

نقش واسطه‌ای بخشایش در رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان

رضا چالمه^۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای متغیر بخشایش در رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان شهر شیراز بود. بدین منظور تعداد ۳۲۸ نفر از دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر شیراز با میانگین سنی ۱۷ سال به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و مقیاس‌های مورد نظر توسط آنها تکمیل شد. در این پژوهش از سه مقیاس پنج‌عاملی شخصیت، بهزیستی روان‌شناختی و بخشایش صفت استفاده شد. روایی و پایایی این مقیاس‌ها در حد رضایت‌بخشی محاسبه شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه‌ی همزمان و منطبق با مراحل بارون و کنی استفاده گردید. یافته‌ها بیانگر این بود که بعد روان‌رنجوری از ابعاد پنج‌عامل شخصیت پیش‌بین منفی و معنی‌دار بخشایش و بهزیستی روان‌شناختی بود. ابعاد برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی هم به‌طور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی‌کننده‌ی بخشایش و بهزیستی روان‌شناختی بودند. همچنین نتایج نشان داد که ابعاد پنج‌عامل شخصیتی با واسطه‌ی بخشایش می‌توانند بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیرگذار باشند. در نهایت می‌توان گفت که ابعاد مثبت شخصیتی با فعال کردن عواطف مثبت بر بخشایش و فرآیندهای بخشایش موثر بوده و از این طریق می‌توانند بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیرگذار باشند.

واژه‌های کلیدی:

ابعاد شخصیتی، بخشایش، بهزیستی روان‌شناختی، نقش واسطه‌ای.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی سازمان آموزش و پرورش استان فارس.

* نویسنده‌ی مسئول مقاله، reza_chalmeh@yahoo.com

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۰۴) سلامت را به‌عنوان حالتی از بهزیستی^۲ کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً غیاب بیماری می‌داند و سلامت روانی را به‌عنوان حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانمندی‌های خود را شناخته، از آنها به نحو مؤثر و مولد استفاده کرده و برای اجتماع خویش مفید است، تعریف می‌کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۴). در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت به جنبه‌ی مثبت آن تأکید شده است و فردی واجد سلامت شناخته می‌شود که به لحاظ زیستی، روانی و اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشد (باوم، ریونسون و سینگر^۳، ۲۰۰۱).

احساس بهزیستی اصطلاحاً به‌عنوان احساسی مثبت و احساس رضامندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و ... می‌باشد، تعریف شده است (چاو^۴، ۲۰۰۷). احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم دارای مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند؛ در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (چاو، ۲۰۰۷).

ریف و کیز^۵ (۱۹۹۵) مولفه‌های سازنده‌ی بهزیستی روانشناختی^۶ را دربرگیرنده‌ی ویژگی‌هایی از قبیل پذیرش خود، هدف و جهت‌گیری در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، خودپروی و روابط مثبت با دیگران دانسته‌اند. عوامل مختلفی می‌توانند بر بهزیستی روانشناختی افراد تاثیرگذار باشند. پژوهش‌های انجام شده در میان بزرگسالان و نوجوانان نشان داده که ویژگی‌های شخصیتی یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی بهزیستی روانشناختی است (لیبومیرسکی، شلدون و اسکاده^۷، ۲۰۰۵). از جمله مدل‌هایی که در مورد شخصیت مطرح شده است، مدل ۵ عاملی یا پنج عامل اصلی شخصیت است. این مدل به دنبال دستیابی به یک اجماع عمومی در مورد ویژگی‌های شخصیتی می‌باشد. این مدل بر این باور استوار است که انسان موجودی است منطقی که می‌تواند شخصیت و رفتار خویش را توضیح دهد. بر اساس این نظریه، انسان روش زندگی خود را درک می‌کند و توانایی

1 - World Health Organization

2 - well-being

3 - Baum, Revenson & Singer

4 - Chow

5- Ryff, C. D & Keyes

6 - Psychological Well-Being

7 - Lyubomirsky, Sheldon & Schkade

تجزیه و تحلیل کنش‌ها و واکنش‌های خود را دارد(مک کری و کاستا، ۱۹۹۶؛ به نقل از کاستا و مک کری، ۲۰۰۱).

کاستا و مک کری^۱ (۱۹۸۵؛ به نقل از هرن و میشل^۲، ۲۰۰۳) با استفاده از تحلیل عامل به این نتیجه رسیدند که می‌توان بین تفاوت‌های فردی در خصوصیات شخصیتی پنج بعد عمده‌ی روان‌رنجوری^۳، برون‌گرایی^۴، گشودگی^۵، توافق‌پذیری^۶ و وظیفه‌شناسی^۷ را منظور نمود. حجم انبوهی از تحقیقات در زبان‌های مختلف و با ابزارها و نمونه‌های متفاوت، اصلی بودن این پنج عامل را تأیید کرده و نشان داده‌اند که هر پنج عامل مذکور از اعتبار همگرا و تفکیکی خوبی برخوردارند و در طی تحول فرد نیز نسبتاً پایدار می‌مانند. هر کدام از عامل‌ها یک بعد هستند نه یک گونه یا نوع(مانند تیپ‌های شخصیت)، بدین معنا که تفاوت افراد در هر بعد و مؤلفه، تفاوتی کمی است و دارای درجاتی می‌باشد(پروین و جان^۸، ۲۰۰۰).

