حوادث و احساسات منفی و ناگوار است که احساس شرم و گناه نیز در این زمره می‌توانند قرار گیرد، در این جا است که خوش‌بینی با تاکید بر

¹ Wernsing

² Sutcliffe

³ Vogus

⁴ Affleck

⁵ Jensen

⁶ Jew

⁷ Green

⁸ Kroger

⁹ Fredrickson

¹⁰ Maddux

¹¹ Turner, Ersek & Kemp

¹² Bandura

¹³ Peterson

¹⁴ Scheier

¹⁵ Carver

جنبه‌های مثبت زندگی (سلیگمن، استین، پارک و پیترسون^۱، ۲۰۰۵: ۴۱۸-۴۲۰)، می‌تواند از این اتفاق جلوگیری نماید. انعطاف‌پذیری نیز انطباق با شرایط سخت معنی شده است (والر، اوکاتومو، میلز و هاردل^۲، ۲۰۰۳)، که توانایی فرد را در برابر رفتارهای خود شکنانه و مقابله با شرایط سخت افزایش می‌دهد (لتزترینگ، بلاک و فاندرا^۳، ۲۰۰۵: ۴۰۱-۴۱۴)؛ و می‌تواند عامل مهمی در کاهش احساس گناه و شرم باشد، در این راستا والین^۴ و والین (۲۰۰۵)، با تاکید بر جنبه اخلاقی در حوزه انعطاف‌پذیری معتقدند؛ انعطاف‌پذیری از طریق نظم‌دهی به فعالیت‌های فردی، همراه با یک نظام ارزشی و اصولی که فراهم‌کننده یک اساس و مبنا برای تصمیم‌گیری است زمینه لازم برای مقابله با مشکلات روانی و احساسات ناخوشایند را فراهم می‌کند. در امیدواری نیز احساس تجارب موفقیت افزایش می‌یابد (یو، فرلنگ، فیلیکس، شارکی و تانیگوا^۵، ۲۰۰۸)، و موجب تنظیم بهتر احساسات می‌شود (ایروینگ^۶ و همکاران، ۲۰۰۴: ۴۳۷-۴۳۹) و با کمک به سازگاری روانی (مایکل و اسنایدر^۷، ۲۰۰۵؛ شوری، استایدر، یانگ و لووین^۸، ۲۰۰۳: ۶۸۶-۶۹۲) در کاهش احساس گناه و شرم موثر خواهد بود.

همچنین نتایج نشان داد سرمایه روانشناختی رابطه مثبت و معناداری با همدلی دارد، در این خصوص ذکر این نکته ضروری است، ریف^۹ و اسنیگر^{۱۰} (۲۰۰۲)، ادعا می‌کنند، که سرمایه روانشناختی و مولفه‌های آن باعث تقویت خوداتکایی^{۱۱}، خودکارآمدی، خودآگاهی، خودمکاشفه‌ای^{۱۲}، و رابطه مثبت و معناداری با همدلی دارند. به عنوان مثال نتایج پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که از روحیه خودبخشایگری برخوردار هستند سطوح پایین‌تری از افسردگی را تجربه می‌کنند (استرانسل، ویلیامز، موزیک و بوک^{۱۳}، ۲۰۱۰: ۳۵۶) و این در حالی است که سطوح پایین افسردگی یکی از نشانه‌های اصلی رضایت از زندگی است (حسینی، رضایی و کیخسروی، ۱۳۹۰: ۱۴۳).

