

## بررسی رابطه بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی با نقش واسطه ای

## سرمایه های روانشناختی

**The relationship between meaningfulness in life and life satisfaction with mediating role Psychological Capita****Dr. Reza Pourhosein**

Associate Professor of Psychology, University of Tehran

**Sahar Ehsani \***

Master of Public Psychology, University of Tehran : sahar.ehsani.72@ut.ac.ir

**Reza Nabizadeh**

Master of Public Psychology, University of Tehran

**Narges Ensani Mehr**

Master of Public Psychology, University of Tehran

**Abstract**

The purpose of present study was to investigate the relationship between Meaningful Life and life satisfaction along with the study of the mediating role of psychological capital in this regard. For this purpose, 201 female and male students (110 girls and 91 boys) from Tehran University were selected by available sampling method and answered the questionnaire of Psychological Capital Questionnaire(PCQ), Life Satisfaction Questionnaire and Meaningful Life Questionnaire(MLQ). The results were analyzed using structural modeling method. The research findings indicated that the variables of meaning in life and life satisfaction have a meaningful relationship and psychological capital acted as a mediating variable, It was related to life satisfaction through a relationship with meaning in life. In addition, the indirect impact of psychological capital this structure was directly related to life satisfaction.

**Key words:** meaning life, life satisfaction, psychological capital

**دکتر رضا پورحسین**

دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه تهران

سحر احسانی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه تهران

رضا نبی زاده

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه تهران

نرگس انسانی مهر

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه تهران

**چکیده**

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی به همراه بررسی نقش واسطه ای سرمایه های روانشناختی در این رابطه انجام شد. به همین منظور در این پژوهش ۲۰۱ نفر از دانشجویان دختر و پسر (۱۱۰ دختر و ۹۱ پسر) دانشگاه تهران با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند و به پرسشنامه سرمایه های روانشناختی (PCQ)، مقیاس رضایت از زندگی و پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ) پاسخ دادند. نتایج بر اساس روش مدل یابی ساختاری مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت. یافته های پژوهش حاکی از آن بود که متغیر های معناداری در زندگی و رضایت از زندگی با هم رابطه ی معنادار دارند و سرمایه روانشناختی به عنوان متغیر واسطه ای، از طریق متغیر معناداری در زندگی با رضایت از زندگی ارتباط داشت. علاوه بر این تاثیر غیر مستقیم سرمایه روانشناختی، این سازه به صورت مستقیم نیز با رضایت از زندگی ارتباط داشت.

**کلید واژه ها** رضایت از زندگی، معنا در زندگی، سرمایه های روانشناختی

پذیرش: مهر ۹۷

دریافت: اردیبهشت ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

**مقدمه**

هدف نهایی روانشناسی بهبود کیفیت زندگی بشر از طریق مطالعه فرایندها و مکانیزم های ذهن و رفتار بشر است (اشترنبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). بر این اساس در چند دهه ی اخیر با ظهور روان شناسی مثبت، در تحقیقات روانشناختی تغییرات بسیاری صورت گرفته و علاقه به

<sup>1</sup> Sternberg

تحقیق در این حیطه افزایش یافته است (پیترسون و سلیگمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ شوگرین و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). این شاخه‌ی جدید از روان‌شناسی اساساً به مطالعه علمی نیرومندی‌ها، شادکامی و بهزیستی ذهنی انسان می‌پردازد (اشنایدر و لویپز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). بیشتر روان‌شناسان در حوزه بهزیستی دو نوع بهزیستی، عاطفی (حالات هیجانی مثبت و منفی) و شناختی (ارزیابی سطح رضایت هر فرد از زندگی) را مطالعه می‌کنند (پاوت و داینر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳؛ بوشری<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸). رضایت از زندگی مفهومی است که از چگونگی درک شخص از کلیت زندگی شکل می‌گیرد. افرادی با رضایت بالا از زندگی هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و رویداد‌های مثبت بیشتری را از گذشته و آینده خود و دیگران به یاد می‌آورند و در کل ارزیابی مثبتی از پیرامون خود دارند و تصور آن‌ها از زندگی خوشایند است (تیم<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱).