روان‌رنجوری به تمایل فرد برای تجربه‌ی اضطراب، تنش، ترحم‌جویی، خصومت، تکانش‌وری، افسردگی و عزت نفس پایین برمی‌گردد. برون‌گرایی، به تمایل فرد برای مثبت بودن، جرأت‌طلبی، پرانرژی بودن و صمیمی بودن اطلاق می‌شود. گشودگی، به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف‌پذیری، خردمندی و خردورزی اطلاق می‌شود. توافق‌پذیری، به تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی، همفکری و نوع دوستی مربوط است و سرانجام اینکه وظیفه‌شناسی، به تمایل فرد برای منظم بودن، کارا بودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خودنظم‌بخشی، پیشرفت‌مداری، منطقی بودن و آرام بودن برمی‌گردد(کاستا و مک کری، ۱۹۹۲).

علاوه بر این، متغیر بخشایش^۹ هم به‌عنوان یکی از مولفه‌های دیگر روانشناسی مثبت‌نگر در حیطه‌ی سلامت مورد توجه بوده است؛ از این رو تقریباً در اولین بررسی‌ها پیرامون بخشایش به ارتباط آن با سلامت روان پرداخته شده است. بخشایش همانند بهزیستی روانشناختی و جسمانی با هدف ارتقای کیفیت ارتباطات بین فردی و عاطفی حائز اهمیت است(براون^{۱۰}، ۲۰۰۳).

-
- 1- Costa & Mc crea
 - 2- Haren & Mitchell
 - 3- Neuroticism
 - 4- Extraversion
 - 5- Openness
 - 6- Agreeableness
 - 7- Conscientiousness
 - 8- Pervin & John
 - 9- forgiveness
 - 10- Brown

مک کالوگ، فینچام و تی سانگ^۱ (۲۰۰۳) در تعریفی بخشایش را به‌عنوان یک میل انگیزشی که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتارکردن به‌طور مثبت نسبت به کسی که به‌طور منفی با آنها برخورد کرده است، متمایل می‌سازد؛ معرفی نموده‌اند. مالتبی، مک اسکیل و جیلت^۲ (۲۰۰۷) بخشایش را یک فرآیند انطباقی مثبت می‌دانند که با رهاسازی احساسات، شناخت‌ها و رفتارهای تنفر نسبت به متجاوز نشان داده می‌شود، به‌طوری که شفقت، سخاوت و رضامندی را برای آن شخص پرورش دهد.

بخشایش، مفهومی تاریخی و کهن‌الگویی دارد که در ادبیات مذهبی به‌عنوان صفتی الهی مورد تقدیس و تشویق قرار گرفته است (باسکین و انرایت^۳، ۲۰۰۴). به نظر می‌رسد که بخشایش یکی از ارزش‌هایی است که توسط تمام مذاهب مورد تأیید، حمایت و تقویت قرار گرفته است. بررسی آیات و روایات در اسلام نشان‌دهنده‌ی تأکید بر عفو و بخشایش افراد از خطاهای دیگران است. خداوند می‌فرماید: "ای رسول ما) روش عفو را در پیش بگیر و امر به معروف و نیکی کن و از نادانان روی برگردان" (اعراف، ۱۹۹). در جایی دیگر می‌فرماید: "گذشت به تقوی نزدیک‌تر است" (بقره، ۲۳۷). در قرآن توجه داده شده که بخشایش در شمار ویژگی‌های مؤمنان پرهیزگار است و اشاره شده است کسانی که بیشتر از خطاهای مردم می‌گذرند، پرهیزگارترند.

احادیث بسیاری نیز در ستایش و آثار عفو و بخشایش موجود است، برای مثال رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: "بر شما باد عفو کردن، زیرا عفو ثمری جز عزت ندارد، پس عفو کنید تا خداوند شما را عزیز گرداند" (اصول کافی، ۲:۸۸). از جمله احادیث مورد توجه در اسلام در زمینه‌ی عفو این حدیث است که به هنگام تردید فرد در اینکه انتقام بگیرد یا عفو نماید، به دلیل اینکه ممکن است هر کدام را که انجام دهد بعد پشیمان شود، توصیه می‌شود عفو صورت بگیرد؛ گرچه بعد ممکن است فرد پشیمان شود که چرا انتقام نگرفته است. اقدام به عفو کردن با احتمال اینکه ممکن است پشیمان شود، برای فرد بهتر و راحت‌تر است از اینکه انتقام بگیرد؛ با احتمال اینکه ممکن است پشیمان شود (بحارالانوار، ج ۷۱).

نظریه‌پردازان بخشایش اعتقاد دارند که بررسی بخشایش بایستی با مطالعه‌ی بخشایش موقعیتی آغاز گردد؛ چرا که در آن هریک از حوزه‌های بخشایش به تفکیک و به‌طور اختصاصی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در نگاهی اجمالی بر مطالعات انجام گرفته در خصوص بخشایش

1- McCullough, Fincham & Tsang

2- Maltby, Macaskill & Gillett

3- Baskin & Enright

پژوهشگران پی بردند که بخشایش با بهزیستی روانشناختی و فیزیولوژیکی بهتر، رضایت زناشویی بیشتر، جرم و جنایت کمتر و جسارت بیشتر همراه است (کار^۱، ۲۰۰۴).

پژوهش‌های انجام شده بیانگر این هستند که برون‌گرایی بر بهزیستی تاثیر دارد؛ چرا که برون‌گرایی به‌طور مثبتی با عواطف و تجربیات مثبت اجتماعی در ارتباط است، درحالی‌که روان‌رنجوری که با عواطف و هیجانات منفی ارتباط دارد، تاثیری معکوس بر بهزیستی فرد دارد (لارسن و اید^۲، ۲۰۰۸؛ مک‌کارا و کوستا، ۱۹۹۲). دنیو و کوپر^۳ (۱۹۹۸) در فراتحلیلی به بررسی پژوهش‌های انجام شده در دهه‌ی ۱۹۹۰ در خصوص ارتباط بین شخصیت و بهزیستی روانشناختی پرداختند. نتایج بیانگر این بود که روان‌رنجوری مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی و معنی‌دار بهزیستی روانشناختی بود درحالی‌که برون‌گرایی و توافق‌پذیری بهترین پیش‌بین‌های مثبت بهزیستی روانشناختی بوده‌اند. برخی از پژوهشگران هم بر نقش مؤثر وظیفه‌شناسی بر بهزیستی روانشناختی، تجربه‌ی عواطف مثبت و رضایت‌مندی از زندگی تاکید داشته‌اند (هایز و جوزف^۴، ۲۰۰۳). مک‌کارا و کوستا (۱۹۹۱) بیان داشته‌اند که توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی احتمالاً تجارب مثبت در موقعیت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهند و از این طریق به‌طور مستقیم بر بهزیستی روانشناختی تاثیر خواهند داشت.

مطالعات انجام شده در خصوص رابطه‌ی بخشایش با بهزیستی و سلامت روان، حاکی از وجود ارتباط مثبت بین این متغیرها بوده است. مک‌کالوگ و وورثینگتون^۵ (۱۹۹۵) نشان دادند که گروهی که در معرض مداخلات مبتنی بر افزایش بخشایش قرار گرفتند، توانستند در میزان بخشایش و سلامت روان بهبودهایی را ظاهر سازند و نیز به خوبی به هدف و عملکرد مداخلات ارتباط آن با زندگی‌شان پی ببرند. به عبارت دیگر افرادی که بیشتر می‌بخشند، کمتر مشکلات مربوط به سلامت جسم و روان را گزارش می‌دهند. مطالعات آزمایشگاهی هم از ارتباط بین بخشایش با بهزیستی و سلامت جسم و روان حمایت می‌کنند. ویتولیت، لادویگ و واندرلان^۶ (۲۰۰۱) در پژوهشی نشان دادند افرادی که آموزش دیدند تا پاسخ‌های بدون بخشایش به فرد خطاکار بدهند، در مقایسه با افرادی که ارائه‌ی پاسخ‌های بخشایش را یاد گرفتند، ضربان قلب سریع‌تر، فشارخون بالا و پاسخ‌های پوستی بیشتری را ظاهر ساختند.

- 1- Carr
- 2- Larsen & Eid
- 3- DeNeve & Cooper
- 4- Hayes & Joseph
- 5- Worthington
- 6- Witvliet, Ludwig & Vander Laan

ری و پارگامنت^۱ (۲۰۰۲) بیان داشته‌اند که انواع مشخصه‌های سلامت روان (میزان افسردگی، اضطراب، نشانه‌های جسمی، بدکارکردی اجتماعی، خشم، تنیدگی، بهزیستی، شادمانی و ...) با افکار، شناخت‌ها و رفتارهای بیانگر بخشایش رابطه دارند. این محققان معتقدند که موفقیت در بخشایش با شاخصه‌های سلامت روان بیشتر و در نقطه مقابل شکست در بخشیدن با کاهش سلامت روان همراه خواهد بود. به‌طور کلی تاکنون شواهد حاصل از مطالعات و پژوهش‌های صورت گرفته در باب بخشایش و سلامت روان قویا توسط نتایج حمایت شده و این باور را در محققین شکل داده است که بخشایش بی‌شک نیرومندترین رابطه را با سلامت روان دارد. مداخلات مبتنی بر بخشایش می‌توانند بهبود سلامت روانی از جمله کاهش اضطراب، کاهش خشم، کاهش افسردگی و اندوه و افزایش امیدواری را در پی داشته باشد.

واکر و گورساج^۲ (۲۰۰۲) با بررسی رابطه‌ی بین ویژگی‌های شخصیتی با چهار حوزه‌ی بخشایش موقعیتی شامل بخشیدن دیگران، درک بخشایش دیگران، بخشیدن خود و درک بخشایش الهی نشان دادند که شخصیت با بسیاری از جنبه‌های بخشایش موقعیتی در ارتباط است. از این میان عامل روان رنجوری قوی‌ترین ارتباط را به‌طور منفی با انواع بخشایش موقعیتی داشت. از سوی دیگر محققان در پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که بخشایش به‌طور مثبتی با کلیه اندازه‌گیری‌های شخصیتی که با عامل سازگاری مدل پنج‌عاملی مربوط است همبستگی دارد، بخشایش به‌طور منفی با کلیه اندازه‌گیری‌های شخصیت مرتبط با عامل روان رنجوری مدل پنج‌عاملی همبسته است و بخشایش با مجموعه‌ای از شاخص‌های مذهبی که توسط روانشناسان شخصیت مورد بررسی قرار گرفته، همبستگی مثبت دارد (واکر و گورساج، ۲۰۰۲؛ ماوگر، پری، فریمن، گرو، مک برید و مک کینی، ۱۹۹۲؛ مالتبی، مک اسکیل و جیلت، ۲۰۰۷).