¹ Seligman, Steen, Park, Peterson

² Waller, Okamoto, Miles, Hurdle

³ Letzring, Block & Funder

⁴ Wolin

⁵ You, Furlong, Felix & Sharke & Tanigawa

⁶ Irving

⁷ Michael & Snyder

⁸ Shorey, Snyder, Yang & Lewin

⁹ Ryff

¹⁰ Singer

¹¹ Self-reliance

¹² Self-disclosure

¹³ Sternthal, Williams, Musick, & Buck

همینطور در بخش دیگر نتایج، همدلی رابطه مثبت و معناداری با خودبخشایشگری دارد، که با نتایج نادلی ولبکی (۱۳۹۴)، زکمایستر و رومرو (۲۰۰۲)، فرزادی، فرامرزی، شهنی و قاسمی (۱۳۹۵)، همخوان می‌باشد، در این راستا، همدلی نقش مهمی در ایجاد روابط دوستانه با دیگران و حتی حفظ روابط شخصی دارد، فردی که احساس همدلی دارد، این امکان را دارد تا درباره حالات و احساسات خود و دیگران فکر کرده و نسبت به آن حساس شود، و در حقیقت رنج، استرس و تمایلات ناخوشایند خود و دیگران را بهتر و دقیق‌تر احساس کنند، و همین امر موجب افزایش احساس بخشش چه نسبت به خود و چه نسبت به دیگران خواهد شد، نتایج تحقیقات نیز نشان دهنده این موضوع است که؛ همدلی با مقوله بخشش ارتباط تنگاتنگی دارد، با این احتمال که فرد همدل تمایل بیشتری برای بخش خود و دیگران دارد (دیویس^۱، ۱۹۸۳: ۱۱۹).

همچنین نتایج نشان داد رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری با خودبخشایشگری دارد، که با نتایج زندگی پور و یادگاری (۱۳۸۶)، همخوان است، در تبیین این نتیجه می‌توان به این موضوع اشاره نمود که افرادی که رضایت از زندگی بیشتری احساس می‌کنند، ارزیابی جامع‌تری از خود و از شرایط زندگی خود دارند (داینر، ۲۰۰۰)، در این راستا افراد با رضایت از زندگی بالا، از احساس آرامش و خشنودی بیشتر نسبت به افرادی که از رضایت زندگی کمتری دارند، برخوردار خواهند بود (خوارزمی، ۱۳۸۶؛ به نقل از قلی‌زاده و شیرانی، ۱۳۸۹: ۸۰)، این خود زمینه توسعه و بهبود مجموعه‌ای از متغیرهای روانشناختی که در زندگی افراد نقش مثبتی ایفا می‌کنند را فراهم خواهد کرد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷). که مقوله خودبخشایشگری، نیز در این رابطه قرار می‌گیرد در حقیقت، افرادی که رضایت از زندگی بهتری دارند نمرات بهتری در خودبخشایشگری دریافت می‌کنند (مکاسکیل^۲، ۲۰۱۲: ۵۳).

در جمع‌بندی نتایج پژوهش می‌توان به این موضوع اشاره نمود، که پژوهش حاضر جدا از بررسی عوامل موثر به مقوله خودبخشایشگری، سعی بر آن دارد تا نگاه ویژه‌ای به مقوله سرمایه روانشناختی به عنوان یکی از مولفه‌های تاثیرگذار در زندگی امروزی داشته باشد، در حقیقت امروز توجه روان‌شناسی به سمت تلاش در جهت بررسی توانمندی‌های انسان و فراهم آوردن بستری برای مطالعاتی در مورد بهزیستی و شادمانی در حوزه‌های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی و دانشگاهی

¹ Davis

² Macaskill

جلب شده است (گلستانی، به نقل از نیک منش و کاظمی، ۱۳۸۷:۱۱) و با نگاهی به تاریخچه روانشناسی در می‌یابیم که، ماموریت روانشناسی در اوایل شکل‌گیری آن کمک به بیمارانی بود که از نظر روانی دارای اختلالات بودند. اما بعد از گذشت چند دهه توجه خاصی به رویکرد جدیدی از روانشناسی شد، در واقع این رویکرد به جای اینکه به فقط جنبه‌های منفی تمرکز نماید تاکید خویش را بر جنبه‌های مثبت انسانی قرار داده است (سلیگمن و سیکسزنتمال^۱، ۲۰۰۰)، در حقیقت توجه به آن چه که در زندگی انسان مثبت است به میزانی که به مسائل و مشکلات انسانی پرداخته می‌شود حائز اهمیت است (پترسون^۲، ۲۰۰۶). به همین منظور توصیه می‌شود تمام افراد مسئول در همه زمینه‌های فعال در جامعه، یعنی هم در مدارس، دانشگاه‌ها، سازمان‌ها، کارخانجات و هر بخشی که با نیروی انسانی سر و کار دارد، توجه ویژه‌ای به مقوله سرمایه روانشناختی داشته باشد چرا که این مهم می‌تواند تاثیر بسزایی در افزایش سلامت و رضایت از زندگی و به ویژه افزایش اثربخشی و عملکرد فرد در حوزه مورد فعالیت داشته باشد، همچنین پژوهش حاضر با رویکردی جدید سعی بر نشان دادن مولفه‌های جدیدی بود که می‌توانند چه با واسطه و چه بی‌واسطه تاثیر مثبت و یا معکوسی بر مقوله خودبخشایشگری بگذارند معرفی نماید، و از آنجا که خودبخشایشگری می‌تواند اثرات مهم و عمیقی بر متغیرهای روانشناختی همانند سلامت‌روان و رضایت از زندگی داشته باشد توجه به آموزش آن و همچنین توجه به عواملی که می‌تواند بر جنبه‌های مثبت آن تاثیرگذار باشند در جامعه امروز ایرانی لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