پیامدهای افزایش رضایت از زندگی، موفقیت بیشتر در شغل، افزایش طول عمر، بهبود وضعیت سلامتی و درکل زندگی کاری و خانوادگی بهتر که بیشتر از پنج سال دوام می‌یابد (لوهمن، لوکاس، عید<sup>۷</sup> و داینر، ۲۰۱۳). عوامل بیرونی مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی‌شود، بلکه این مسأله به درون فرد و قضاوت خود او بستگی دارد. به همین دلیل است که افراد مختلف در موقعیتهای مشابه به میزان یکسانی رضایت نشان نمی‌دهند (گیلیگان و هیونبر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲).

یکی از پارامترهای درونی در روانشناسی مثبت معناداری در زندگی می‌باشد که از دیگر پارامترهای مورد بررسی در این پژوهش است. معناداری در زندگی<sup>۹</sup> حالتی است که فرد در برخورد با تجارب زندگی این احساس را دارد که رویدادهای زندگی هدفمند می‌باشند و براساس این اهداف رویداد‌های زندگی شکل می‌گیرند (استگر، فریزر، اویشی و کالر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶). اهمیت معنای زندگی در حدی است که فرد برای رسیدن به معنا انگیزه می‌گیرد انگیزه‌ای که درصدد رسیدن به معنای وجودی، ایجاد اهداف شخصی، تجربه کنترل و مسولیت پذیری در طول زندگی، گشودگی نسبت به دیگران و ادراک خویشتن، می‌باشد (فرانکل<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۴). کلینجر<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۲) براین باور است که جستجو برای معنای زندگی جنبه ضروری و جهانی تجارب انسان است. مطالعات بسیار زیادی در رابطه با معنای زندگی و رضایت از زندگی انجام شده است. معنای زندگی پیشبینی کننده بهزیستی ذهنی که رضایت از زندگی را شامل می‌شود می‌باشد از آنجایی که معنا و رضایت هر دو از مولفه‌های بهزیستی می‌باشند، مطالعات نشان می‌دهند این دو متغیر در طول زندگی افراد ثابت و پایدار هستند (گارسیا-آلاندته<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵). معنای زندگی تأثیر بسزایی بر بهزیستی روانشناختی می‌گذارد همان طور که بیان شد هم از مولفه‌های معنا و رضایت از زندگی است و هم در نهایت خود موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (زیکا و چامبرلین<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۲)، بنابراین معنای زندگی (احساس معناداری و هدفمندی در زندگی) و بهزیستی (احساس رضایت از زندگی و نزدیک به ایده آل بودن) ارتباط نزدیکی باهم دارند (تریپلت و همکاران<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۱). تحقق معنا در زندگی با افزایش رضایت از زندگی ارتباط دارد (استگر، کاشدان و اویشی، ۲۰۰۸). با توجه به شواهد یاد شده یکی از اهداف این تحقیق بررسی نقش معنای زندگی بر رضایت از زندگی می‌باشد.

یکی دیگر از پارامترهای روانشناسی مثبت سرمایه‌های روانشناختی<sup>۱۶</sup> می‌باشد که شامل ویژگی‌هایی از جمله باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت، استمرار داشتن در دنبال کردن هدف، اسناد مثبت درباره خود داشتن و هم چنین تحمل سختی‌ها و مشکلات است (لوتانز<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۴). سرمایه‌های روانشناختی یک منبع یا عامل نهفته در برخی متغیرهای روانشناختی دیگر، از قبیل:

<sup>1</sup>Peterson & Seligman

<sup>2</sup>Shogren & et al

<sup>3</sup>Snyder & Lopez

<sup>4</sup>Pavot & Diener

<sup>5</sup>Busseri

<sup>6</sup>Thimm

<sup>7</sup>Luhmann, Lucas & Eid

<sup>8</sup>Gilligan & Huebner,

<sup>9</sup>Meaningful Life

<sup>10</sup>Steger, Frazier, Oishi, Kaler

<sup>11</sup>Frankl

<sup>12</sup>Klinger

<sup>13</sup>García-Alandete

<sup>14</sup>Zika & Chamberlain

<sup>15</sup>Triplet & et al

<sup>16</sup>Psychological capital

<sup>17</sup>Luthans

امیدواری<sup>۱</sup>، تاب آوری<sup>۲</sup>، خوش بینی<sup>۳</sup> و خودکارآمدی<sup>۴</sup> است؛ که در هر یک از این متغیرها نیز، نمایان است (آوی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). نتیجه پژوهش ستین<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) نشان داد که تعهد سازمانی با رابطه مثبتی با ابعاد امیدواری و خوشبینی دارد و رابطه مثبتی نیز بین رضایت شغلی و ابعاد تاب آوری، خوشبینی و امیدواری حاکم می باشد.