ماوگر و همکاران (۱۹۹۲) همچنین گزارش کردند که شکست در بخشیدن خود و دیگران هر دو به‌طور معنی‌داری با درجه اشتیاق اجتماعی رابطه‌ی منفی دارد و در جمع‌بندی یافته‌های خود بیان می‌دارند که شکست در بخشیدن خود نوعی درون‌تنبیه‌گری است و به‌طور معنی‌داری با جنبه‌های منفی بهزیستی روانشناختی از قبیل افسردگی و اضطراب بالا رابطه دارد. به‌علاوه ماوگر و همکاران (۱۹۹۲) تاکید می‌نمایند که شکست در بخشیدن دیگران برون‌تنبیه‌گری است و متعاقبا با نمرات بالاتر در اندازه‌های بیگانگی اجتماعی و درون‌گرایی اجتماعی همراه است.

1- Rye and Pargament

2- Walker & Gorsuch

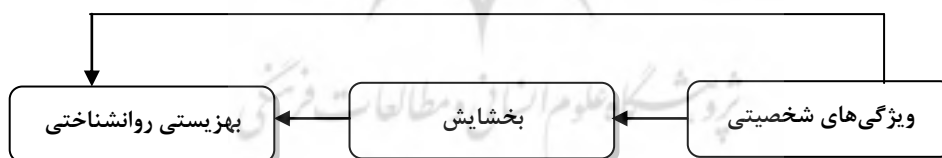
3- Mauger, Perry, Freeman, McBride & McKinney

4- Maltby, Macaskill & Gillett

براون و فیلیپس^۱ (۲۰۰۵) هم به وجود ارتباط بین دو مولفه بخشایش و سلامت روان اذعان داشته‌اند و با استناد به آن، تحقیقی را به‌منظور بررسی رابطه‌ی بخشایش و ابعاد شخصیتی آیزنک با سلامت روان طرح نمودند. نتایج این پژوهش نشان داد که رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری بین عامل بخشایش- برون‌گرایی و دو مقیاس سلامت روان (عاطفه مثبت و رضایت از زندگی) وجود داشت. علاوه بر این، بخشایش با تعدادی از جنبه‌های سلامت روان در بافت این عامل شخصیتی همراه است. مالتبی، دی و باربر^۲ (۲۰۰۴) هم بیان داشتند که روان رنجوری- سازگاری- بخشایش با سلامت روان کمتر همبستگی داشت؛ به بیان دیگر، بخشایش با سلامت روان بیشتر همبستگی بالاتری دارد.

در بین دوره‌های زندگی، دوره‌ی نوجوانی به سبب وضع زیستی، اجتماعی و روانی افراد از دوره‌های حساس و مهم زندگی اجتماعی و فردی آدمی است. از این رو هر نوع نارضایتی و خلل در این دوره مستقیماً بر عملکرد و کیفیت زندگی تأثیر به‌سزایی خواهد داشت. بررسی این مجموعه از متغیرها در یک مدل علی، هم از بعد نظری و هم از بعد کاربردی، بسیار حائز اهمیت می‌باشد. به‌نظر می‌رسد تاکنون در هیچ مطالعه‌ای در ایران تأثیر تلفیقی پنج عامل شخصیت و بخشایش در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی مورد بررسی قرار نگرفته است. لذا در پژوهش حاضر با اتکا به یافته‌های تفکیکی پژوهش‌های پیشین سوالات زیر در این رابطه مطرح گردید:

- ۱- آیا ابعاد پنج عامل شخصیت پیش‌بینی‌کننده مستقیم بهزیستی روانشناختی هستند؟
 - ۲- آیا ابعاد پنج عامل شخصیت پیش‌بینی‌کننده بخشایش هستند؟
 - ۳- آیا بخشایش نقش واسطه‌ای بین ابعاد پنج عامل شخصیت و بهزیستی روانشناختی را دارد؟
- فرض اصلی پژوهش عبارت بود از اینکه هم به‌صورت مستقیم و هم با واسطه بخشایش پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی روانشناختی هستند (شکل ۱).



شکل ۱: ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با واسطه بخشایش بر بهزیستی روانشناختی روش

1- Brown & Phillips
2- Day & Barber

جامعه‌ی آماری و نمونه

تحقیق حاضر از نوع همبستگی است، زیرا هیچ یک از متغیرهای مورد مطالعه دستکاری نمی‌گردد. جامعه‌ی آماری مورد مطالعه برای این پژوهش، دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهر شیراز بودند که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ به تحصیل مشغول بوده‌اند. نمونه‌ی پژوهش دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز با میانگین سنی ۱۷ سال بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا از بین نواحی آموزش و پرورش دو ناحیه و از هر ناحیه دو مدرسه‌ی پسرانه و دخترانه انتخاب و از هر مدرسه، سه کلاس به‌طور تصادفی انتخاب و تمامی دانش‌آموزان این کلاس‌ها (در مجموع ۳۲۸ نفر) به پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش پاسخ دادند. از این تعداد ۱۴۸ نفر پسر و ۱۸۰ نفر دختر بودند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه‌ی شخصیت

جهت سنجش صفات شخصیتی از پرسشنامه‌ی شخصیت ۵۰ گویه‌ای گلدبرگ (۱۹۹۹؛ به نقل از خرمایی، ۱۳۸۵) استفاده شد. این پرسشنامه شامل پنج عامل روان رنجوری، گشودگی در تجربه، وظیفه‌مداری، توافق‌پذیری و برون‌گرایی است. درجه‌بندی این ویژگی‌ها براساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً درست تا کاملاً نادرست می‌باشد. گویه‌های منفی به‌صورت عکس نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی این پرسشنامه در فرهنگ ایرانی نیز توسط خرمایی (۱۳۸۵) مورد بررسی قرار گرفت. او پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای پنج عامل مذکور به‌ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۸۰ و ۰/۷۷ به‌دست آورد.