^۱ Csikszentmihalyi

^۲ Peterson

کتابنامه

- ارجنگی، معصومه و فراهانی، محمدنقی (۱۳۸۸). رابطه استرس شغلی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان، پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره ۲، شماره ۳، صص ۱۵-۲۴
- پورفرج، مجید (۱۳۸۸). بررسی رابطه همجوشی فکر-عمل، احساس مسئولیت و گناه با ابعاد علایم و سواس در دانشجویان شیراز، مجله علمی و پژوهشی دانشور، دوره ۱۶، شماره ۳۷، صص ۲۹-۴۱
- جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۸). ساخت و اعتباریابی آزمون پابندی مذهبی بر اساس گزاره های قرآن و نهج البلاغه، مطالعات اسلام و وروانشاسی، شماره ۵، صص ۷۹-۱۰۶
- حسینی، سیده مریم؛ رضایی، آذرمیدخت؛ کیخسروی بیگ زاده، زهره (۱۳۹۰). مقایسه ی حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی و افسردگی و شادکامی در سالمندان زن و مرد، زن و جامعه، سال دوم، شماره ۴، صص ۱۴۳-۱۶۲
- خواجه، نبی الله، بهرامی، فاطمه، فاتحی زاده، مریم و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۱). پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس کیفیت روابط زناشویی، همدلی و سیستم سازی در دانشجویان دانشگاه اصفهان، مطالعات روانشناختی، دوره ۸، شماره ۲، صص ۷۳-۹۵
- دیانت نسب، مدینه؛ جاویدی، حجت اله؛ بقولی، حسین (۱۳۹۳). نقش واسطه گری استرس شغلی در رابطه بین سرمایه روانشناختی با عملکرد شغلی کارکنان، روش ها و مدل های روان شناختی، شماره ۱۵، صص ۷۵-۹۰
- زرگر، یدالله، مردانی، مریم؛ هنرمند، مهناز (۱۳۹۱) اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری بر کمالگرایی و احساس گناه، در دانشجویان، فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۶، شماره ۴، صص ۷۱-۸۵
- زندى پور، طييه؛ يادگارى، هاجر (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه های تهران. مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان، شماره ۱۵، صص ۱۰۹-۱۲۲
- شیخ الاسلامی، راضیه (۱۳۹۰). نقش رابطه‌ای رضایت از زندگی در رابطه بین خود تعیینی و بهداشت روانی، مجله روانشناسی، سال ۱۵، شماره ۱، صص ۷۶-۸۹
- فرحان فر، محبوبه؛ نادى، محمدعلی؛ مولوى، حسین (۱۳۹۳). تأثیر تعهد دینی، دلبستگی دینی و همدلی بر پرخاشگری در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان، علمی- پژوهشی پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، سال پنجم، شماره اول، پیاپی ۸، صص ۶۷-۸۰
- فرزادى، فاطمه؛ فرامرزی، حمید؛ شهنی بیلاق، منیجه؛ قاسمی، زهرا (۱۳۹۵). رابطه علی رنج ادراک شده با رضایت زناشویی از طریق میانجی گری، مهربانی، اعتماد، عدالت، همدلی و بخشش، مطالعات زن و خانواده، شماره ۸، صص ۷۷-۱۰۰