سرمایه های روانشناختی بر روی پیامدهای نگرشی، رفتاری و عملکردی افراد اثرگذار است و در طول زمان موجب بهزیستی روانشناختی می گردد (آوی، لوتانز، اسمیت و پالمر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰)، این متغیر و مولفه هایش (امیدواری، تاب آوری، خوشبینی و خودکارآمدی) به همراه ساختارهای دیگری مانند صفات شخصیتی (برون گرایی و وظیفه شناسی) و خودارزیابی بر رضایت افراد تاثیر می گذارد و همین طور با توجه به نظریه حفاظت از منابع (COR) با افزایش سرمایه روانشناختی می توان بهزیستی و رضایت از زندگی را افزایش داد. در مطالعه ای مشخص شد که بین سرمایه روانشناختی و موفقیت در عملکرد شغلی و هم چنین رضایت از زندگی ارتباط وجود دارد (آکول-گانیرون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲) و انتخاب موثری برای افزایش کیفیت زندگی کاری و کیفیت زندگی است. بنابراین، با تغییر سرمایه روان شناختی می توان بر کیفیت زندگی کاری و در نهایت بر رضایت از زندگی تاثیر مثبت گذاشت (عرب، رضایی بادافشانی و رحیمی، ۱۳۹۴). در مطالعه دیگری بیان شده است که سرمایه های روانشناختی میزان رضایت شغلی را بالا می برد (بیرگیم، نیلسن، میمز و عید<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴). از طرفی نصیری و همکاران (۱۳۸۷) در یک مطالعه به این نتیجه رسیدند که بین معناداری زندگی در زنان با میزان امید در افراد همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. با توجه به آنچه گفته شد و اشتراکاتی که پارامترهای سرمایه های روانشناختی و معناداری در زندگی دارند می توان این را فرض کرد که سرمایه های روانشناختی می تواند با معنا داری در زندگی رابطه داشته باشد. فرضیه های اصلی ما در این پژوهش بررسی رابطه بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی و بررسی نقش واسطه ای سرمایه های روانشناختی در این رابطه می باشد.

## روش

مطالعه از نوع توصیفی و طرح پژوهشی همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود و به بررسی رابطه ساختاری علیتی مستقیم و غیر مستقیم متغیرها می پردازد که با استفاده از یک طرح پژوهش همبستگی انجام می گردد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۶ بودند که از بین آن ها ۲۰۳ نفر (۹۳ پسر و ۱۱۰ دختر) به عنوان نمونه و با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در پژوهش شرکت داده شدند.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه سرمایه روانشناختی<sup>۱۰</sup> (PCQ):** برای سنجش سرمایه های روانشناختی از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد این پرسشنامه دارای ۲۴ سوال و ۴ خرده مقیاس خودکارآمدی، تاب آوری، خوشبینی و امید است هم چنین آزمودنی به هر سوال در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می دهد. سوالات ۱ تا ۶ مربوط به خرده مقیاس خودکارآمدی، سوالات ۷ تا ۱۲ مربوط به خرده مقیاس امید، ۱۳ تا ۱۸ خرده مقیاس تاب آوری و ۱۹ تا ۲۴ مربوط به خرده مقیاس خوشبینی است برای بدست آوردن نمره این پرسشنامه ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه بدست می آید و سپس جمع آنها به عنوان نمره کلی سرمایه روانشناختی محسوب می شود. خسرو شاهی میزان پایایی پرسشنامه براساس آلفای کرنباخ را ۰/۸۵ بدست آورد (خسروشاهی، هاشمی و باباپور، ۱۳۹۱).