پژوهش‌های متعددی روایی و پایایی این پرسشنامه را به روش‌های روایی همگرا و آلفای کرونباخ مورد ارزیابی قرار داده‌اند و همه بر مطلوب بودن روایی و پایایی این ابزار گواهی داده‌اند (کورتز و شرکر، ۲۰۰۳؛ ایگن، ۲۰۰۰؛ موسوی، ۱۳۸۷). در مطالعه‌ی حاضر نیز برای تعیین پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که این ضریب برای عوامل فوق به‌ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۸۰ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر به‌منظور سنجش روایی پرسشنامه از همبستگی نمرات خرده‌آزمون‌ها با نمره کل مقیاس استفاده شد. نتایج حاکی از وجود همبستگی رضایت‌بخش بین خرده‌آزمون‌ها با یکدیگر و با کل آزمون بود که نشان از مطلوب بودن روایی ابزار مورد نظر می‌باشد.

مقیاس بهزیستی روانشناختی

برای سنجش بهزیستی روانشناختی از مقیاس بهزیستی روانشناختی (فرم کوتاه شده) که توسط ریف در سال ۱۹۸۹ ساخته شده و در سال ۱۹۹۵ مورد بازنگری قرار گرفته است، استفاده

شد(ریف و کیزی، ۱۹۹۵). این مقیاس ۱۸ ماده‌ای بر اساس یک درجه‌بندی ۷ نمره‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود. ریف و کیزی(۱۹۹۵) مقدار آلفای کرونباخ برای مقیاس را ۰/۵۲ گزارش کردند. جوشن لو، رستمی و نصرت آبادی(۱۳۸۶) روایی، پایایی و ساختارعاملی این ابزار را برای جامعه‌ی ایرانی مورد سنجش قرار دادند. همچنین مقدار آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۶۰ محاسبه شد. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شد.

مقیاس بخشایش صفت^۱

این مقیاس شامل ۱۰ سؤال است که تمایل پاسخ‌دهندگان به بخشایش آسیب‌های بین فردی در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف را نشان می‌دهد. بخشایش صفت، تمایل کلی فرد را در بسیاری از موقعیت‌ها و در طی زمان در نحوه‌ی پاسخ به یک آسیب در شیوه‌ای مبتنی بر گذشت کردن نشان می‌دهد. این مقیاس توسط بری، ورثینگتون، اوکونور، پاروت و واد(۲۰۰۵) ساخته شده است. نمره‌گذاری این مقیاس به صورت لیکرت در پنج درجه‌ی کاملاً موافقم(۵)، کمی موافقم(۴)، نه موافقم نه مخالفم(۳)، کمی مخالفم(۲) و کاملاً مخالفم(۱) است که نمره‌های بالاتر، گذشت بیشتر را نشان می‌دهد. بری و همکاران(۲۰۰۵) در چهار پژوهش متوالی برای زوجین از این مقیاس استفاده کردند. آنها پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در پژوهش‌های متعدد بین ۰/۸۰ تا ۰/۷۴ گزارش کردند. در پژوهش حاضر هم پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه گردید.

یافته‌ها

در جدول(۱) ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش و شاخص‌های توصیفی این متغیرها شامل میانگین و انحراف معیار آورده شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

-
- 1- Trait Forgivingness Scale
 - 2- Berry, Worthington, O'Connor, Parrott & Wade

جدول ۱- ضریب همبستگی بین متغیرها و شاخصهای توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
روان رنجوری	۱۷/۱۱	۷/۰۸	---					
گشودگی	۳۰/۵۵	۹/۲۷	-.۰/۲۹**	---				
وظیفه‌مداری	۳۰/۱۶	۱۰/۳۷	-.۰/۴۳**	۰/۳۹**	---			
توافق‌پذیری	۳۲/۶۰	۹/۲۰	-.۰/۲۳**	۰/۵۵**	۰/۵۷**	---		
برون‌گرایی	۳۲/۸۸	۱۰/۱۴	-.۰/۵۳**	۰/۵۴**	۰/۴۸**	۰/۵۹**	---	
بخشایش	۲۷/۵۲	۹/۰۷	-.۰/۴۵**	۰/۴۳**	۰/۴۹**	۰/۵۵**	۰/۵۱**	---
بهزیستی روانشناختی	۷۵/۶۴	۲۱/۴۴	-.۰/۴۸**	۰/۴۴**	۰/۴۹**	۰/۵۱**	۰/۵۸**	۰/۶۱**

**p<۰/۰۱

برای پاسخگویی به سوالات پژوهش از رگرسیون چند گانه به صورت همزمان^۱ مطابق با مراحل بارون و کنی^۲ (۱۹۸۶) استفاده شد. این مراحل عبارت از ۱- پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی روی ابعاد پنج عامل شخصیت ۲- پیش‌بینی بخشایش روی ابعاد پنج عامل شخصیت ۳- پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی روی ابعاد پنج عامل شخصیت و بخشایش ۴- مقایسه‌ی مرحله‌ی یک و سه می‌باشد؛ چنانچه ضرایب رگرسیون ابعاد پنج عامل شخصیت از مرحله‌ی یک به سه کاهش یابد، نشان از نقش واسطه‌ای متغیر بخشایش بین ابعاد پنج عامل شخصیت و بهزیستی روانشناختی دارد.

در جدول ۲ پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی روی ابعاد پنج عامل شخصیت آورده شده است. در این مرحله ابعاد پنج عامل شخصیت به عنوان متغیر مستقل و بهزیستی روانشناختی به عنوان متغیر وابسته وارد معادله رگرسیون شدند.

جدول ۲ - میزان پیش‌بینی‌کنندگی ابعاد پنج عامل شخصیت بر بهزیستی روانشناختی

متغیر پیش‌بینی	R	R ²	F	P	β	t	P
روان رنجوری	۰/۶۰	۰/۳۶	۹/۶۳	۰/۰۰۱	-۰/۲۵	۲/۸۲	۰/۰۰۵
گشودگی					۰/۲۰	۲/۱۵	۰/۰۰۲
وظیفه‌مداری					۰/۲۶	۲/۹۷	۰/۰۰۳
توافق‌پذیری					۰/۲۵	۳/۶۸	۰/۰۰۱
برون‌گرایی					۰/۲۷	۴/۵۰	۰/۰۰۱

- 1- Simultaneous Hierarchical regression
- 2- Baron & Kenny

براساس جدول فوق بعد روان رنجوری به‌طور منفی و معنی‌دار و سایر ابعاد شخصیتی به‌طور مثبت و معنی‌دار توانایی پیش‌بینی‌کنندگی بهزیستی روانشناختی را داشتند. براساس جدول فوق ابعاد پنج عامل شخصیت ۳۶ درصد واریانس بهزیستی روانشناختی را تبیین می‌کند. جدول ۳ نتایج پیش‌بینی بخشایش روی ابعاد پنج عامل شخصیت را نشان می‌دهد. در این مرحله هم ابعاد پنج عامل شخصیت به‌عنوان متغیر مستقل و بخشایش به‌عنوان متغیر وابسته وارد معادله رگرسیون شدند.

جدول ۳- میزان پیش‌بینی‌کنندگی ابعاد پنج عامل شخصیت بر بخشایش

متغیر پیش‌بینی	R	R ²	F	P	β	t	P
روان رنجوری	۰/۵۳	۰/۲۸	۸/۸۷	۰/۰۰۱	-۰/۲۷	۴/۵۰	۰/۰۰۱
گشودگی					۰/۱۶	۲/۵۹	۰/۰۱۰
وظیفه‌مداری					۰/۲۳	۳/۶۸	۰/۰۰۱
توافق‌پذیری					۰/۲۴	۴/۶۳	۰/۰۰۱
برون‌گرایی					۰/۲۲	۳/۵۶	۰/۰۰۱

نتایج این مرحله نیز بیانگر این است که بعد روان رنجوری به‌طور منفی و معنی‌دار و سایر ابعاد شخصیتی به‌طور مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی‌کننده‌ی بخشایش بودند. به‌منظور بررسی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی روی ابعاد پنج عامل شخصیت و بخشایش نیز از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه‌ی همزمان استفاده شد. در این مرحله ابعاد پنج عامل شخصیت و بخشایش به‌عنوان متغیر مستقل و بهزیستی روانشناختی به‌عنوان متغیر وابسته وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج حاصل در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴- پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی روی ابعاد پنج عامل شخصیت و بخشایش

متغیر پیش‌بینی	R	R ²	F	P	β	t	P
روان رنجوری	۰/۷۰	۰/۴۹	۱۲/۲۹	۰/۰۰۱	-۰/۲۳	۳/۱۲	۰/۰۰۲
گشودگی					۰/۱۵	۲/۰۹	N.S
وظیفه‌مداری					۰/۲۱	۲/۵۴	۰/۰۱۲
توافق‌پذیری					۰/۱۱	۱/۴۱	N.S
برون‌گرایی					۰/۱۶	۲/۱۷	N.S
بخشایش					۰/۳۴	۵/۱	۰/۰۰۱

نتایج بیانگر این بود که متغیرهای وظیفه‌مداری و بخشایش به‌طور مثبت و معنی‌دار و متغیر روان‌رنجوری به‌طور منفی و معنی‌دار پیش‌بینی‌کننده‌ی بهزیستی روانشناختی بودند. متغیرهای گشودگی، توافق‌پذیری و برون‌گرایی هم نتوانستند بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی کنند. مرحله‌ی چهارم از روش بارون و کنی (۱۹۸۶) شامل مقایسه ضرایب مراحل اول و سوم بود. مقایسه‌ی جداول ۲ و ۴ نشانگر این است که با ورود متغیر بخشایش به معادله رگرسیون، تمامی ضرایب مربوط به ابعاد شخصیتی از مرحله‌ی اول به مرحله‌ی سوم کاهش یافته‌اند و این نشان‌دهنده‌ی این است که متغیر بخشایش توانسته است به‌خوبی نقش واسطه‌ای را بین ابعاد پنج عامل شخصیتی و بهزیستی روانشناختی ایفا کند.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که بیان شد، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای بخشایش بین ابعاد پنج عامل شخصیتی و بهزیستی روانشناختی بود که اطلاعات جمع‌آوری شده براساس روش بارون و کنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از مرحله اول بیانگر این بود که بعد روان‌رنجوری با بهزیستی روانشناختی رابطه‌ی منفی و سایر ابعاد شخصیتی با بهزیستی روانشناختی رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار داشتند. این یافته با یافته‌های پیشین همسو بود. هایز و جوزف (۲۰۰۳)، دنیو و کوپر (۱۹۹۸)، مک کارا و کوستا (۱۹۹۱) و لارسن و اید (۲۰۰۸) نیز در پژوهش‌های مختلفی به این نتیجه رسیدند که ابعاد شخصیتی برون‌گرایی، وظیفه‌مداری، توافق‌پذیری و گشودگی در تجربه با بهزیستی روانشناختی رابطه‌ی مثبت دارند. در توجیه این یافته، می‌توان گفت که این ابعاد شخصیتی به‌دلیل اینکه پیامدهای مثبتی را برای فرد به دنبال دارند و باعث افزایش عواطف و هیجانات مثبت در فرد می‌شوند، افزایش بهزیستی روانشناختی را نیز به دنبال خواهند داشت. از سوی دیگر بعد روان‌رنجوری به خاطر اینکه با اضطراب، استرس، افسردگی و سایر علائمی که باعث کاهش میزان سلامت روان افراد می‌شوند، همراه است، عواطف و هیجانات منفی را به دنبال خواهد داشت و به تبع آن بهزیستی روانشناختی فرد را نیز کاهش خواهد داد.

