

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال دوازدهم شماره ۴۸ زمستان ۱۳۹۶

پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان بر اساس بخشودگی و معنا در زندگی با توجه به نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی

مجید صدوقی^۱

فاطمه حسام‌پور^۲

چکیده

پژوهش حاضر از نوع توصیفی با طرح همبستگی است و با هدف پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان بر اساس بخشودگی و معنا در زندگی با توجه به نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی انجام گرفته است. بدین منظور بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۷۷ نفر از دانشجویان دانشگاه کاشان با استفاده از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شده و به پرسشنامه‌های بخشودگی (حشام و همکاران، ۱۳۸۹)، معنا در زندگی (استیگر، ۲۰۰۶)، عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) و بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) پاسخ دادند. نتایج SEM از طریق نرم افزار ایموس-۲۲ نشان داد بخشودگی و معنا در زندگی می‌توانند به‌طور معناداری بهزیستی روانشناختی دانشجویان را پیش‌بینی کنند و عاطفه مثبت و منفی دارای نقش میانجی‌گر در رابطه بخشودگی و معنا در زندگی با بهزیستی روانشناختی هستند. با توجه به شاخص‌های الگوسازی می‌توان استدلال کرد که مدل ارائه شده از برازش خوبی برخوردار بوده و انطباق مطلوبی بین مدل ساختاری شده با داده‌های تجربی فراهم گردیده است. در این الگو، تمام وزن‌های رگرسیونی از نظر آماری معنادار بوده و متغیرهای پیش‌بینی‌کننده الگو، ۰/۷۷ از واریانس بهزیستی روانشناختی را تبیین کردند. نتایج تلویحاً نشان می‌دهد، از طریق افزایش سطح بخشودگی و معنا در زندگی می‌توان به افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی و از این طریق بهبود بهزیستی روانشناختی دانشجویان کمک نمود.

واژگان کلیدی: بهزیستی روانشناختی؛ بخشودگی؛ معنا در زندگی؛ عاطفه مثبت؛ عاطفه منفی

Email:sadoughi@kashanu.ac.ir

۱- استادیار روانشناسی دانشگاه کاشان (نویسنده مسئول)

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

مقدمه

دانشجویان به‌ویژه آنهایی که تازه وارد دانشگاه می‌شوند، به‌خاطر ماهیت انتقالی زندگی‌شان در این دوره، همواره در معرض عوامل تنیدگی‌زای گوناگونی قرار دارند که کنش‌وری آن‌ها در جامعه و رضایت از زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این عوامل می‌توانند ترکیبی از محرک‌های درونی مانند شخصیت و باورهایی که زمینه‌ساز شکست در برابر مشکلات هستند و عوامل بیرونی مانند عوامل تنیدگی‌زای محیطی باشند. تنیدگی مفرط در بین دانشجویان اغلب به شکست تحصیلی، مشکلات سلامت، ضعف در عملکرد، ترک تحصیل و در برخی موارد به اختلالات روانی شدیدتر منجر می‌شود. از این رو، برای دستیابی به یک نظام آموزشی اثربخش توجه به مسائل روانی دانشجویان امری بایسته و ضروری است و به منظور ایجاد یک آموزش کارآمد می‌بایست به منابع و راهبردهای ارتقاء آن توجه شود.

روانشناسی مثبت‌نگر مطالعه علمی کارکردهای بهینه و مطلوب انسانی است. این رویکرد بر نقاط قوت، استعدادها بالقوه و شکوفایی این استعدادها تکیه دارد و تلاش دارد تا شناخت بیشتری از عواملی که به افراد کمک می‌کند به‌صورت فردی و یا جمعی به رشد و بالندگی برسند، پیدا کند. با پدیدآیی روانشناسی مثبت در چند دهه اخیر، تأکید بر توانمندی‌ها و ارتقای سطح سلامت افراد به همراه فعلیت بخشیدن به استعدادهای آنان مورد توجه بسیار قرار گرفته است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان به‌عنوان سپری در برابر بیماری‌های روانی بهره‌گیرد (روبین^۱، ۲۰۰۸). از جمله سازه‌های مورد مطالعه در روانشناسی مثبت‌نگر بهزیستی روانشناختی^۲ است که به‌عنوان یکی از مولفه‌های اصلی سلامت عمومی در خلال دو دهه گذشته توجه روانشناسان و محققان بسیاری را به خود جلب کرده است (وان^۳ و همکاران، ۲۰۱۶). به‌طور کلی، بهزیستی روانشناختی به کیفیت تجربه‌شده زندگی اشاره می‌کند و منعکس‌کننده عملکرد و تجربه روانشناختی مطلوب است. بهزیستی را می‌توان به دو بخش بهزیستی فاعلی و

1- Robbins
3- Van

2- Well-Being

بهزیستی روانشناختی تقسیم‌بندی کرد (لانلی^۱ و همکاران، ۲۰۰۹؛ الدیکو^۲، ۲۰۱۰؛ بارنس و میشن^۳، ۲۰۱۰؛ وود و جوزف^۴، ۲۰۱۰). بهزیستی فاعلی، دارای دو مولفه عاطفی و شناختی است که جزء عاطفی عبارت است از تعادل بین عاطفه مثبت و منفی و جزء شناختی، قضاوت درباره رضایت از زندگی فرد است.

یکی از مولفه‌های روانشناسی مثبت که پیش‌بینی می‌شود با بهزیستی روانشناختی دانشجویان در ارتباط باشد بخشودگی^۵ است. طبق تعریف هانگ و انریث (۲۰۰۰) بخشودگی، جایگزین نگرش‌های منفی نظیر عصبانیت و انتقام در تلاش برای آسیب‌رسانی به افراد یا موقعیت‌ها با نگرش‌های مثبت نظیر شفقت و تحمل است. همانگونه که این تعریف نشان می‌دهد، نقش بخشودگی تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت است. در تعریف دیگری، بخشودگی تلاشی مناسب جهت کنترل پیامدهای منفی است که ممکن است به دلیل سوء رفتار دیگران و یا رفتار نادرست فرد به وجود آید. این تلاش را می‌توان، اقدامی موثر جهت غلبه بر احساسات و افکار منفی تأثیرگذار بر بهزیستی و شادکامی فرد، در نظر گرفت (مالتبی^۶ و همکاران، ۲۰۰۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بخشودگی در ارتباط با دیگران مهم‌ترین ارزش اخلاقی است که کاهش قابل توجه اثرات احساسات منفی نظیر ناراحتی یا رنجش را موجب می‌شود (بری و ورسینگتن^۷، ۲۰۰۱). همچنین، بخشودگی نه تنها نقش مهمی در کاهش احساسات منفی دارد بلکه به افزایش احساسات مثبت نیز کمک می‌کند (هانگ انریث^۸، ۲۰۰۰). نتایج پژوهش‌های مربوط به بخشودگی در حوزه روانشناسی مثبت نشان داده‌اند که بخشودگی با رضایت از زندگی که از زیر مجموعه‌های بهزیستی روانی می‌باشد رابطه دارد (السون^۹ و همکاران، ۲۰۱۵). عوامل موثر در بهزیستی ذهنی افراد نظیر اشتیاق، انرژی بالا و شادی به واسطه برخی احساسات منفی نظیر عصبانیت، انتقام و سرزنش که در نتیجه مشکلات موجود در روابط

1- Linley

3- Burns

5- forgiveness

7- Berry & Worthington

9- Elson

2- Eldeleklioglu

4- Wood & Joseph

6- Maltby

8- Huang & Enright-

بین فردی به وجود می‌آید، کاهش می‌یابند. در این موقعیت، انتظار می‌رود که بهزیستی ذهنی به گونه‌ای منفی و نامطلوب تحت تاثیر قرار گیرد. این نوع تأثیرپذیری، ممکن است به پریشانی‌های روانشناختی نظیر افسردگی و اضطراب منجر گردد. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد بخشودگی به طور مثبت با سلامت روانی (پترسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۷؛ تاسینت^۲ و همکاران، ۲۰۱۶؛ ویس^۳ و همکاران، ۲۰۱۰)؛ بهزیستی روانشناختی (اختر^۴ و همکاران، ۲۰۱۶؛ دهقان و همکاران، ۲۰۱۴) کاهش خشم (مک لاث^۵ و همکاران، ۲۰۱۴؛ واتسون و همکاران، ۲۰۱۵) و افزایش هماهنگی و خودکنترلی (بارنت^۶ و همکاران، ۲۰۱۴) مرتبط است و با بیماری‌های بدنی (لاولر^۷ و همکاران، ۲۰۰۳) و ساختارهای روانشناختی که با سلامت روانی و ذهنی پایین پیوند می‌یابد (اسمیت^۸ و همکاران، ۲۰۰۴) رابطه منفی دارد.