**پرسشنامه معنا در زندگی<sup>۱۱</sup> (MLQ):** این پرسشنامه توسط استگر و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شده است. پرسشنامه معنا در زندگی شامل ۱۰ گویه است که کلیه گویه ها بر روی یک مقیاس لیکرت هفت درجه ای از "کاملاً نادرست" تا "کاملاً درست" وجود یا جستجوی

1 hope

2 resiliency

3 optimism

4 self-efficacy

5 Avey

6 Çetin

7 Smith & Palmer

8Ucol-Ganiron

9 Bergheim, Nielsen, Mearns & Eid

10 Psychological Capital Questionnaire

11 Meaningful Life Questionnaire

بررسی رابطه بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی با نقش واسطه ای سرمایه های روانشناختی  
The relationship between meaningfulness in life and life satisfaction with mediating role Psychological Capita

معنا را اندازه می گیرد. به استثنای گویه ۹ که نمره دهی آن معکوس است، سایر گویه ها نمره دهی معمولی دارند. بر اساس گزارش های استگر و همکاران (۲۰۰۶) MLQ از پایایی و روایی بالایی برخوردار است. همسانی درونی هر دو خرده مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ بالا و خوب گزارش شده است؛ برای وجود معنا آلفا ۰/۸۱ و برای جستجوی معنا ضریب آلفا ۰/۸۴ بوده است. همبستگی بین دو خرده مقیاس هم اندک بوده است که نشان دهنده برازش خوب این دو مقیاس برای خرده مقیاس هاست. در پژوهشی دیگر ضریب باز آزمایی و ضریب آزمون بر روی یک نمونه ۹۵ نفری برای خرده آزمون وجود معنا به ترتیب ۰/۳۶ و ۰/۸۷ و برای خرده آزمون جستجوی معنا ۰/۳۷ و ۰/۹۱ به دست آمده که نشان می دهد پرسشنامه از برازش خوبی برخوردار است.

**مقیاس رضایت از زندگی<sup>۱</sup>:** این مقیاس پنج سؤالی توسط داینر، امونز، لارسن و گرین (۱۹۸۵) جهت سنجش میزان رضایت کلی از زندگی تهیه شده است و به عنوان شاخص احساس شادمانی در پژوهش ها مورد استفاده قرار می گیرد از ۵ سوال با مقیاس پاسخگویی ۷ درجه (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) تشکیل شده است. دامنه نمرات بین ۳۵-۵ قرار دارد و نمره بیشتر نشان دهنده رضایت از زندگی بالاتر است. ضریب پایایی درونی ۰/۸۷ و ضریب پایایی باز آزمایی ۰/۸۲ در بین دانشجویان گزارش شده است. این مقیاس توسط خیر و سامانی (۱۳۸۳) برای استفاده در ایران مورد انطباق قرار گرفته است و شواهد روایی و پایایی آن را مطلوب گزارش نموده اند. سؤال های این مقیاس به گونه ای است که متناسب با زندگی نوجوانی و بزرگسالی است.

### یافته ها

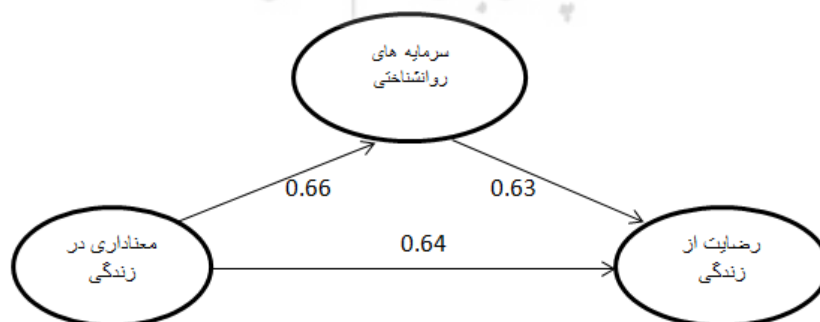
در جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد و همچنین ضریب پیرسون متغیر ها ارائه شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیر های پژوهش

متغیر	M	SD	معنا داری در زندگی	روانشناختی	سرمایه های روانشناختی	رضایت از زندگی
معناداری در زندگی	25.16	6.10	1			
سرمایه های روانشناختی	97.74	16.6	0.66**	1		
رضایت از زندگی	19.63	6.44	0.64**	0.63**	1	

محاسبه ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیر های پژوهش نشان داد که در سطح  $\alpha = 0.01$  رابطه معنا داری در زندگی و رضایت از زندگی ( $r = 0.64$ )، رابطه معنا داری در زندگی و سرمایه های روانشناختی ( $r = 0.66$ )، رابطه بین سرمایه های روانشناختی و رضایت از زندگی ( $r = 0.63$ ) مثبت می باشد.