- قاضی مرادی، حسن (۱۳۸۳). در ستایش شرم، جامعه شناسی شرم در ایران، تهران، انتشارات اختران، صص ۷۱-۵۵
- قلی زاده، آذر؛ شیرانی، عزت (۱۳۸۹). رابطه بین عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی با میزان رضایت از زندگی سالمندان اصفهان، *جامعه شناسی کاربردی*، سال ۲۱، شماره ۱، صص ۶۹-۸۲
- ملکی، رضا؛ اصلانیور، محمد (۱۳۹۰). روابط بین سبک‌های حل تعارض و رغبت‌های شغلی شخصیتی با همدلی در دانشجویان، *فصلنامه تازه‌های روانشناسی صنعتی/سازمانی*، سال دوم. شماره ششم، صص ۶۵-۷۳
- نادی، محمد علی؛ لیکلی، بهاره (۱۳۹۴). الگوی ساختاری تأثیر شدت تخطی‌ها، همدلی، احساس گناه و شرمساری، رفتارهای دلجویی و بخشایشگری ادراک شده با خودبخشایشگری در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان، *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، سال اول، شماره دوم، صص ۸۱-۹۶
- مدلتون موز، جین (۱۳۷۳). روانشناسی شرم و گناه. ترجمه ارزنگ. انتشارات البرز. صص ۶۹-۷۲
- نصیری، حبیب الله و جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت، روان در زنان. *پژوهش زنان*، شماره ۶، صص ۱۵۷-۱۷۶
- نیک منش، زهرا؛ کاظمی، یحیی (۱۳۸۷). تاثیر الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر سبک اسناد کودکان، *فصلنامه علمی و پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی*، دوره ۲، شماره ۳، صص ۱۳-۶
- هاشمی، مژگان (۱۳۸۳). رضایت از زندگی و دینداری در بین دانش آموزان دوره متوسطه، *مجله علوم اجتماعی دانشگاه مشهد*، دوره ۱، شماره ۳، صص ۸۳-۱۱۶

Avey, J. B., Reichard, R., J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.

Avey, J.B., Luthans, F., Smith R.M., & Palmer, N.F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 17-28.

Avey, J.B., Wernsing, T.S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *Journal of Applied Behavioral Science*, 44, 48-70.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149-163. doi:10.1007/s11089-011-0377-0.

Berry, J. W., & Worthington, E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.

Bryant, F.B., & Cvigros, J.A. (2004). Distinguishing hope and optimism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.

Crosskey, Laura Barnard, Curry, John F. & Leary, Mark R (2015). Role Transgressions, Shame, and Guilt Among Clergy. Available in www.sciencedirect.com

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126. doi:10.1037/0022-3514.44.1.113.

Dearing, R. L., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive Behaviors*, 30, 1392-1404. doi: 10.1016/j.addbeh.2005.02.002.

Detary, T. J. (2004). *The relationship between self-efficacy, optimism, and organizational commitment among registered nurses in a long-term milieu* (Doctoral dissertation, Argosy University/Sarasota, 2003). ProQuest Information and Learning Company, UMI Number: 3126111.

Dillon, R. S. (2001). *Self-forgiveness and self-respect*. Ethics, 112.

Dunford, Emma & Granger, Charlotte (2017). Maternal Guilt and Shame: Relationship to Postnatal Depression and Attitudes towards Help-Seeking. Available in www.sciencedirect.com

Dziobek, I., Rogers, K., Fleck, S., Bahnemann, M., Heekeren, H. R., Wolf, O. T., et al. (2008). Dissociation of cognitive and emotional empathy in adults with asperger syndrome using the multifaceted empathy test (MET). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(3), 464-473. doi:10.1007/s10803-007-0486-x.

Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180. doi:10.1111/j.1751-2409.2010.01020. x.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Freedman, S. R., and Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with survivors of incest. *J. Consult. Clin. Psychol.* 64: 983–992.

Gilbert, P. (1998). *What is shame? Some core issues and controversies*. In B. Andrews (Ed.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 3–38). New York: Oxford University Press.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>.

Irving, L.M., Snyder, C.R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P., Nelson, N (2004). The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning, and later phases of psychotherapy. *J. Psychother. Integr.* 14, 419–443.

Jew, C., Green, K. E., & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32(2), 75-89

Joireman, J. (2004). Empathy and the self-absorption paradox II: Self-rumination and self-reflection as mediators between shame, guilt, and empathy. *Self and Identity*, 3, 225–238. doi:10.1080/13576500444000038.