همچنین، یکی دیگر از سازه‌های روانشناسی مثبت که می‌تواند با بهزیستی روانشناختی دانشجویان در ارتباط باشد معنا در زندگی^۹ است. ایجاد معنا یکی از توانایی‌های خاص انسانی است که به لحاظ تکاملی اهمیت خاصی دارد. افراد مختلف ممکن است یک پدیده مشابه را به شیوه‌های مختلفی تفسیر و درک کرده و معانی متفاوتی به آن بدهند (لوپز و اشنايدر، ۲۰۱۱). سه تعریف بنیادین از مفهوم معنا در زندگی وجود دارد. اول، معنا به عنوان نشانه‌ای از هدف در نظر گرفته می‌شود، که به اهداف طولانی مدت افراد اشاره دارد، و منشأ ایجاد انگیزش، تعهد، و اشتیاق به شمار می‌آید. دوم، معنا در زندگی به صورت اهمیت معنی شده و این نشان می‌دهد که افراد تنها هنگامی که در زندگی به چیز مهمی دست می‌یابند معنا را تجربه می‌کنند. در نهایت، در سومین تعریف دو تعریف قبلی ترکیب شده و نوعی احساس رضایت شخصی نیز به آن افزوده شده است (لوپز و اشنايدر، ۲۰۱۱). معنا در زندگی یکی از مولفه‌های مهم بسیاری از نظریات بهزیستی

1- Peterson
3- Vess
5- McCullough
7- Lawler
9- meaning in life

2- Toussaint
4- Akhtar
6- Burnette
8- Esmith

را تشکیل می‌دهد (کینگ و ناپا، ۱۹۹۸). سلیگمن (۲۰۰۲)، در نظریه شادی خود، معنای زندگی را به‌عنوان راه نهایی دستیابی به شادی اصیل و رضایت از زندگی معرفی می‌کند. علاوه بر آن، طبق نظریه PERMA (سلیگمن، ۲۰۱۲)، نظریه پیمایش اجتماعی اروپایی^۱ (هوپرت^۲ و سو، ۲۰۱۳) و نظریه شکوفایی^۳ (دینر^۴ و همکاران، ۲۰۱۰)، معنا در زندگی یکی از ضروری‌ترین متغیرهایی است که در بهزیستی نقش دارد (هون^۵ و همکاران، ۲۰۱۴). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که داشتن معنا در زندگی با بسیاری از شاخص‌های بهزیستی مانند عواطف مثبت، عزت‌نفس، مثبت‌نگری، امید، شادی، کنجکاوی، خودشکوفایی، تعاملات اجتماعی مثبت (استگر و شین^۶، ۲۰۱۰)، بهزیستی و کیفیت زندگی در بزرگسالان (ژانگ^۷، ۲۰۱۷؛ براسای، پیکو، و استگر^۸، ۲۰۱۱)، کنترل بیشتر بر زندگی و مشارکت بیشتر در کار (لوپز و اشنايدر، ۲۰۱۱) ارتباط مثبت دارد. همچنین، وجود معنا در زندگی سطوح علائم افسردگی و اضطراب را پیش‌بینی می‌کند (ژانگ، ۲۰۱۷؛ بامونتی^۹ و همکاران، ۲۰۱۶).

از سوی دیگر، معنا در زندگی ارتباط معناداری با تجربه هیجانانگیز مثبت دارد زیرا وجود معنا در زندگی محرکی برای تجربه هیجانانگیز مثبت است (هیسسل^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۶). پان، ونگ، چان، و جوهرت^{۱۱} (۲۰۰۸) تأکید دارند که معنا در زندگی قوی‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده تجربه هیجانانگیز مثبت به‌شمار می‌آید. این تجربه به‌نوبه خود تفکر را توسعه داده، و زمینه‌ای را برای افراد فراهم می‌آورد تا زندگی را معنادار احساس کنند و به این ترتیب احتمال یافتن معنا در زندگی را افزایش می‌دهد (هیسسل، ۲۰۱۶؛ کینگ^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۶) به‌عبارت دیگر، تجربه هیجانانگیز مثبت به افراد کمک می‌کند تا معنای زندگی خود را راحت‌تر بیابند و از تلاش‌های بی‌معنا اجتناب کنند (هیسسل، ۲۰۱۶). همچنین معنا در زندگی با افزایش سطح پیشرفت و بهبودی مراجعان مرتبط است و

1- the European Social Survey theory
3- Flourishing theory
5- Hone
7- Zhang
9- Bamonti
11- Pan

2- Huppert
4- Diener
6- Steger & Shin
8- Brassai, Piko & Steger
10- Heisel
12- King

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی به‌شمار می‌آید، زیرا وجود معنا در زندگی شرایط لازم برای افزایش شادی را ایجاد می‌کند (فولمر^۱، ۲۰۱۵؛ لویز^۲ و اشنایدر، ۲۰۱۱؛ استگر و همکاران، ۲۰۰۶).

با توجه به آنچه بیان شد به نظر می‌رسد عاطفه مثبت و منفی می‌توانند به‌عنوان میانجی‌گر بین بخشودگی و معنا در زندگی با بهزیستی روانشناختی عمل کرده و از طریق افزایش عاطفه مثبت و کاستن از عاطفه منفی بتوانند به بهزیستی افراد کمک کرده و بهداشت روانی را در آنان ارتقا دهند. هیجانات مثبت نشان‌دهنده میزان شور و اشتیاق به زندگی و احساس فاعلیت و هوشیاری افراد است. در مقابل، هیجانات منفی، یک بُعد عام ناراحتی درونی و اشتغال ذهنی ناخوشایند را نشان می‌دهد و حالات ناخوشایندی مانند خشم، نفرت، بی‌زاری، گناه، ترس و عصبانیت را شامل می‌شود (بشارت و همکاران، ۲۰۱۳). بررسی‌های گوناگون نشان داده‌اند، هیجانات مثبت با ابعاد مختلف سلامت روانی، رابطه مثبت و معنادار داشته و نقشی مهم در پیشگیری از بروز اختلالات جسمی و پریشانی‌های روانی دارد (یوسفی، ۱۳۹۳). همچنین عواطف منفی ارتباط مثبتی با اختلالات روانی داشته و در ایجاد و تداوم نابهنجاری‌های روانی موثر است (بشارت و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان دادند که مهارت‌های عواطف مثبت و منفی و چگونگی بهره‌برداری از آنها، پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای بهزیستی روانشناختی دانشجویان می‌باشند.

در مجموع، از آنجا که دانشجویان در جریان زندگی تحصیلی در معرض استرس و فشار روانی و چالش‌های تحصیلی و اجتماعی متعددی قرار دارند به نظر می‌رسد فضیلت‌ها انسانی مثبت از جمله بخشودگی، معنا در زندگی می‌توانند در حفظ و بهبود سلامت و بهزیستی روانشناختی آن‌ها موثر باشند. با این وجود، پژوهش‌چندانی که بررسی نقش مؤلفه‌های روانشناسی مثبت از جمله بخشودگی و معنا در زندگی در بهزیستی دانشجویان به‌ویژه در جمعیت دانشجویی ایران پرداخته باشد، انجام نشده است.

1- Fulmer

2- Lopez & Snyder

به‌علاوه شناخت متغیرهای میانجی مانند عواطف مثبت و منفی در این رابطه احتمالی می‌تواند به درک بهتر موضوع کمک نماید. از این رو پژوهش حاضر به‌دنبال تعیین رابطه بخشودگی و معنا در زندگی با بهزیستی روانشناختی با توجه به نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی در دانشجویان است.