با توجه به جداول قبل و معنا داری ضریب ها امکان تحلیل های بعدی فراهم می شود. مدل ارائه شده در این پژوهش به در شکل (۱) آورده شده است.



شکل ۱: مدل ارائه شده در این پژوهش

<sup>1</sup> Life Satisfaction Questionnaire

<sup>2</sup> Diener., Emmons , Larsen , Griffin

اثر مستقیم پارامتر معنا داری در زندگی بر روی رضایت از زندگی از روش تحلیل رگرسیون محاسبه و در جدول (۱) معنی داری آن تایید شد. برای بررسی اثر واسطه ای در این تحقیق از آزمون بوت استرپ استفاده شد. در این روش ابتدا باید معنا داری پارامترها با یکدیگر مورد بررسی قرار گیرد و بعد از معنا داری رابطه بین متغیر واسطه ای (سرمایه های روانشناختی) با متغیرهای دیگر پژوهش (معنا داری در زندگی و رضایت از زندگی)، اثر واسطه ای متغیر مورد بررسی قرار می گیرد؛ در این روش معنی داری زمانی اتفاق می افتد که حدود بوت استرپ به دست آمده از نرم افزار هم علامت باشند. یعنی یا هر دوی آنها مثبت و یا هر دوی آنها منفی باشند و در این صورت اثر واسطه ای بررسی شده معنی دار خواهد بود. نتایج مربوط به این آزمون در جدول (۳) نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون بوت استرپ برای اثرات واسطه ای

متغیر	متغیر	متغیر	حدود بوت استرپ	خطای	اندازه اثر	سطح معنا داری
مستقل	واسطه	وابسته	حد بالا	حد پایین	برآورد	
معنا داری در زندگی	سرمایه های روانشناختی	رضایت از زندگی	1.05	0.48	0.15	0.75
						0.001

طبق نتایج به دست آمده از آزمون بوت استرپ و هم علامتی حدود بالا و پایین مسیر در نظر گرفته شده درست بوده و متغیرهای پژوهش نقش واسطه ای را در هر دو مسیر ایفا می کنند. نتایج در سطح ۰/۰۱ معنادار بوده و فرضیه ها تایید می شوند و در نهایت می توان گفت پارامتر سرمایه های روانشناختی در رابطه بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی نقش واسطه ای ایفا می کنند.

### بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین رابطه معناداری در زندگی با رضایت از زندگی، به همراه نقش واسطه ای سرمایه روانشناختی بود. نتایج اتخاذ شده از پژوهش نشان داد که معناداری در زندگی با رضایت از زندگی هم به شکل مستقیم رابطه دارد و هم این رابطه به شکل غیرمستقیم از طریق متغیر سرمایه های روانشناختی برقرار گشته است. رابطه مستقیم بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی با پژوهش های داخلی (سلیمانی و خسروی، ۱۳۹۵؛ نصیری و جوکار، ۱۳۸۷) همسو بوده و با پژوهش های خارجی (چو، ۲۰۱۷؛ استگر و همکاران، ۲۰۰۷؛ ستگر و کاشدن، ۲۰۰۷؛ زیکا و چامبرلین، ۱۹۹۲) نیز هم خوانی داشت. چو (۲۰۱۷) بر این اساس بیان می دارد که معناداری در زندگی مهارت های مقابله با سختی ها و ناگواری ها را افزایش می دهد و بنابراین بین معناداری در زندگی و بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد در پژوهش حاضر نیز میزان همبستگی و رضایت از زندگی ۰/۶۴ برآورد شد (شکل ۱). در این پژوهش هم چنین تاثیر معنا در زندگی بر رضایت از زندگی با نقش واسطه ای سرمایه روانشناختی بررسی شد سرمایه های روانشناختی شامل دریافت های فرداز هماهنگی میان هدف های معین و ترسیم شده با پیامد عملکردیست که در فرآیند ارزیابی های مکرر بدست می آید و به رضایت درونی نسبتا پایدار در طول زندگی می انجامد (گلداسمیت، وئوم و داریتی، ۱۹۹۷). این سازه مفهومی یک منبع یا عامل نهفته در برخی متغیرهای روانشناختی دیگر، از قبیل: امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی است و در همه این متغیرها نیز نمایان است (اوی، پاترا و وست، ۲۰۰۶). طبق یافته های موجود بین معنای زندگی و امید (نریمانی و پرزور، ۱۳۹۳)، تاب آوری (کوچکینیا و دهقان زاده، ۱۳۹۷) و خوشبینی (هو، چانگ و چانگ، ۲۰۱۰) ارتباط وجود دارد. در رابطه بین معنای زندگی و امید (مولفه سرمایه روانشناختی)، شیخ الاسلامی و عرب (۱۳۹۵) بیان می دارند که داشتن امید در زندگی باعث کاهش افسردگی، بالا رفتن خلق و در نتیجه بالا رفتن رضایت درونی و در نهایت رضایت از زندگی می شود، هم چنین امیدواری خود باعث افزایش معناداری در زندگی می گردد و متقابلا معناداری در زندگی نیز امید را افزایش می دهد و این تعامل بین معنای زندگی و امید، خود باعث افزایش رضایت از زندگی است. این عوامل همان طور که گفته شد از مولفه های سرمایه های روانشناختی هستند، بنابراین معنای زندگی با سرمایه روانشناختی مرتبط