Krause, N., and Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *J. Sci. Study Relig.* 42: 77–93.

Larson, M., & Luthans, F. (2006). Potential added value of psychological capital in predicting work attitudes. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 13, 75-92

Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality

descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-422.

Luthans, F. & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321-349.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31, 28-50. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2012.31.1.28>.

Maddux, J.E. (2009). *Self-efficacy*. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 874-880). Oxford: Wiley-Blackwell

McConnell, J. M., Dixon, D., Finch, N., & Holmes, W. (2012). An alternative model of self-forgiveness. *The New School Psychology Bulletin*, 35-51.

Noorden, Tirza, Haselager, Gerbert, Cillessen, Antonius & Bukowski, William (2015). Empathy and Involvement in Bullying in Children and Adolescents: A Systematic Review, *J Youth Adolescence* 44:637-657

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Peterson, S. J. & Byron, K. (2007). Exploring the role of hope in job performance: Results from four studies. *Journal of Organizational Behavior*, 28, 1-19. Published online in Wiley Interscience and www.interscience.wiley.com

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

Romero, Catherine, Kalidas, Mamta, Elledge, Richard, Chang, Jenny, Liscum, Kathleen R & Friedman, Lois C. (2006). Self-Forgiveness, Spirituality, and Psychological Adjustment in Women with Breast Cancer, *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 29, No. 1: 29-36

Ross, S. R., Hertenstein, M. J., & Wrobel, T. A. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive self and others: Further evidence for a two-component model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88, 158–167. <http://dx.doi.org/10.1080/00223890701267985>.

Ryff CD, Singer B. (2002). *From social structure to biology: integrative science in pursuit of human health and well-being*. In: Snyder CR, Lopez SJ, eds. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, pp:541-55.

Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2009). *Optimism*. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 656-663). Oxford: Wiley-Blackwell.

Seaton, Gina A. (2011). *BELONGING UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL CAPITAL: AN INVESTIGATION OF ANTECEDENTS OF THE LEAKY PIPELINE IN STEM*. Master's Thesis. Purdue University, Indianapolis, Indiana

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

Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 22, 685–715.

Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.

Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261.

Sternthal, M. J., Williams, D. R., Musick, M. A., & Buck, A. C. (2010). Depression, anxiety, and religious life: A search for mediators. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 343–359. <http://dx.doi.org/10.1177/0022146510378237>.

Stewart, M., Reid, G, & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12, 21-31.

Sutcliffe, K.M., & Vogus, T.J. (2003). *Organizing for resilience*. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 94-110). San Francisco, CA: Berrett-Koehler

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Publications.

Tennen, H., & Affleck, G. (1998). *Personality and transformation in the face of adversity*. In R.G. Tedeschi, C.L. Park, & L.G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Postive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65-98). Mahwah, NJ: Erlbaum

Tracy JL, Robins RW (2004) Putting the self into self-conscious emotions: a theoretical model. *Psychol Inq* 15:103–125

Turner, J.A., Ersek, M., & Kemp, C. (2005). Self-efficacy for Managing Pain Is Associated with Disability, Depression, and Pain Coping among Retirement Community Residents with Chronic Pain, *Journal of Pain*, 6

Vitz, Paul C & Meade, Jennifer M. (2011). Self-forgiveness in Psychology and Psychotherapy: A Critique. *Relig Health* 50:248–263

Waller MA, Okamoto SK, Miles BW, Hurdle DE. (2003). Resiliency to substance use resistance: Perceptions of native adolescents of the Southwest. *Journal of Sociology and Social Welfare*; 30

Webb, M., Heisler, D., Call, S., Chickering, S. A., & Colburn, T. A. (2007). Shame, guilt, symptoms of depression, and reported history of psychological maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, 31, 1143–1153. doi: 10.1016/j.chiabu.2007.09.003.

Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13, 798–803.

Wohl, M. J., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological wellbeing. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40, 1-10.

Wood, S. & Wood, E. (1996), *The World of Psychology* (2nd Edn.), Allyn and Bacon, USA.

You, S., Furlong, M. J. Felix, E., Sharkey, J. D., & Tanigawa, D. (2008). Relations among school connectedness, hope, life satisfaction, and bully victimization. *Psychology in the schools*, vol.45(5).