همچنین نتایج بیانگر این بود که ابعاد شخصیتی پیش‌بین بخشایش نیز بودند. از این میان بعد روان‌رنجوری قوی‌ترین پیش‌بین، البته منفی و معنی‌دار، بخشایش بود و سایر ابعاد پیش‌بین مثبت و معنی‌دار بخشایش بودند. این یافته نیز با یافته‌های ماوگر و همکاران (۱۹۹۲)، واکر و گورساج (۲۰۰۲)، مالتبی و همکاران (۲۰۰۷) همسو است. در توجیه این یافته نیز می‌توان گفت که از آنجایی که بعد روان‌رنجوری با اضطراب و افسردگی و سایر بدکارکردی‌های روانشناختی و جسمانی در ارتباط است، باعث فعال شدن عواطف و هیجانات منفی در فرد می‌شود و مانع از این می‌شود که عواطف مثبت که نقشی اساسی در فرآیند بخشایش دارند، جایگزین عواطف منفی شوند

و مانع از شکل‌گیری فرآیند بخشایش در فرد می‌شود. ماوگر و همکاران (۱۹۹۲) بیان می‌دارند که افراد روان رنجور به دلیل وجود عواطف منفی در فرایند بخشایش شکست می‌خورند و نمی‌توانند دیگران را ببخشند و این خود باعث نوعی درون‌تنبیه‌گری در این افراد می‌شود که این نیز دوباره عواطف منفی را فعال می‌کند و این چرخه ادامه می‌یابد. در خصوص ابعاد گشودگی در تجربه، وظیفه‌مداری، توافق‌پذیری و برون‌گرایی می‌توان گفت که از آنجایی که این ابعاد با سازگاری بیشتر فرد چه به لحاظ اجتماعی و چه به لحاظ فردی همراه است و از آنجایی که این ابعاد باعث فعال شدن عواطف و هیجانات مثبت در فرد می‌شوند، به فرد کمک می‌کنند تا راحت‌تر بتواند عواطف منفی ناشی از ناراحتی‌ها و رنجش‌های بین فردی را کنار بگذارد و عواطف و افکار مثبت را جایگزین آنها کند.

علاوه بر این نتایج در مرحله‌ی سوم و مقایسه‌ی آن با مرحله‌ی اول نشان داد که متغیر بخشایش نقش واسطه‌ای را بین ابعاد پنج عامل شخصیت و بهزیستی روانشناختی ایفا می‌کند. براون و فیلیپس (۲۰۰۵) بیان داشتند که بین عامل بخشایش - برون‌گرایی و دو مقیاس سلامت روان (عاطفه مثبت و رضایت از زندگی) رابطه وجود داشت. همچنین مالتبی و همکاران (۲۰۰۴) هم بیان داشتند که نوروزگرایی - سازگاری - بخشایش با سلامت روان کمتر همبستگی داشت. در توجیه این یافته، می‌توان گفت که بعد روان‌رنجوری از آنجایی که با اضطراب، تنش، ترحم‌جویی، خصومت، تکانش‌وری، افسردگی و عزت‌نفس پایین همراه است بر بخشایش تاثیر منفی داشته و باعث می‌شود که فرد در موقعیت‌های تالم برانگیز نتواند فرد خاطی را ببخشد و از این طریق بر بهزیستی روانشناختی نیز تاثیر منفی خواهد داشت. در واقع روان رنجوری باعث کاهش بخشایش و از این طریق باعث پایین آمدن سطح بهزیستی فرد می‌شود. از سوی دیگر سایر ابعاد پنج عامل شخصیتی بر بخشایش تاثیر مثبت دارند و از این طریق بر بهزیستی روانشناختی نیز به‌طور مثبتی تاثیرگذار خواهند بود. در واقع مثبت بودن، صمیمی بودن، انعطاف‌پذیری، خردمندی و خردورزی، مهربانی، سخاوت، همدلی، نوع دوستی، کارا بودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خودنظم بخشی، منطقی بودن و آرام بودن که از ویژگی‌های ابعاد برون‌گرایی، توافق‌پذیری، وظیفه‌مداری و گشودگی در تجربه هستند، به نوعی در فرآیند بخشایش هم نقش دارند. با توجه به نتایج فوق که حاکی از ارتباط ابعاد شخصیتی، بخشایش و بهزیستی روانشناختی داشتند، می‌توان گفت که بخشایش، شخصیت و سلامت روان و بهزیستی به‌طور مؤثری با هم آمیخته‌اند.

این پژوهش نشان داد که ویژگی شخصیتی روان رنجوری با بهزیستی روانشناختی ارتباط منفی دارد، بنابراین توصیه می‌گردد در قالب کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی، آگاهی و آموزش‌های

لازم به نوجوانان، والدین آنها و مربیان آموزشی و تربیتی آنان در خصوص کاهش اضطراب، تنش و افسردگی و راهکارهای مفید مقابله‌ای با آنها و همچنین افزایش میزان عزت نفس ارائه شود. در این پژوهش، ویژگی‌های کلی شخصیت مورد مطالعه قرار گرفت. این ویژگی‌های کلی شامل رویه‌هایی است که این رویه‌ها گاه می‌تواند اثرات متفاوتی بر متغیرهای واسطه‌ای و متغیرهای درون‌زا داشته باشد. کوستا و مک‌کری (۱۹۹۲) شش عامل را برای هر رویه قرار داده‌اند. به‌عنوان مثال عامل وظیفه‌مداری شامل شش رویه‌ی شایستگی، نظم و ترتیب، وظیفه‌شناسی، تلاش برای موفقیت، خویشنداری و محتاط در تصمیم‌گیری است. لذا پیشنهاد می‌شود برای افزایش دقت و دستیابی به یافته‌های دقیق‌تر هرچند در قالب طرح‌های محدودتر، رابطه‌ی این رویه‌ها با متغیرهای واسطه‌ای و درون‌زای این پژوهش مورد بررسی قرار گیرد. این پژوهش در دامنه‌ی سنی نوجوانی انجام شده است، لذا پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی در سایر مقاطع سنی نیز انجام شود. در رابطه با بخشایش پیشنهاد می‌گردد که تحقیقاتی به‌صورت روش آزمایشی انجام شود و تأثیر آموزشی بخشایش بر سلامت روان و بهزیستی روانشناختی افراد نیز مورد بررسی قرار گیرد. مهم‌ترین محدودیت این پژوهش این بود که برای ارزیابی بخشایش که در واقع یکی از ارزش‌های دینی و فرهنگی ما نیز به‌شمار می‌رود، از ابزارهای خارجی استفاده شد و تهیه‌ی مقیاسی برای سنجش بخشایش با معیارهای اسلامی- ایرانی ضروری به‌نظر می‌رسد. از جمله محدودیت‌های دیگر این پژوهش این بود که شرکت‌کنندگان آن را نوجوانان تشکیل داده بودند و تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها منوط به اجرای پژوهش بر روی آنها می‌باشد.

منابع

- الهی قمشه ای، مهدی (۱۳۷۲). قرآن مجید با ترجمه و تفسیر فارسی و کشف الایات. تهران. مروی.
- جوشن لو، محسن؛ رستمی، رضا و نصرت آبادی، مسعود (۱۳۸۵). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع، فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، سال سوم، شماره ۳۵، ۵۱-۳۵.
- خرمایی، فرهاد (۱۳۸۵). بررسی مدل علی ویژگی‌های شخصیتی، جهت‌گیری‌های انگیزشی و سبک‌های شناختی یادگیری. پایان نامه دکتری دانشگاه شیراز.
- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۱۳ ق). اصول کافی، بیروت، دارالاضواء، بیروت.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ ق). بحارالانوار، لبنان: مؤسسه الوفاء.
- موسوی، سید حنظله (۱۳۸۷). بررسی تأثیرابعاد پنج عامل شخصیتی بر پیشرفت تحصیلی با واسطه‌گری راهبردهای یادگیری خود^۶ گردان در دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baum, A., Revenson, T.A. & Singer, J.E. (2001). *Handbook of health psychology*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey.

- Berry, J. W, Worthington, E. L, Jr, O'Connor, L. E, Parrott, L, & Wade, N. G, (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits, *Journal of Personality*, 73 (1) , 183 -225.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Carr, A.(2004). *Positive Psychology. Handbook of psychology*. New York: Brunner° Routledge Press. 1-2.
- Chow, Henry P. H.(2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychological Education*, 10: 483° 493.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2001). NEO PI-R professional manual. Odessa, FL: *Psychological Assessment Resources, Inc.*
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197° 229.
- Egan, V. (2000). The NEO-FFI: Emerging british norms an item- level analysis suggests N, A, and C are more reliable than O and E. *personality and Individual Differences*, 29, 907-920.
- Haren, E, & Mitchell, C. W. (2003). Relationship between the five factors personality model and coping style . *Psychology an Educational*, 40(1), 38-49.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723-727.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). *Ed Diener and the science of subjective well-being*. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 1° 13). New York: The Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111° 131.
- Kurtz J. E., & Sherker J. L. (2003). Relationship quality, trait similarity, and self- other agreement on personality rating in collage roommates, *Journal of Personality*, 71, 21-48.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629-1641.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett (2007). The cognitive nature of forgiveness: Using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 555° 566.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary Research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227° 232.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540° 557.

- McCullough, M.C., & Worthington, E.L. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational groups with waiting list control. *Counseling and Values*, 40, 55° 68.
- Pervin, L. A., and John, O .P (2000). *Personality:Theory and Research. Eight Edition.* New york : Wiley and Sons.
- Rye, M. S., and Pargament,K,. I. (2002). Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can It Heal the Wounded Heart?, *Journal of Clinical Psychology*, 58(4):419° 441.
- Ryff, C. D & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Witvliet, C. v. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117° 123.
- World Health Organization. (2004). *World Health Organization constitution.* In Basic Documents. Geneva: Author.