روش

روش پژوهش توصیفی حاضر از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر کلیه دانشجویان دانشگاه کاشان در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود که از میان آنها، ۳۷۷ نفر از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌های عواطف مثبت و منفی (واتسون^۱ و همکاران ۱۹۸۸)، معنا در زندگی (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶)، بخشودگی حشام و همکاران (۱۳۸۹) و بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) اجرا گردید. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و ماتریس ضریب همبستگی پیرسون، و مدل معادلات ساختاری طریق نرم افزار Amos-22 مورد آزمون قرار گرفتند.

پرسشنامه معنا در زندگی: پرسشنامه معنا در زندگی (استیگر^۲ و همکاران، ۲۰۰۶) دارای ده گویه بر روی مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای است و دو خرده‌مقیاس وجود معنا (PML) و جستجوی معنا (SML) در زندگی را اندازه‌گیری می‌کند. به استثنای گویه ۹ که نمره‌دهی معکوسی دارد، سایر گویه‌ها نمره‌دهی معمولی دارند. گویه‌های وجود معنا عبارتند از ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹ و سایر گویه‌ها جهت سنجش جستجوی معنا مورد استفاده قرار می‌گیرد. براساس گزارش استیگر و همکاران (۲۰۰۶) MLQ از پایایی و روایی بالایی برخوردار است؛ همسانی درونی هر دو خرده‌مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ بالا (ضریب آلفا برای وجود معنا ۰/۸۱ و برای جستجو معنا ۰/۸۴) گزارش شده است. در بررسی براتی سده (۱۳۸۸) نیز خرده‌مقیاس‌ها دارای ضرایب اعتبار بالایی بودند. روایی سازه و تشخیصی MLQ

1- Watson

2- Steger

در ایران توسط مصرآبادی و همکاران (۱۳۹۲) مورد بررسی قرار گرفته و روایی سازه قبال قبولی را برای آن گزارش کرده‌اند.

پرسشنامه بخشودگی بین فردی: پرسشنامه بخشودگی بین فردی یک پرسشنامه ۲۵ سوالی است که توسط حشام و همکاران (۱۳۸۹) در ایران به‌منظور سنجش میزان بخشودگی بین فردی و ابعاد آن در افراد مختلف (ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی، کنترل رنجش، درک و فهم واقع‌بینانه) تهیه شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت درجه‌ای می‌باشد. بدین ترتیب حداکثر نمره برای کل مقیاس ۱۰۰ و حداقل آن ۲۵ می‌باشد. کسب نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده توانایی بالا برای بخشودن خطای دیگران است. در پژوهش احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) جهت سنجش روایی مقیاس بخشودگی بین فردی، از اجرای همزمان آن با خرده‌مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی FFS استفاده شد که همبستگی بین این دو مقیاس معنی‌دار به‌دست آمد. این رابطه حاکی از روایی خوب این مقیاس می‌باشد. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه بخشودگی به‌صورت کل ۰/۸۰ و برای هر یک از ابعاد آن ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی ۰/۷۷، کنترل رنجش ۰/۶۶ و درک و فهم واقع‌بینانه ۰/۵۷ گزارش شده است (احتشام‌زاده و همکاران ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای مؤلفه ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی ۰/۸۵، کنترل رنجش ۰/۷۳ و مؤلفه درک و فهم واقع‌بینانه ۰/۷۱ به‌دست آمد.

پرسشنامه عواطف مثبت و منفی: پرسشنامه عواطف مثبت و منفی (PANAS)، توسط واتسون و همکاران (۱۹۸۸) ساخته شده است. این مقیاس ۲۰ آیتم دارد که آزمودنی به این آیتم‌ها به‌صورت پنج گزینه‌ای (از خیلی ضعیف تا خیلی قوی) پاسخ می‌دهد. پایایی این پرسشنامه با روش همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای عواطف مثبت ۰/۸۸ و عواطف منفی ۰/۸۷ گزارش شده است. در مطالعه بخشی‌پور و دژکام (۱۳۸۴) ضریب همسانی درونی خرده‌مقیاس عاطفه منفی ۰/۸۵ و خرده‌مقیاس

عاطفه مثبت ۰/۸۷ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب اعتبار از طریق آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت، ۰/۷۹ و برای عاطفه منفی برابر با ۰/۸۴ بود.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹): این مقیاس توسط ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی شده است. فرم اصلی آن ۱۲۰ سوال داشت ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سوالی آن نیز پیشنهاد شد. در این پژوهش فرم ۱۸ سوالی آن به کار برده شده است. مقیاس بهزیستی روانشناختی دارای شش خرده‌مقیاس پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط است. روایی و پایایی مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی در پژوهش‌های متعددی مناسب گزارش گردیده است. ون‌دایرندک^۱ (۲۰۰۴) همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن‌ها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ یافته است. چمت و ریف (۱۹۹۷) همسانی درونی مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی را بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۰ گزارش داده‌اند. اعتبار این پرسشنامه در مطالعه کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) با روش بازآزمایی، با دو ماه فاصله، ضریب پایایی ۰/۸۲ برای کل مقیاس و برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ضرایب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ و اعتبار از طریق همسانی درونی برابر با ۰/۸۹ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب اعتبار از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۸ به دست آمد.

یافته‌ها

در ابتدا با استفاده از آمار توصیفی به توصیف میانگین و انحراف استاندارد، کمینه، بیشینه، کجی و کشیدگی داده‌های حاصل پرداخته شد سپس ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده و با استفاده از مدل معادلات ساختاری، روابط ساختاری میان بخشودگی و معنا در زندگی با بهزیستی روانشناختی و نقش واسطه‌ای عاطفه مثبت و منفی مورد مطالعه قرار گرفت. در جدول (۱) شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی

1- Dierendonck

متغیرهای مورد مطالعه ارائه شده است.

جدول (۱) ماتریس همبستگی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	کجی	کشیدگی
۱- بخشودگی	۱				۶۷/۴۵	۸/۵۷	۴۱	۹۲	۰/۱۷	۰/۳۰
۲- معنا در زندگی	۰/۳۹**	۱			۵۳/۴۳	۹/۵۷	۲۴	۷۰	-۰/۴۷	-۰/۰۲
۳- عاطفه مثبت	۰/۱۲**	۰/۳۹**	۱		۳۲/۵۱	۶/۰۶	۱۷	۴۷	۰/۱۳	۰/۴۲
۴- عاطفه منفی	-۰/۳۵**	-۰/۳۶**	-۰/۰۲	۱	۲۵/۶۵	۷/۴۰	۱۱	۴۸	۰/۵۲	۰/۰۱
۵- بهزیستی روانشناختی	۰/۳۴**	۰/۶۴**	۰/۴۰**	۰/۳۹**	۷۵/۶۸	۱۱/۰۱	۴۹	۱۰۶	۰/۰۸	-۰/۵۸

** : $P \leq 0/01$

همانگونه که در جدول (۱) ملاحظه می‌شود، متغیرها کجی یا کشیدگی قابل ملاحظه ندارند و نزدیک به توزیع نرمال هستند. بخشودگی و معنا در زندگی با عاطفه مثبت و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و با عاطفه منفی رابطه معکوس و معنادار دارند. همچنین، بهزیستی روانشناختی با عاطفه مثبت دارای رابطه مثبت و معنادار است و با عاطفه منفی دارای رابطه منفی و معنادار است.