<sup>1</sup> Chow

<sup>2</sup> Goldsmith, Veum, Darity

<sup>3</sup> Ho, Cheung, Cheung

بررسی رابطه بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی با نقش واسطه‌ای سرمایه‌های روانشناختی  
The relationship between meaningfulness in life and life satisfaction with mediating role Psychological Capita

است در پژوهش حاضر نیز همبستگی معنای زندگی و سرمایه روانشناختی ۰/۶۶ ارزیابی شد. از این رو سرمایه روانشناختی به عنوان متغیر واسطه‌ای از طریق رابطه با معناداری در زندگی با رضایت از زندگی ارتباط داشت و این همبستگی ۰/۶۳ برآورد شد (شکل ۱). علاوه بر این تاثیر غیر مستقیم سرمایه روانشناختی، این سازه به صورت مستقیم نیز رضایت از زندگی ارتباط دارد بر طبق پژوهش عرب و رضایی باد افشایی (۱۳۹۴)، سرمایه روانشناختی و ابعاد آن، امیدواری، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوشبینی، کیفیت زندگی کاری و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهند.

در پایان می‌توان گفت یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار بر افزایش رضایت از زندگی، معناداری در زندگی است و با کمک این مولفه حیاتی می‌توان رضایت از زندگی افراد بالا برد. از طرفی این تاثیر می‌تواند از طریق یکی دیگر از پارامترهای روانشناسی مثبت، سرمایه روانشناختی نیز اعمال گردد. معناداری و سرمایه روانشناختی می‌توانند نقش مهم و کاربردی را در زمینه‌های مختلفی از جمله روانشناختی، تحصیلی و شغلی ایفا کنند. بنابراین تاثیرات مثبت این عوامل در کل می‌تواند باعث افزایش سلامت روانشناختی نیز شود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نمونه مورد بررسی در این پژوهش اشاره کرد نمونه دانشجویان معرف سایر گروه‌های اجتماعی نمی‌باشد و بهتر است در پژوهش‌های آتی از سایر نمونه‌های جامعه نیز استفاده شود. محدودیت بعدی کمبود یافته‌های پژوهشی در ایران به منزله بررسی و مقایسه تفاوت‌های فرهنگی بود و این مطالعه از کمبود یافته‌های پژوهشی در داخل کشور برخوردار است.