جهت تعیین ضرایب اثر متغیرهای برون‌زا بر متغیرهای درون‌زا و تعیین میانجی‌گری متغیرهای میانجی از تکنیک تحلیل مسیر از طریق نرم‌افزار ایموس ۲۲ استفاده شد. برای برآورد ضرایب اثر و شاخص‌های برازش مدل از روش معمول بیشینه احتمال^۱ استفاده گردید. نرمال بودن داده‌ها از مهم‌ترین مفروضه‌های این روش برآورد است. ملاحظه شاخص‌های توصیفی نشان می‌دهد که این مفروضه تا حد زیادی رعایت شده است. در عین حال، اندرسون و گربینگ^۲ (۱۹۸۴، نقل از وستون و گوره^۳، ۲۰۰۶) بیان می‌کنند

1- Maximum Likelihood (ML)
3- Westo & Gore

2- Anderso & Gerbing

که روش بیشینه احتمال، تا حد زیادی در برابر تخطی متوسط از مفروضه نرمال بودن مقاوم است. بر این اساس در پژوهش حاضر می‌توان به نتایج حاصل از این روش اطمینان کرد.

ابتدا شاخص‌های برازش مدل مفروض بررسی شده، و سپس ضرایب استاندارد شده برای اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل و درصد تبیین واریانس توسط متغیرها ارائه می‌گردد. در جدول (۲) شاخص‌های برازش مدل مسیر ارائه شده است. بر اساس این شاخص‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مدل مفروض، برازش خوب و نزدیک به کاملی با داده‌ها دارد.

جدول (۲) شاخص‌های برازش مدل مسیر

X^2	df	X^2/df	CFI	GFI	AGFI	RMSEA
۱۷۱/۲۶۱	۵۸	۲/۹۵۳	۰/۹۲۵	۰/۹۳۶	۰/۸۹۹	۰/۰۷۲

توجه: X^2 =مربع کای، df=درجه آزادی، X^2/df =مربع کای نرم شده، CFI=شاخص برازش مقایسه‌ای، GFI=شاخص نیکویی برازش، AGFI=شاخص نرم شده نیکویی برازش، RMSEA=ریشه دوم میانگین مجذورات خطای تقریب

لارم به ذکر است که هر چه شاخص خطای تقریب (RMSEA) به صفر نزدیک‌تر باشد برازندگی الگو بیشتر است و در اینجا ($RMSEA=۰/۰۷$) که به صفر نزدیک است برازندگی الگو را تأیید می‌کند. شاخص برازش تطبیقی ($CFI=۰/۹۲$)، شاخص نیکویی برازش ($GFI=۰/۹۳$) و شاخص افزایشی ($IFI=۰/۸۹۹$) نیز در صورتی که از ۰/۹۰ بیش‌تر باشند نشانگر برازش مناسب الگو هستند. جدول (۳) ضرایب استاندارد محاسبه شده برای اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل را نشان می‌دهد.

جدول (۳) ضرایب استاندارد مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل مسیر

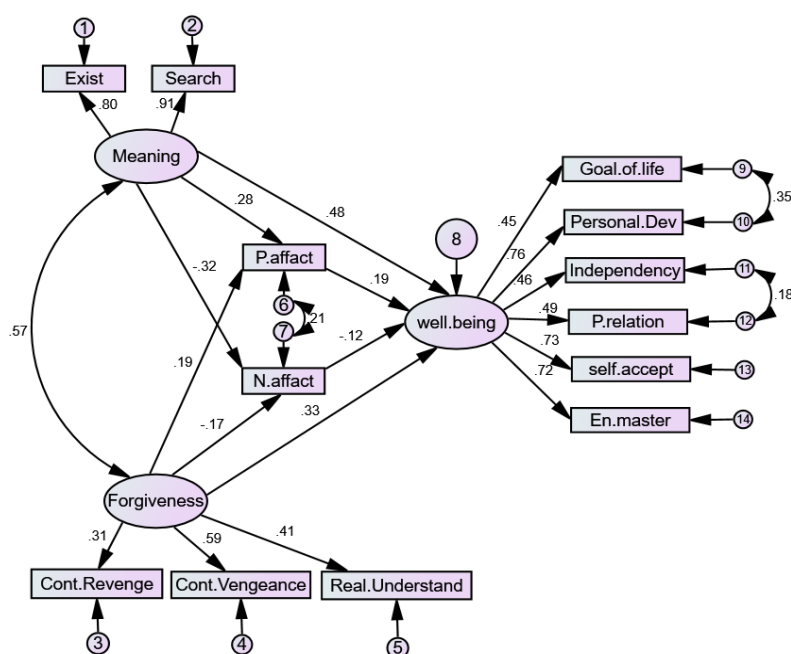
مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	ضریب تبیین
بر روی عاطفه مثبت از:				
بخشودگی	۰/۱۹**	-	۰/۱۹**	٪۱۷
معنا در زندگی	۰/۲۷**	-	۰/۲۷**	
بر روی عاطفه منفی از:				
بخشودگی	-۰/۱۷**	-	-۰/۱۷**	٪۱۹
معنا در زندگی	-۰/۳۱**	-	-۰/۳۱**	
بر روی بهزیستی روانشناختی از:				
بخشودگی	۰/۳۳*	-۰/۰۵ ^x	۰/۳۸**	
معنا در زندگی	۰/۴۸**	۰/۰۹ ^x	۰/۵۷**	٪۷۷
عاطفه مثبت	۰/۱۹**	-	۰/۱۹**	
عاطفه منفی	-۰/۱۲*	-	-۰/۱۲*	

*: $P \leq 0/05$ و **: $P \leq 0/01$

همانگونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، هر دو متغیر بخشودگی و معنا در زندگی دارای اثر مثبت بر عاطفه مثبت هستند. بخشودگی و معنا در زندگی اثر منفی (معکوس) بر عاطفه منفی دارند و بالاترین اثر مربوط به معنا در زندگی و سپس بخشودگی است. به‌طور کلی، معنا در زندگی و بخشودگی ۱۷ درصد از واریانس عاطفه مثبت را تبیین می‌کنند. همچنین، بخشودگی و معنا در زندگی ۱۹ درصد از واریانس عاطفه منفی را تبیین می‌کنند و بقیه واریانس عاطفه مثبت و منفی توسط متغیرهای خارج از مدل تبیین می‌گردد.

بخشودگی و معنا در زندگی، هم به‌طور مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم، از طریق عاطفه مثبت و منفی می‌توانند بر بهزیستی تاثیر بگذارند. معنا در زندگی بر بهزیستی روانشناختی به‌طور مستقیم و به‌طور غیرمستقیم از طریق عاطفه مثبت، اثر مثبت، و از طریق عاطفه منفی، دارای اثر منفی است. بر این اساس می‌توان عواطف مثبت و منفی را در رابطه میان بخشودگی و معنا در زندگی با بهزیستی روانشناختی دارای نقش میانجی

دانست. با توجه به اثرات کل، رویهمرفته، بخشودگی و معنا در زندگی و عاطفه مثبت منفی، ۷۷ درصد از واریانس بهزیستی روانشناختی را تبیین می‌کنند و بقیه واریانس آن توسط متغیرهای خارج از مدل تبیین می‌گردد. برای درک روشن‌تر روابط بین متغیرهای مدل، در شکل (۱) **Error! Reference source not found.** نمودار مسیرهای مدل برازش یافته نمایش داده شده است.



شکل (۱) مدل روابط ساختاری میان متغیرهای پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین بخشودگی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. که با نتایج پژوهش دهقان و همکاران (۲۰۱۴)، تاسینت و همکاران (۲۰۱۶)، پترسون و همکاران (۲۰۱۷)، اختر و همکاران (۲۰۱۷) همسو می‌باشد.

به‌دلیل فواید روانشناختی بخشش (تورسن^۱ و همکاران، ۲۰۰۱) کارهای پژوهشی اخیر به‌تدریج تمرکز بیشتری بر این موضوع داشته‌اند (مانند مک‌کولاً^۲ و همکاران، ۲۰۰۲؛ لالر و همکاران، ۲۰۰۵؛ ورتینگتون و همکاران، ۲۰۰۷؛ مک‌فارلند و همکاران، ۲۰۱۲؛ ساماز^۳ و همکاران، ۲۰۱۶؛ یو^۴ و همکاران، ۲۰۱۶؛ تاسینت و همکاران، ۲۰۱۶، آکین و آکین^۵، ۲۰۱۶). بخشش موجب کاهش پریشانی روانی و افزایش رضایت از زندگی در افراد سنین ۱۸ تا ۴۴ سال می‌شود (تاسینت و همکاران، ۲۰۰۱). به‌طور کلی، پژوهش‌های مربوط به بخشودگی در حوزه روانشناسی مثبت، نشان داد که بخشودگی با رضایت از زندگی که از زیر مجموعه‌های بهزیستی روانی می‌باشد رابطه دارد (برایت ویت^۶ و همکاران، ۲۰۱۶). طبق نتایج پژوهش خدابخش و کیانی (۱۳۹۲)، بخشودگی به عنوان یک راهبرد کنار آمدن، افراد را قادر می‌سازد توجه خود را از حوادث نامطلوب دور کرده و به ابعاد مثبت‌تر زندگی خود معطوف کنند. بخشودگی از طریق ایجاد روابط بین شخصی مثبت با دیگران در افزایش بهزیستی روانشناختی سهیم است. بخشودگی از طریق جهت‌دهی مجدد افکار، هیجان‌ات و اعمال خنثی یا مثبت باعث افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. این سوگیری اطلاعاتی مثبت، برانگیزنده رفتارهای اجتماعی است که در تقابل با افسردگی قرار می‌گیرد. بخشودگی پاسخ‌های ویرانگر روابط را بازداري کرده و در واقع افکار احساسات و رفتار مثبت در برابر افراد دیگر را ترغیب می‌کند (ورسینگتن و شرر^۷، ۲۰۰۴). در تبیین رابطه بخشش با بهزیستی روانشناختی می‌توان گفت بر اساس تغییرات انگیزشی حاصل از بخشودگی در فرد، در ابتدا باعث احساس خشم نسبت به متخلف و برانگیختگی بیشتر به قصد برخورد تلافی‌جویانه نسبت به متخلف شده و نهایتاً سطح اضطراب و تنش روانی را در فرد رنجیده افزایش می‌دهد. اگر فرد رنجیده بتواند این احساس خشم نسبت به متخلف را در خود کاهش دهد، از تنش روانی‌اش کاسته شده و نه تنها از لحاظ عاطفی، بلکه از لحاظ هیجانی و شناختی نیز می‌تواند تغییر یابد. در واقع، بخشودگی از طریق جهت‌دهی مجدد افکار، هیجان‌ات و اعمال نسبت به متخلف و با کاهش

1- Thoreson

3- Sapmaz

5- Akin

7- Worthington & Scherer

2- McCullough

4- Yao

6- Braithwaite

مقدار کورتیزول، به‌عنوان مانعی در برابر پیامدهای منفی آسیب بر سلامت روان عمل می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد هیجان‌های مثبتی که فرد در طی فرایند بخشودگی تجربه می‌کند باعث افزایش بهزیستی روانشناختی شده و به فرد در غلبه بر هیجان‌های منفی کمک می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند بخشودگی با افزایش بهزیستی روانشناختی (ساماز و همکاران^۱، ۲۰۱۶؛ یو و همکاران، ۲۰۱۶)، سلامت روان (تاسینت و همکاران، ۲۰۱۶؛ ۲۰۱۵)، رضایت از زندگی (آکین و آکین، ۲۰۱۶) و با کاهش اضطراب و نشانه‌های افسردگی (یوکر و همکاران، ۲۰۱۶)، اندوه و دشمنی (تامسون^۲، ۲۰۱۷؛ واتسون و همکاران، ۲۰۱۶)، افزایش عزت‌نفس (یاو^۳ و همکاران، ۲۰۱۶) و کیفیت روابط بین فردی رابطه دارد. در حوزه روابط بین شخصی به‌عنوان یکی از شاخص‌های سلامت، افرادی که به‌لحاظ عفو و بخشودگی در سطوح بالاتری هستند، رضایت بیشتر و طولانی‌تری را در روابط بین شخصی نسبت به افرادی که به‌لحاظ بخشودگی در سطوح پایین‌تری هستند، گزارش کردند (مابوک و همکاران، ۱۹۹۵).

به‌علاوه، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد بین معنا در زندگی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. در همین راستا، نتایج پژوهش بایلی و فیلیپس^۴ و همکاران (۲۰۱۶) بر روی دانشجویان نشان می‌دهد معنا در زندگی یکی از متغیرهایی است که در کاهش میزان پریشانی‌های روانی دانشجویان نقش داشته و موجب افزایش بهداشت روانی در آن‌ها می‌گردد. همچنین نتایج پژوهش استگر و همکاران (۲۰۱۴) بر روی دانشجویان نشان می‌دهد که مفهوم معنای زندگی ارتباط تنگاتنگی با سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد دارد. علاوه بر این، نتایج پژوهش دامینو^۵ و همکاران (۲۰۱۷) بر روی دانشجویان پزشکی نشان داد که معنا در زندگی رابطه معناداری با سلامت روان آنان دارد و دانشجویانی که از معنا در زندگی کمتری برخوردارند بیشتر دچار خستگی، ناامیدی، پریشانی‌های روانی و کاهش امید و خودکارآمدی می‌شوند.

1- Sapmaz
3- Yao
5- Damiano

2- Watson
4- Bailey & Phillips

همچنین، این یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش دوگان^۱ و همکاران (۲۰۱۲) همخوان است. پژوهش آنان بر روی دانشجویان ترکیه نشان داد که معنا در زندگی و بهزیستی روانشناختی موضوعات تحقیقاتی مهم در حوزه روانشناسی مثبت می‌باشند و معنا در زندگی ۳۴ درصد از بهزیستی روانشناختی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند و دانشجویانی که معنای کمتری در زندگی خود دارند، میزان اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند. به علاوه، نتایج پژوهش‌های اخیر یکی از آن است که سطوح بالای معنا در زندگی با کاهش پریشانی‌ها روانی (سیماسکی و میکروسکی^۲، ۲۰۱۶)، روان رنجوری، افکار خودکشی، اختلالات پس از سانحه و علائم استرس (استرجر و همکاران، ۲۰۱۵، وس^۳ و همکاران، ۲۰۱۷، کروک^۴ و همکاران، ۲۰۱۵)، کاهش عواطف منفی، استرس (هانسلمن و کینگ^۵، ۲۰۱۴؛ استرجر و همکاران، ۲۰۱۵)، افزایش رضایت از زندگی بیشتر، افزایش قدردانی (دیساباتو^۶ و همکاران، ۲۰۱۶)، شاکر بودن و عزت‌نفس (اسکلونبرگ^۷ و همکاران، ۲۰۱۱) سازگاری، عملکرد تحصیلی بالا و انگیزه (بایلی و فیلیس، ۲۰۱۶) رابطه معناداری دارد. در تبیین این ارتباط می‌توان گفت افرادی که از معنا در زندگی بیشتری برخوردارند ناراحتی کمتر و رضایت از زندگی و بهزیستی بیشتری را تجربه می‌کنند. آنان مجموعه‌ای از باورها و اعتقادات، در مورد زندگی خود را به‌منظور افزایش اراده، پشتکار و هدفمندی در زندگی فراهم می‌کنند. به این ترتیب، نسبت به دیگران از زندگی خود رضایت بیشتری دارند و کمتر دچار ناامیدی و اختلالات روانشناختی می‌گردند (پارک^۸ و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین کافتراس و پسارا^۹ (۲۰۱۲) نشان دادند که جوانانی که دارای معنی بیشتری در زندگی خود بودند، علائم افسردگی کمتری داشتند. ضمناً در مطالعه آنان، ارتباط معناداری بین سلامت عمومی جوانان با معنای زندگی آنان گزارش شد. راتی^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۷) در یک مطالعه نشان دادند که بین داشتن

1- Doğan

3- Vess

5- Heintzleman & King

7- Schulenberg

9- Kleftras & Psarra

2- Szymanski & Mikorski

4- Krok

6- Disabato

8- Park

10- Rathi

معنا در زندگی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان نوجوان ارتباط مثبت معنادار وجود دارد. همچنین، نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان می‌دهد که عاطفه مثبت دارای رابطه مستقیم و عاطفه منفی دارای رابطه معکوس با بهزیستی روانشناختی دانشجویان است. همسو با این یافته، نتایج پژوهش مظاهری و بهرامیان (۱۳۹۴) تحت عنوان پیش‌بینی بهزیستی روانی بر اساس عاطفه مثبت و منفی و خودکارآمدی مقابله‌ای نشان داد که بهره‌مندی افراد از عواطف مثبت با بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد و سطح بالای عواطف مثبت در دانشجویان موجب می‌شود آنان در عملکرد خود کمتر دچار اضطراب و استرس شده و متعاقباً بهزیستی بالاتری را تجربه کنند. نتایج پژوهش کارنو^۱ و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان داد عاطفه مثبت در برگرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است. افراد دارای عاطفه مثبت بالا، فعالانه، توانمندانه، توأم با شور و نشاط و اعتماد، به زندگی نگاه می‌کنند. همچنین افراد با عاطفه مثبت بالا، معمولاً امیدوارند و در هنگام مواجهه با چالش برای رسیدن به هدف خود، از راه حل‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. این افراد هنگام مواجهه با بحران، با دیدی خوش بینانه به چالش‌های موجود می‌نگرند و در رویارویی با مشکلات، به جای دل‌سردی و یأس تلاش می‌کنند تا مسائل را به نحو مناسب حل کنند. و بنابراین، عاطفه مثبت با بهزیستی روانی همراه است. همچنین، افراد با عاطفه مثبت بالا، تجارب مهیج را دوست دارند، همراهی با دیگران را جستجو می‌کنند و از آن لذت می‌برند و کاملاً در تعاملات اجتماعی خود، از اعتماد و رضایت برخوردارند و هنگام مواجهه با مشکلات از حمایت اجتماعی بیشتر برخوردارند و بنابراین، بهزیستی روانی بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین یافته‌های پژوهش لی و سینواز^۲ (۲۰۱۶) نشان داد افراد دارای عواطف منفی، نسبت به وقایع استرس‌زای زندگی دید منفی به خود دارند. بنابراین در مواجهه با چالش‌های زندگی اعتماد چندانی به خود ندارند و به‌جای انتخاب بهترین راهبردها و حل مسائل، معمولاً از آن دوری می‌کنند. همچنین عاطفه منفی با روان‌آزردگی، احساس درماندگی، افسردگی و

1- Corno

2- Lee & Szinovacz

اضطراب همراه است و بنابر این، افراد دارای عواطف منفی بهزیستی روانی پایین‌تری دارند.

به‌علاوه، یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که عاطفه مثبت و منفی دارای نقش واسطه‌ای در رابطه میان بخشودگی و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان است. که با نتایج پژوهش صابری و ابوالمعصومی (۲۰۱۶)، نتو^۱ و همکاران (۲۰۱۴)، کاواسکوا^۲ (۲۰۱۶) همسو می‌باشد. نتایج پژوهش تسی و یپ^۳ (۲۰۰۹) نشان داد بخشش با بهزیستی روانشناختی، عواطف مثبت و منفی و سازگاری بین شخصی ارتباط مثبت معناداری دارد و موجب بهبود و افزایش این دو متغیر در افراد می‌شود. همچنین، نتایج پژوهش کواسکو (۲۰۱۶) نشان داد بخشش در افراد باعث کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و همچنین کاهش عواطف منفی و تحریک‌پذیری در آنها می‌گردد. همچنین پژوهش نتو و همکاران (۲۰۱۴) حاکی از این است که بخشش باعث افزایش سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی در بین افراد می‌گردد در همین راستا، کیلیان^۴ (۲۰۱۱) در پژوهش خود هیجانات را به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار منحصر به فرد بر بهزیستی روانشناختی مطرح می‌کند و از سوی دیگر، وهل، پیکل و بنت^۵ (۲۰۱۰)، معتقدند بخشودگی به افراد کمک می‌کند تا بر عواطف و احساسات منفی خود غلبه کرده و از این طریق موجب تغییر در رفتار و افزایش بهزیستی روانشناختی در آنان می‌شود. به‌طور کلی، در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که در مقایسه با دیگران توانایی بیشتری برای بخشودن خطاهای دیگران دارند، پس از وقوع خطاها، کمتر به افکار و خاطرات منفی مربوط به ظلمی که در حق‌شان صورت گرفته است می‌پردازند. این افراد توانایی بیشتری برای درک شرایط و موقعیت‌هایی دارند که باعث خطاکاری فرد خاطی شده است. آنها بدون این که از رویارویی با فرد خطاکار اجتناب کنند، فرصت مجدد برقراری ارتباط را به او می‌دهند. بدین ترتیب بخشش موجب می‌گردد تا انسان در آرامشی قرار گیرد که نمی‌توان

1- Neto

3- Tse & Yip

5- Wohl, Pychyl & Bennett

2- Kováčsová

4- Killian

آن را از راهی دیگر کسب نمود. ایجاد هیجان‌های مثبت ناشی از بخشیدن خطای دیگران، به تداوم روابط صمیمانه با طرف مقابل کمک می‌کند و این تمایل به برقراری مجدد روابط صمیمانه، آنها را به‌سوی خلق مثبت سوق می‌دهد و به این ترتیب سروکار داشتن با احساسات و رفتارهای مثبت درباره فرد خاطی، باعث شادکامی در فرد می‌گردد (مالتی و دی وبر، ۲۰۰۵). به‌عبارت دیگر، چنانچه فرد تلاش کند تا احساسات منفی نظیر عصبانیت، آزرده‌گی، انتقام و سرزنش به‌وجود آمده تحت دلایل مختلف را کنار گذاشته و احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل کند و بر آن باشد که فرد دیگر را ببخشد این کار تأثیر مثبتی در بهزیستی روانی او خواهد داشت.

همچنین، نتایج پژوهش نشان داد عواطف مثبت و منفی نقش میانجی‌گر در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان ایفا می‌کند. نتایج پژوهش دهداری و همکاران (۱۳۹۲) ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران نشان داد افرادی که زندگی آن‌ها معنای بیشتری دارد، بهتر می‌توانند با اضطراب و چالش‌های زندگی مقابله کنند، پردازش اطلاعات جدید برای آن‌ها راحت‌تر بوده و چشم‌انداز وسیع‌تر و مثبت‌تری برای زندگی آینده خود دارند. داشتن معنا در زندگی مهارت مقابله‌ای مفیدی است که سبب می‌شود انسان بتواند از اوقات خوب خویش لذت برده و اوقات بد را تحمل کند. یافته‌های پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که وجود معنا در زندگی از سازه‌های مهمی است که نبود آن در زندگی با عواطف منفی و افسردگی رابطه دارد و می‌تواند سهم قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی و تبیین اختلالات و پریشانی‌های روانی در افراد و نمونه غیربالینی داشته باشد. همچنین، نتایج تحقیقات گوناگون نشان داد معنا در زندگی یکی از مفاهیمی است که در ادبیات پژوهشی اخیر به‌عنوان یکی از عناصر مهم بهزیستی روانشناختی محسوب می‌شود (دوگان و همکاران، ۲۰۱۲؛ گالان و همکاران^۱، ۲۰۱۱)؛ که وجود آن با شادکامی، هیجانانگیز و رضایت از زندگی (احمدی و همکاران،

1- Galan

۱۳۹۴؛ کوهن و کایرنس^۱، ۲۰۱۲)، عزت نفس و شاکر بودن رابطه مثبت و با اضطراب و افسردگی رابطه معکوس دارد (اسکلونبرگ و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین، سطوح پایین معنا در زندگی، با برخی متغیرها نظیر افسردگی (هدایتی و خزایی، ۲۰۱۴؛ وو و برون^۲، ۲۰۱۳؛ کوهن و کایرنس، ۲۰۱۲؛ اوونس^۳ و همکاران، ۲۰۰۹) اضطراب (دهداری و همکاران، ۱۳۹۲؛ استیگر و همکاران، ۲۰۰۹)، استرس پس از ضربه و احساس گناه (اوونس و همکاران، ۲۰۰۹)، پرخاشگری و ناامیدی (براسای و همکاران، ۲۰۱۲)، رابطه مستقیم دارد.

در مجموع، نتایج پژوهش حاکی از آن است که معنای زندگی ارتباط تنگاتنگی با سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد دارد (ویلت^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع، معنادار بودن زندگی سبب پایین آمدن سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی و افزایش عواطف مثبت و در نهایت سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌گردد (دیساباتا^۵، ۲۰۱۶). همچنین در پژوهشی بین معنا در زندگی در دانشجویان با میزان عواطف مثبت مانند، بهزیستی روانشناختی، شادکامی، خوشبینی، امید و رضایت از زندگی همبستگی معنادار و با میزان هیجانات منفی و افسردگی آنان همبستگی منفی و معنادار وجود دارد از این رو افرادی که سطح معنا در زندگی بالاتری را نسبت به دیگران دارند نسبت به رویدادها و هیجانات منفی زندگی دیدگاه خوشبینانه تری را اتخاذ می‌کنند و در نهایت از بهزیستی روانشناختی بالاتری برخوردار هستند (تو و سانگ^۶، ۲۰۱۶).

همچنین، کلفتاراس و پسارا^۷ (۲۰۱۲) نشان دادند که جوانانی که دارای معنی بیشتری در زندگی خود بودند، علائم افسردگی کمتری داشتند. ضمناً در مطالعه آنان، ارتباط معناداری بین سلامت عمومی جوانان با معنای زندگی آنان گزارش شد. در واقع، معنادار بودن زندگی سبب پایین آمدن سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود و

1- Cohen & Cairns
3- Owens
5- Disabato
7- Kleftras & Psarra

2- Woo & Brown
4- Wilt
6- To & Sung

در نهایت سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌گردد (هنری، لاوگراو و استجر، ۲۰۱۴).

البته پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است. شیوه جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش مبتنی بر پرسشنامه بوده و بنابراین، سوگیری پاسخ‌دهندگان در به‌خاطر آوردن و گزارش در ابزارهای خودگزارشی محتمل است. پیشنهاد می‌شود اطلاعات لازم با استفاده از چند روش مختلف جمع‌آوری گردد تا نتایج به‌دست آمده با اطمینان بیشتر مورد استفاده قرار گیرد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر آن است که پژوهش حاضر بر روی دانشجویان صورت گرفته و بنابراین، باید در تعمیم نتایج به سایر مقاطع تحصیلی جانب احتیاط رعایت شود، چرا که وضعیت اقتصادی، تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و فردی دانشجویان در این پژوهش مورد کنترل واقع نشده است. به‌طور کلی، شناسایی عوامل مرتبط با بهزیستی روانشناختی دانشجویان و همچنین تعیین راهکارهای ارتقاءدهنده آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و با توجه به نتایج پژوهش حاضر مولفه‌های روانشناسی مثبت از قبیل معنا در زندگی، بخشودگی و عاطفه مثبت و منفی نقش مهمی در افزایش سطح بهزیستی روانشناختی دانشجویان ایفا می‌کنند. بر اساس نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود پروتکل آموزش مولفه‌های روانشناسی مثبت به‌ویژه بخشش و معنا در زندگی برای دانشجویان تدوین شده و کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های مداخله‌ای لازم در زمینه ارتقاء توانمندی‌های مذکور به‌منظور افزایش بهزیستی روانشناختی در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها طراحی و اجرا شوند.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۶/۰۵/۱۰

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۶/۰۷/۱۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۹/۲۰

منابع

- احمدی غلامرضا؛ سهرابی فرامرز؛ براتی سده، فرید و محمد قادری (۱۳۹۴). بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی معنای زندگی در افسردگی دانشجویان، آموزش مشاوره و روان‌درمانی، ۴(۱۴): ۸۶-۹۹.
- دهداری، طاهره؛ یاراحمدی، رسول؛ تقدیسی، محمدحسین؛ دانشور، ریحانه و جمال احمدپور (۱۳۹۲). ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱(۳): ۸۳-۹۲.
- بیانی، علی‌اصغر؛ کوچکی عاشور، محمد و علی بیانی (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۴(۲): ۱۵۱-۱۴۶.
- شهینی‌بیلاق، منیجه؛ شجاعی، آمنه؛ بهروزی، ناصر و غلامحسین مکتبی (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران، دستاوردهای روانشناختی، ۴(۱): ۷۳-۹۲.
- مظاهری، مهرداد و سیده حکیمه بهرامیان (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روانی بر اساس عاطفه مثبت و منفی و خودکارآمدی مقابله‌ای، روانشناسی مثبت، ۱(۴): ۱-۱۴.
- یوسفی، جعفر (۱۳۹۴). رابطه راهبردهای تنظیم هیجانی و هیجان‌های مثبت و منفی با سلامت روانی دانشجویان، مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور، ۳(۱): ۶۶-۷۴.
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study, *Journal of religion and health*, 56(2), 450-463.
- Akin U, Akin A. (2016). Investigating the Mediator role of Social Safeness on the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction, *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, Apr 3; 32(2):528-34.
- Bailey, T.H., & Phillips, L.J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance, *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201-216.
- Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P.R., King, D.A., & Van Orden, K.A. (2016). Spirituality attenuates the association between depression symptom severity and meaning in life, *Aging & mental health*, 20(5), 494-499.

- Berry, J.W., & Worthington Jr, E.L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health, *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447.
- Besharat MA, Etemadi Nia M, Farahani H. (2013). Anger and Major Depressive Disorder: The Mediating Role of Emotion Regulation and Anger Rumination. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(1), 35- 41.
- Braithwaite, S.R., Mitchell, C.M., Selby, E.A., & Fincham, F.D. (2016). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness, *Personality and Individual Differences*, 94, 237-246.
- Brassai, L., Piko, B.F., & Steger, M.F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?, *International journal of behavioral medicine*, 18(1), 44-51.
- Burnette, J.L., Davisson, E.K., Finkel, E.J., Van Tongeren, D.R., Hui, C.M., & Hoyle, R.H. (2014). Self-control and forgiveness: A meta-analytic review, *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 443-450.
- Burns RA, Machin MA. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being, *Personality and Individual Differences*, 48(1): 22-7.
- Cohen, K. & Cairns, D. (2011). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective wellbeing? Confirmation and possible moderators, *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313-331.
- Corno, G., Molinari, G., & Baños, R.M. (2016). Assessing positive and negative experiences: validation of a new measure of well-being in an Italian population, *Rivista di Psichiatria*, 51(3), 110-115.
- Damiano, R.F., de Andrade Ribeiro, L.M., dos Santos, A.G., da Silva, B.A., & Lucchetti, G. (2017). Empathy is Associated with Meaning of Life and Mental Health Treatment but not Religiosity among Brazilian Medical Students, *Journal of religion and health*, 56(3), 1003-1017.
- Dehghan, S., Kord Tamini, B., & Arab, A. (2014). Compare the forgiveness, psychological wellbeing and affective control between recovering drug-addicted and healthy subjects, *Journal of Social Issues & Humanities*, 2, 10-13.

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings, *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Dierendonck, D. (2005). The construct validity of t' Scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being, *Pers Individ Dif.*, 36:629-45.
- Disabato, D.J., Kashdan, T.B., Short, J.L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life, *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444-458.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F.D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Eldeleklioglu J, Yilmaz A, Gültekin F. (2010). Investigation of teacher trainees' psychological well-being in terms of time management, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2): 342-8.
- Fulmer, R. (2015). A history of happiness: The roots of positive psychology, insight, and clinical applications from 2005 to 2015, *Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2015*.
- Galan, M.A. Magno, A. Paterson, V.C. Roldan, A.E. (2011). Meaning in life, flow, and subjective well-Being: A perspective on Filipino High school students, *Philippine journal of counseling psychology*, 1(13), 29-45.
- Hedayati, M.M., & Khazaei, M.M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601.
- Heintzelman SJ, King LA. (2014). Life is pretty meaningful, *American Psychologist*. Sep; 69(6): 561.
- Heisel, M.J., Neufeld, E., & Flett, G. L. (2016). Reasons for living, meaning in life, and suicide ideation: investigating the roles of key positive psychological factors in reducing suicide risk in community-residing older adults, *Aging & mental health*, 20(2), 195-207.
- Henry, K.L., Lovegrove, P.J., Steger, M. F., Chen, P.Y., Cigularov, K.P., & Tomazic, R.G. (2014). The potential role of meaning in life in the

- relationship between bullying victimization and suicidal ideation, *Journal of youth and adolescence*, 43(2), 221-232.
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing.
- Huang, S.T.T., & Enright, R.D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: implications for therapy, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(1), 71.
- Huppert, F.A., & So, T.T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Killian, K.D. (2012). Development and Validation of the Emotional Self-Awareness Questionnaire: A Measure of Emotional Intelligence, *Journal of marital and family therapy*, 38(3), 502-514.
- King, L.A., & Napa, C.K. (1998). What makes a life good?, *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 156.
- King, L., Hicks, J., Krull, J., & Del Gaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Klefaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study, *Psychology*, 3(04), 337.
- Kováčová, N., Lajunen, T., & Rošková, E. (2016). Aggression on the road: Relationships between dysfunctional impulsivity, forgiveness, negative emotions, and aggressive driving. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 42, 286-298.
- Krok D. (2015), The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being, *Journal of religion and health*, Dec 1; 54(6):2292-308.
- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W.H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict, *Journal of behavioral medicine*, 26(5), 373-393.

- Lee, H. J., & Szinovacz, M.E. (2016). Positive, Negative, and Ambivalent Interactions with Family and Friends: Associations with Well-being, *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 660-679.
- Linley PA, Maltby J, Wood AM, Osborne G, Hurling R. (2009), Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures, *Personality and Individual Differences*, 47(8): 878-84.
- Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.). (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*, Oxford University Press.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health, *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885.
- Maltby, J., DAY, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness, *Journal of Happiness Studies*, 6:1-13.
- McCullough, M.E., Pedersen, E.J., Tabak, B.A., & Carter, E.C. (2014). Conciliatory gestures promote forgiveness and reduce anger in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(30), 11211-11216.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Neto, J.R., Enright, R., Seibel, B., & Koller, S. (2014). Positive psychology and interpersonal forgiveness within cultures,. In *Positive Nations and Communities* (pp. 135-147), Springer Netherlands.
- Olson, J.R., Marshall, J.P., Goddard, H.W., & Schramm, D.G. (2015). Shared religious beliefs, prayer, and forgiveness as predictors of marital satisfaction, *Family Relations*, 64(4), 519-533.
- Owens, G.P. Steger, M.F. Whitesell, A.A. Herrera, C.J. (2009). Posttraumatic Stress Disorderer, Guilt, Depression, and Meaning in Life among Military Veterans, *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654-657.
- Pan, J.Y., Wong, D.F.K., Chan, C.L W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience

- framework and a cross-cultural comparison, *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Peterson, S.J., Van Tongeren, D.R., Womack, S.D., Hook, J.N., Davis, D.E., & Griffin, B.J. (2017). The benefits of self-forgiveness on mental health: Evidence from correlational and experimental research. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 159-168.
- Rathi N, Rastogi R. Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents (2007). *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Jan; 33(1):31-8.
- Robbins B. (2008). What is the good life? Positivism and renaissance of humanistic psychology, *J Hum Psychol*, 36: 96-112.
- Ryff CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069-1081.
- Saberi, H., & Abolmasoumi, L. (2016). Association of forgiveness, positive and negative affect with happiness, *International Journal of Psychology*, 51, 536.
- Sapmaz F, Yıldırım M, Topçuoğlu P, Nalbant D, Sızır U. Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students, *International Online Journal of Educational Sciences*, 2016 Mar 1, 8(1).
- Schulenberg, S.E. Strack, K. M. Buchanan, E.M. (2011). The Meaning in Life Questionnaire: Psychometric Properties With Individuals With Serious Mental Illness in an Inpatient Setting, *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1210-1219.
- Seligman, M.E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, Simon and Schuster.
- Seligman, M.E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Simon and Schuster.

- Smith TW, Glazer K, Ruiz JM, Gallo LC. (2004). Hostility Anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health, *Journal of Personality*, 72(6): 1217–70.
- Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. (2009). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of counseling psychology*, 2006 Jan; 53(1):80.
- Steger, M.F., & Yeon Shin, J. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence, In *International Forum for Logotherapy* (Vol. 33, No. 2, p. 95).
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Szymanski, D.M., & Mikorski, R. (2016). External and internalized heterosexism, meaning in life, and psychological distress, *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3(3), 265.
- Thomason, K.K. (2017). Review of Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice, *Essays in Philosophy*, 18(1), 12.
- Thoreson CE, Harris AHS, Luskin F. Forgiveness and health: An unanswered question, In M.E. McCullough, K.I. Pargament, & CE. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*, New York, NY: The Guilford Press; 2000.
- Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., & Everson, S.A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample, *Journal of adult development*, 8(4), 249-257.
- Toussaint, L.L., Worthington, E.L., & Williams, D.R. (Eds.). (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*, Springer.
- Toussaint, L., Shields, G.S., Dorn, G., & Slavich, G.M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of health psychology*, 21(6), 1004-1014.
- Toussaint, L., Worthington Jr, E.L., Van Tongeren, D.R., Hook, J., Berry, J.W., Miller, A.J., & Davis, D.E. (2016). *Forgiveness Working:*

- Forgiveness, Health, and Productivity in the Workplace *American Journal of Health Promotion*, 0890117116662312.
- Tse, W.S. & Yip, T.H. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for inter personal theory of depression, *Pers Individ Diff*. 46: 365-8.
- Van Cappellen, Patty, Maria Toth-Gauthier, Vassilis Saroglou, and Barbara L. Fredrickson, Religion and well-being: The mediating role of positive emotions, *Journal of Happiness studies* 17, No. 2 (2016): 485-505.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being, *Personality and individual differences*, 36(3), 629-643.
- Vess, M., Rogers, R., Routledge, C., & Hicks, J.A. (2017). When being far away is good: Exploring how mortality salience, regulatory mode, and goal progress affect judgments of meaning in life, *European Journal of Social Psychology*, 47(1), 82-91.
- Weston, R., & Gore Jr, P.A. (2006). A brief guide to structural equation modeling, *The counseling psychologist*, 34(5), 719-751.
- Watson H, Rapee R, Todorov N. Imagery rescripting of revenge, avoidance, and forgiveness for past bullying experiences in young adults, *Cognitive behaviour therapy*, 2016 Jan 2;45(1):73-89.
- Watson, D. (1988). The vicissitudes of mood measurement: Effects of varying descriptors, time frames, and response formats on measures of positive and negative affect, *Journal of personality and social psychology*, 55(1), 128.
- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2015). Forgiveness reduces anger in a school bullying context, *Journal of interpersonal violence*, 0886260515589931.
- Whited, M.C., Wheat, A.L., & Larkin, K.T. (2010). The influence of forgiveness and apology on cardiovascular reactivity and recovery in response to mental stress, *Journal of behavioral medicine*, 33(4), 293-304.
- Wilt, J.A., Stauner, N., Lindberg, M.J., Grubbs, J.B., Exline, J.J., & Pargament, K.I. (2017). Struggle with ultimate meaning: Nuanced

-
- associations with search for meaning, presence of meaning, and mental health, *The Journal of Positive Psychology*, 1-12.
- Wohl, M.J., Pychyl, T.A., & Bennett, S.H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination, *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803-808.
- Woo, C.S & Brown E. j. (2013). Role of Meaning in the Prediction of Depressive Symptoms Among Trauma-Exposed and Non trauma-Exposed Emerging Adults, *Journal of Clinical psychology*, 69(12), 1269-1283.
- Wood AM, Joseph S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study, *Journal of Affective Disorders*; 122: 213-17.
- Worthington, E.L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses, *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Yao S, Chen J, Yu X, Sang J. (2016). Mediator Roles of Interpersonal Forgiveness and Self-Forgiveness between Self-Esteem and Subjective well-Being, *Current Psychology*, 1-8.
- Zhang, Z. (2017). Outdoor group activity, depression, and subjective well-being among retirees of China: The mediating role of meaning in life, *Journal of Health Psychology*, 1359105317695428.