## منابع

- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت آباد، تورج؛ باباپور خیرالدین، جلیل. (۱۳۹۳). رابطه سرمایه اجتماعی با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان دانشگاه تبریز. دوفصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی، ۳(۶)، ۴۴-۵۴.
- سامانی، سیامک؛ خیر، سیامک. (۱۳۸۳). مقایسه سلامت روانی-اجتماعی، بهداشت عمومی، رضایت از زندگی و همکاران در مادران شاغل و خانه دار. طرح پژوهشی، دانشگاه شیراز.
- سلیمانی، اسماعیل؛ خسرویان، بهروز. (۱۳۹۵). تأثیر معنا درمانی گروهی در رضایت زناشویی و بهزیستی روانشناختی همسران ناسازگار. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۶(۲)، ۱۹-۱.
- شیخ الاسلامی، علی؛ رضایی، شکوفه. (۱۳۹۵). تاثیر امید درمانی گروهی بر رضایت از زندگی مردان با ناتوانی جسمی-حرکتی. فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی، ۲۴(۶)، ۱۵۱-۱۳۵.
- عرب، نگار؛ رضایی باد افشایی، فاطمه؛ رحیمی، مجتبی. (۱۳۹۴). نقش میانجی‌گری کیفیت زندگی کاری بین سرمایه روانشناختی و رضایت از زندگی. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، ۳(۱)، ۴۹-۵۸.
- کوچکینیا، معصومه؛ دهقان زاده، شادی. (۱۳۹۷). نقش ادراک از خدا و معنای زندگی در تاب‌آوری سالمندان مقیم آسایشگاه. روان‌شناسی پیری، ۳(۳)، ۲۴۱-۲۳۰.
- نریمانی، محمد؛ پرزور، پرویز. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط امید و معنای زندگی با تمایل به ازدواج جوانان، اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده، اهواز، انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- نصیری، محمد؛ کارسازی، حسین؛ اسماعیل پور، فاروق؛ بیرامی، منصور. (۱۳۹۴). تاثیر معنی در زندگی، ذهن آگاهی و تاب‌آوری در شکوفایی دانشجویان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۱(۳)، ۳۳-۲۱.
- نصیری، حبیب؛ جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معناداری، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان شاغل فرهنگی. مجله زن در توسعه و سیاست، ۶(۲)، ۱۷۶-۱۵۷.

- Avey, J. B., Patera, J. L., & West, B. J. (2006). The implications of positive psychological capital on employee absenteeism. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 13(2), 42-60.
- 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(1), 17.
- Bergheim, K., Nielsen, M. B., Mearns, K., & Eid, J. (2015). The relationship between psychological capital, job satisfaction, and safety perceptions in the maritime industry. *Safety science*, 74, 27-36.
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68-71.
- Çetin, F. (2011). The effects of the organizational psychological capital on the attitudes of commitment and satisfaction: A public sample in Turkey. *European Journal of Social Sciences*, 21(3), 373-380.
- Chow, E. O. (2017). The role of meaning in life: mediating the effects of perceived knowledge of stroke on depression and life satisfaction among stroke survivors. *Clinical rehabilitation*, 31(12), 1664-1673.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49(1)*, 71-75.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Penguin.
- Gilligan, T. D. Huebner, E. S. (2002). Multi-dimensional Life Satisfaction reports of adolescents: a multi trait multi method study. *Personality and Individual Differences, 32*, 1149-1155.
- Goldsmith, A. Veum, J., Darity, W. (1997). Unemployment, Joblessness, Psychological Well-Being and Self-Esteem: Theory and Evidence. *Journal of Socio-Economics, 26*, 133-158.
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?. *The European Journal of Counselling Psychology, 3(2)*.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences, 48(5)*, 658-663.
- Klinger, E. (2012). The search for meaning in evolutionary goal-theory perspective. *The human quest for meaning: ;gdTheories, research, and applications, 23-55*.
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science, 4(1)*, 39-45.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007) Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology, 60(3)*, 541-572.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: *Beyond human and social capital*.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*, 164-172
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. *New York: Oxford University Press*
- Shogren, K., A. Lopez., S. J., Wehmeyed, M. L., Little., T. D., & Pressgrove, C. L. (2006). The role of Positive Psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: Exploratory study. *The Journal of Positive Psychology, 1(1)*, 37-59
- Snyder, C. R., & Lopez, S. G. (2007). *Positive Psychology, New York: Oxford University Press*
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8(2)*, 161-179.
- 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)*, 80-91.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality, 42(1)*, 22-42.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model. *Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41(3)*: 378-380.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4(4)*, 400.
- Ucol-Ganiron Jr, T. (2012). The additive value of psychological capital in predicting structural project success and life satisfaction of structural engineers. *International Journal of Social Science and Humanity, 2(4)*, 291.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology, 83(1)*, 133-145.



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی