

Examining the relationship of psychological well-being with religious orientation and forgiveness among students at the University of Mohagheh Ardabili

Esmail Sadri Damirchi^{1*}, Nasim Mohammadi², Mina Fayazi², Ebrahim Afsar²

1- Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohagheh Ardabili, Ardabil, Iran.

2- Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohagheh Ardabili, Ardabil, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Esmail Sadri Damirchi; **Email:** e.sadri@uma.ac.ir

Article Info

Received: Sep 10, 2016

Received in revised form:

Nov 18, 2016

Accepted: Nov 30, 2016

Available Online: Feb 19, 2017

Keywords:

Forgiveness

Psychological well-being

Religious orientation

Students

Abstract

Background and Objective: Given the rise of positive-thinking approach to mental health in recent years, Psychological well-being, which is a measure for the growth of the real talents of each individual, has attracted scientific attention. This study aimed to investigate the relationship of psychological well-being to religious orientation and forgiveness among students at the University of Mohagheh Ardabili.

Methods: The descriptive and correlational method was used in this study and the statistical population consisted of students of mohagheh Ardabili University in 2015. 150 students were selected using available sampling method. The subjects were inquired to answer the Ryff's Psychological Well-being questionnaire, Alport religious orientation questionnaire and Walker and Garsokh Forgiveness Scale. Multiple regression analysis was used to analyze the data. All ethical issues were observed. Moreover, the authors did not report conflict of interest.

Results: The findings proved that there is a positive significant relationship between psychological well-being with intrinsic religious orientation and Forgiveness as well as negative significant between psychological well-being and external religious orientation among students ($p < 0/01$).

Conclusion: Therefore, It can be concluded that attention to religious orientation and efforts to promote forgiveness in students can improve their psychological well-being.

Please cite this article as: Sadri Damirchi E, Mohammadi N, Fayazi M, Afsar E. The relationship between Religious orientation and Forgiveness with psychological well-being among students. J Res Relig Health.2017;3(2): 20- 30.

Summary

Background and Objectives: With the emergence of positive-thinking approach to mental health in recent years, psychological well-being, as a measure of the growth of an individual's real talents, has attracted the attention of the scientific community. It is, therefore, essential to identify the factors influencing psychological well-being (1).

The World Health Organization defines mental health as "a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community." (2) Karademas regards well-being as

the emotional and cognitive reactions to the understanding of personal capabilities and characteristics, efficient and effective interaction with the community and the world, and growth and development over time; this includes life satisfaction and positive energy and mood (1). Therefore, models such as Diener's *Subjective Well-being* and Ryff's six-factor *Psychological Well-being* have been formulated to delineate mental health in such a way that, rather than focusing on illness and weakness, individual strengths and assets are stressed (2).

Ryff's model is considered as one of the most important psychological and well-being models. According to the model, well-being is an attempt to achieve dominance and promotion that is actualized in an individual's talents and potential (3)p Accordingly,

six important factors have been identified (used for judging individuals): self-acceptance, purpose in life, personal growth, positive relations with others, environmental mastery, and autonomy. These components constitute Ryff's Psychological Well-being model (3). Psychological well-being is influenced by various factors such as religious orientation and forgiveness. One of the moderators of physical and psychological damage is individuals' religious orientation (4). Religion has several definitions (5). Gordon Allport has introduced the concepts of intrinsic and extrinsic religious orientation for the application of religion in people's lives. A person with intrinsic religious orientation lives with his religion and finds the meaning and main purpose of life in religion; in contrast, a person with extrinsic religious orientation exploits his religion to achieve his selfish goals (6). Kazemian Moghaddam and Sohrabzadeh Honarmand's study (7) also found a significant positive relationship between religious attitudes and mental health.

One of the important aspects of psychological well-being is forgiveness. Forgiving or forgiveness is a moral virtue practiced in the face of others' errors and could be trained (8). However, revenge is a natural human response to others' errors, but forgiveness is the thoroughfare of mental health (9). Forgiveness does not mean a required reestablishment of the ties with the wrongdoer; rather, it means that the wrongdoer should achieve some degree of change before he deserves to be forgiven (10). Forgiveness prevents the occurrence of negative interaction cycles in relationships and enhances psychological well-being (11).

Method: The study was descriptive–correlational in design. The population included all the students enrolled in the first semester of the academic year 2015-2016. From among the population (N = 13000), a sample of 377 students (227 male and 150 female) were selected using cluster random sampling based on Krejcie and Morgan's table while considering the inclusion criteria (i.e., being a student at the time of the study, having no severe psychological problems, and being willing to cooperate and complete the questionnaires). The data were collected using Ryff's *Psychological Well-being Scale*, Allport's *Religious Orientation Scale*, and Walker and Garsokh's *Forgiveness Scale*. Descriptive and inferential statistics (viz., Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis) were used to analyze the data.

Results: Descriptive statistics related to the variables under study showed that the highest average was for the variable psychological well-being with the mean and standard deviation of 66.61 ± 8.55 ; the lowest average was related to the extrinsic religious orientation with the mean and standard deviation of 30.39 ± 6.32 . In addition, the results showed significant positive correlations of psychological well-being with intrinsic religious orientation ($r = .41, p < .01$) and forgiveness ($r = .52, p < .01$) and a negative significant correlation between psychological well-being and extrinsic religious orientation ($r = -.53, p < .01$). The

results of linear regression analysis indicated that nearly 24% of the variance in psychological well-being could be predicted by religious orientation and forgiveness. The *F* ratio also revealed that the regression of psychological well-being was significant based on the variables religious orientation and forgiveness.

Furthermore, the results of the regression analysis showed a linear relationship between the variables, suggesting that the assumption of linearity was met. Therefore, according to the results, the variables intrinsic religious orientation ($beta = 0.008$), extrinsic religious orientation ($beta = -0.006$), and forgiveness ($beta = 0.002$) could predict psychological well-being with a 99% confidence interval.

Conclusion: Given the results obtained in this study, it could be argued that the promotion of psychological well-being of the society depends on several variables and that forgiveness and religious orientation are considered as influential factors in this regard. Religion in general and internalized religion in particular are concerned with a sense of meaning and purposefulness, growth and perfection, and power and dominance of human being; in fact, religion gives meaning to one's life and keeps them away from emptiness, hence promoting psychological well-being. Forgiveness could also hold back individuals' negative feelings and arouse their positive feelings and is an influential factor in psychological well-being. In case of interpersonal resentment, forgiveness, through confronting negative emotions and developing a cognitive-behavioral framework, could help promote well-being and, consequently, happiness. In addition, the results showed significant positive correlations of psychological well-being with religious orientation and forgiveness. It could, thus, be concluded that taking account of religious orientation and investing efforts to promote forgiveness on the students' part could improve their psychological well-being.

References

1. Momeni K, Karami J, Shahbazirad A. The relationship between spirituality and resilience and coping styles with psychological well-being Razi University of Kermanshah. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*.2012;6(2):13-24. (full Text in Persin)
2. Mikaelimoni F. Check the status psychological well-being of Urmia University undergraduates. *Quarterly of The Horizon of Medical Science*. 2010;16(4):65-72.
3. Mikaelimoni F. Investigate the factor Psychological well-being scale structure among Urmia University students. *New Journal of Psychological*. 2010; 5(18): 143- 65. (full Text in Persin)
4. Yasaminejad P, Goolmohammadian M. To investigate the relationship between religious orientation and hardiness among students. *Research in*

Islamic education issues. 2011; 19(12): 119-25.

5. Hossenchari M. Predict psychological resilience based on religious beliefs in rural and urban students. *Journal of Contemporary Psychology*. 2012;6(2):45-56.

6. Sargazi M, Nikmanesh Z. Identity styles and Self-determination religious. *Journal of Psychology and Religion*. 2013;6(2):91-104. (full Text in Persin)

7. Kazemian Moghadam K, Sohrabzadeh Honarmand M. Examine the relationship between religious attitude with happiness and mental health of male and female students of Islamic Azad University *Journal of Psychology and Religion*. 2009;2(4):157-74.

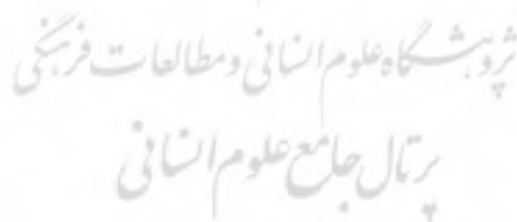
8. Enright R. *Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education*;2011.

9. Matsuyuki M. An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological well-being experienced by Buddhists in the United States;2011.

10. Backus LN. *Establishing Links Between Desecration, Forgiveness, and Marital Quality During Pregnancy*: Bowling Green State University;2009.

11. Ripley JS, Worthington Jr EL. Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling and Development: JCD*. 2002; 80(4): 452.

12. Yeganeh T. The role of religious orientation in determining hope and psychological well-being of women diagnosed with breast cancer. *Journal of Breast Diseases*. 2014;6(3):47-56. (full Text in Persin)



دراسة العلاقة بين التمتع النفسي وبين التوجه الديني والتسامح في طلاب جامعة المحقق الاردبيلي

اسماعيل صدرى دميرجى^{*}، نسيم محمّدى^٢، مينا فياضى^٢، ابراهيم افسر^٢

١- قسم العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية و علم النفس، جامعة المحقق الاردبيلي، الاردبييل، ايران.

٢- كلية العلوم التربوية و علم النفس، جامعة المحقق الاردبيلي، الاردبييل، ايران.

* المراسلات موجهة إلى السيد اسماعيل صدرى دميرجى؛ البريد الإلكتروني: e.sadri@uma.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٠١٦، ١٠ Sep

وصول النص النهائي: ٢٠١٦، ١٨ Nov

القبول: ٢٠١٦، ٣٠ Nov

النشر الإلكتروني: ٢٠١٧، ١٩ Feb

الألفاظ الرئيسية:

التسامح

التمتع النفسي

التوجه الديني

الطلاب

الملخص

السابقة و الهدف: نظرا لظهور وجهة النظر الايجابية تجاه الصحة النفسية في السنوات الاخيرة فقد لفت انتباه الساحات العلمية لموضوع التمتع النفسي الذي يعتبر معيارا لنمو المواهب الحقيقية لكل شخص ولهذا فان معرفة العوامل المؤثرة على التمتع النفسي اهمية بالغة. فقد درس هذا البحث العلاقة بين التمتع النفسي وبين الاتجاه الديني والتسامح في طلاب جامعة المحقق الاردبيلي.

الأساليب: هذا البحث من النوع الوصفي - الترابطي وتضمن المجتمع الإحصائي، جميع طلاب جامعة المحقق الاردبيلي في سنة ٢٠١٦/١٣٩٤ وقد تم اختيار ١٥٠ طالب (نموذج تحقيقي) من بينهم بطريقة اخذ العينات. وتم تجميع المعطيات باستخدام اوراق استبيان "ريف" للتمتع النفسي واستبيان "البورت" للتوجه الديني ومقياس التسامح ل"والكر وغارسوخ ومن ثم تم تحليلها بمناهج الاحصاء الوصفي والاستنباطي (معامل ارتباط بيرسون و رغرسون ذات المتغيرات المتعددة).

تم مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث و اضافة الى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يبلغوا عن تضارب المصالح.

المكشوفات: وتشير نتائج البحث ان هناك ترابطاً قوياً وإيجابياً بين التمتع النفسي وبين التوجه الديني الباطني والتسامح وفي المقابل هناك ترابط سلبي بين التمتع النفسي وبين التوجه الديني الخارجي ($P < .01$).

النتيجة: اذن من الصحيح الاستنتاج بأن اضعاف الاهمية على قضية التوجه الديني والمحاولة لارتقاء مستوى التسامح بين الطلاب يمكن ان يمهّد الارضية لارتقاء مستوى التمتع النفسي عند الطلاب.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Sadri Damirchi E, Mohammadi N, Fayazi M, Afsar E. The relationship between Religious orientation and Forgiveness with psychological well-being among students. J Res Relig Health.2017;3(2): 20- 30.

بررسی رابطه‌ی بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی

اسماعیل صدری دمیرچی^{۱*}، نسیم محمدی^۲، مینا فیاضی^۲، ابراهیم افسر^۲

۱- گروه علوم تربیتی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲- دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

مکاتبات خطاب به آقای اسماعیل صدری دمیرچی؛ پست الکترونیک: e.sadri@uma.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۰ شهریور ۹۵

دریافت متن نهایی: ۲۸ آبان ۹۵

پذیرش: ۱۰ آذر ۹۵

نشر الکترونیکی: ۱ اسفند ۹۵

واژگان کلیدی:

بخشش

بهزیستی روان‌شناختی

جهت‌گیری مذهبی

دانشجویان

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به ظهور رویکرد مثبت‌نگر به سلامت روانی در سال‌های اخیر، بهزیستی روان‌شناختی، که معیاری برای رشد استعدادها و واقعی هر فرد محسوب می‌شود، توجه مجامع علمی را به خود جلب کرده است؛ به همین دلیل، شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن دارای اهمیت اساسی است. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی انجام شده است.

روش کار: این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی؛ و جامعه‌ی آماری شامل همه‌ی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۴ است، که از میان آنان ۱۵۰ دانشجو (نمونه‌ی پژوهشی) با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف، پرسش‌نامه‌ی جهت‌گیری مذهبی آلپورت و مقیاس بخشش والکر و گارسوخ، جمع‌آوری؛ و با روش‌های آمار توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) تحلیل شد. در این پژوهش همه‌ی موارد اخلاقی رعایت شده است. علاوه‌براین، نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: یافته‌های به‌دست‌آمده نشان داد که بین بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی درونی و بخشش رابطه‌ی مثبت معنادار؛ و همچنین بین بهزیستی روان‌شناختی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه‌ی منفی وجود دارد ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مد نظر قراردادن جهت‌گیری مذهبی و تلاش برای ارتقای بخشش در دانشجویان، می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای بهزیستی روان‌شناختی آنان شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Sadri Damirchi E, Mohammadi N, Fayazi M, Afsar E. The relationship between Religious orientation and Forgiveness with psychological well-being among students. J Res Relig Health.2017;3(2): 20- 30.

سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی را «حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خود را بشناسد و بتواند با فشارهای

مقدمه

تعریف‌های مذهبی و حتی ادیان مختلف را اعتقاد به وجودی متعالی می‌دانند که الزام‌های خاصی را در رفتارها و تجربه‌های خود به همراه دارد (۷). کمک به برآورده شدن نیازهای روحی بیماران، عنصر اساسی مراقبت بالینی شناخته شده است (۸). شواهدی وجود دارد که اقدام‌های مذهبی و معنوی که، یکی از منابع مقابله‌ی به شمار می‌رود، با سلامت فیزیکی و روانی و حمایت اجتماعی ارتباط دارد (۹).

مداحی، صمدزاده و کیخای فرزانه (۱۰) با مطالعه بر روی گروهی از دانشجویان به این نتیجه رسیده‌اند که مذهب و جهت‌گیری مذهبی در افراد نتایج مثبت و در پی آن سلامت روانی به همراه دارد. بدین ترتیب که هرچه میزان جهت‌گیری مذهبی در افراد بالاتر باشد میزان مشکل‌های روانی در آنان کاهش خواهد یافت.

مطالعه‌ی کاظمیان مقدم و سهرابی‌زاد هنرمند (۱۱) نیز نشان داده که بین نگرش مذهبی و سلامت روان، رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد.

یکی از ابعاد مهم بهزیستی روان‌شناختی، بخشش است. بخشودن و بخشش فضیلتی اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود و آموزش دادنی است (۱۲). هر چند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است، اما بخشش شاه‌راه سلامت روانی است (۱۳). بخشودگی به معنای لزوم بازگشت به روابط قبل با فرد خطاکار نیست؛ بلکه به این معنا است که فرد خطاکار باید به میزانی از تغییر دست یابد تا بخشوده شود (۱۴). واکنش نشان دادن به صورت چشم در چشم پس از رفتار ناخوشایند، ممکن است منجر به تعامل‌های منفی در افراد شود. در مقابل بخشش از بروز چرخه‌های تعاملی منفی در روابط جلوگیری می‌کند و بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد (۱۵). بخشش را باید فرایندی درون فردی و آشتی‌کردن را فرایندی بین‌فردی تلقی کرد. همان‌طور که فرد بخشنده خطا را تعبیر مجدد^۶ می‌کند، رفتارش نیز نسبت به فرد خاطی تغییر می‌کند. کسی که می‌بخشد، دلبستگی به حوادث منفی گذشته را به حوادث مثبت تغییر می‌دهد. هر فردی در طول زندگی با خطاهایی مواجه می‌شود که در آن احساس بی‌عدالتی، صدمه، رنج روان‌شناختی و پریشانی می‌کند و این احساس‌ها با پیش‌فرض‌های او در مورد خود، دیگران و جهان هماهنگ نیست و مجبور است که راه‌هایی برای کاهش رنجش خود انتخاب کند. بخشش یکی از انواع روش‌های پاسخ‌دهی به

روانی بهنجار زندگی کنار آید و برای اجتماع خویش مفید باشد» تعریف می‌کند. کارادماس^۱، بهزیستی را واکنش‌های عاطفی و شناختی برای درک توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصی، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، در ارتباط مؤثر با اجتماع و رشد و پیشرفت در طول زمان می‌داند که دربرگیرنده‌ی رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت است (۱). از این‌رو، مدل‌هایی مانند مدل بهزیستی ذهنی دینر^۲ و مدل شش‌عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف^۳، تدوین شده که در تعریف و تبیین سلامت روانی به‌جای تمرکز بر بیماری و ضعف، بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز است (۲).

مدل ریف از مهم‌ترین مدل‌های حوزه‌ی بهزیستی و روان‌شناختی به شمار می‌رود. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای برتری‌جویی و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد، متجلی می‌شود. بر این اساس، شش عامل مهم شناسایی شده است که از طریق آن‌ها می‌توان خوب بودن یا نبودن را تعیین کرد: پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و خودمختاری؛ این عوامل مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده‌ی بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف محسوب می‌شود (۳).

بهزیستی روان‌شناختی متأثر از عوامل مختلفی همچون جهت‌گیری مذهبی و بخشش است. یکی از تعدیل‌کننده‌های آسیب‌های جسمانی و روانی، جهت‌گیری مذهبی افراد است (۴). مذهب تعاریف گوناگونی دارد؛ بعضی از روان‌شناسان معتقدند که مذهب عبارت است از تأثیر احساس‌ها و رویدادهایی که برای هر انسانی در عالم تنهایی و دور از همه‌ی وابستگی‌ها روی می‌دهد، به‌طوری‌که بین او و چیزی که او آن را امر خدایی می‌داند، رابطه برقرار می‌کند که این رابطه یا از راه قلب، یا عقل و یا با اجرای مراسم و اعمال مذهبی ایجاد می‌شود (۵).

گوردون آلپورت^۴ مفهوم جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی را برای بررسی کاربرد دین در زندگی افراد مطرح کرده است. شخصی که جهت‌گیری مذهبی درونی دارد، با مذهبش زندگی می‌کند و معنی زندگی و هدف اصلی خود را در مذهب می‌یابد؛ و شخصی که جهت‌گیری مذهبی بیرونی دارد، از مذهب خود برای رسیدن به اهداف خودخواهانه‌اش استفاده می‌کند (۶). هالاهمی و آرگیل^۵ وجه مشترک همه‌ی

^۱ Karademas

^۲ Diener

^۳ Ryff

^۴ Gordon Willard Allport

^۵ Halahemi & Argil

^۶ reframe

(۲۲۷) پسر و ۱۵۰ دختر)، با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌یی انتخاب شده است.

پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف^۶: این پرسش‌نامه در مجموع شامل ۸۴ سؤال و ۶ مقیاس است. پاسخ به هر سؤال، در طیف ۶ درجه‌یی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق و با نمره‌گذاری از ۱ تا ۶ مشخص می‌شود؛ که نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی بهزیستی روان‌شناختی بهتر است (۲۱). ابعاد بهزیستی روان‌شناختی مدل ریف مشتمل بر مقیاس‌های ذیل است: پذیرش خود (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت‌ها و ضعف‌های خود)، تسلط بر محیط (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی، به‌ویژه مسائل زندگی روزمره)، روابط مثبت با دیگران (داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، هدف زندگی (داشتن غایت‌ها و اهدافی که به زندگی فرد جهت و معنا می‌بخشد)، رشد فردی (احساس اینکه توانایی‌های بالقوه‌ی فرد، طی زمان و در طول زندگی بالفعل خواهد شد) و استقلال (توانایی و قدرت پیگیری خواست‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد)، که هرکدام به کمک ۱۴ سؤال ارزیابی می‌شوند (۲۲).

ریف برای بررسی اعتبار این پرسش‌نامه، همبستگی آن را با مقیاس تعادل عاطفی برادبورن^۷ (۱۹۶۹)، مقیاس رضایت زندگی نیوگارتن^۸ (۱۹۶۱)، حرمت خود روسنبرگ^۹ (۱۹۶۵)، مقیاس روحیه‌ی لاتون^{۱۰} (۱۹۷۵)؛ و پرسش‌نامه‌ی منبع کنترل لونسون^{۱۱} (۱۹۷۴) و افسردگی زونگ^{۱۲} (۱۹۶۵) به‌دست آورده، که نتایج همبستگی پرسش‌نامه‌ی ریف با هر یک از مقیاس‌های یادشده، پذیرفتنی است و پرسش‌نامه نیز معتبر محسوب می‌شود (۲۳). دیرندونک^{۱۳} پایایی پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف را با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ - ۰/۷۷ گزارش کرده است (۲۴). علاوه‌براین، اعتبار نسخه‌ی فارسی این پرسش‌نامه نیز در مطالعه‌ی بیانی و همکاران (۲۱) مطلوب گزارش شده است.

مقیاس بخشش والکر و گارسوخ^{۱۴}: والکر و گارسوخ مقیاس ۱۰ سؤالی بخشش را در سال ۲۰۰۲ پدید آورده‌اند که شامل دو زیر مقیاس بخشش به خود و بخشش به دیگران است؛

خطاهای ادراک‌شده است که به‌موجب آن افراد می‌توانند پاسخ‌های منفی‌شان را تغییر؛ و ناهماهنگی و پریشانی همراه با رویدادهای منفی زندگی را کاهش دهند (۱۶).

مک لیکان^۱ (۱۷) نشان داده است که بخشش نقش مهمی در افزایش شفقت، رحمت و مرحمت دارد. تسی و یپ^۲ (۱۸) در پژوهشی نشان داده‌اند که بخشش با بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بین‌شخصی ارتباط مثبت و معناداری دارد و موجب بهبود و افزایش این دو متغیر در افراد می‌شود. یسل‌دیک، ماتسون و آنیسمان^۳ (۱۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که بین بخشش و سلامت روان رابطه‌ی مثبت وجود دارد و همچنین افراد بخشنده نسبت به افرادی که قادر به بخشیدن اشتباه‌های دیگران نیستند، دارای سلامت روان بیشتری هستند. علاوه‌براین، لاولر-راو و پیفری^۴ (۲۰) نیز معتقدند که بخشش دیگران با استرس، سلامت ذهنی، سلامت روان‌شناختی و افسردگی ارتباط دارد.

بنابراین، با توجه به اطلاعات اندک و نبود پژوهش‌هایی جامع در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی، جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان، به‌خوبی نمی‌توان به شناسایی این سازه‌های مهم و مؤثر در دانشجویان دست‌یافت. پژوهش حاضر گامی مقدماتی برای پاسخ‌گویی به ابهام فوق است و مسئله‌ی تحقیق را در حیطه‌ی خلأ نظری دانش عنوان می‌کند؛ علاوه‌براین، پژوهشگر را بر آن داشته‌است تا با بررسی رابطه‌ی بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش، نقش هر یک از متغیرها را در افراد، تعیین کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان انجام شده است.

روش کار

این پژوهش، از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه‌ی آماری پژوهش را همه‌ی دانشجویان مشغول به تحصیل در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۴-۹۵ تشکیل می‌دهند. از بین این جامعه (N=۱۳۰۰۰)، بر اساس جدول کرجسی و مورگان^۵ و با رعایت ملاک‌های ورود (اشتغال به تحصیل در زمان اجرای مطالعه، نداشتن مشکل روان‌شناختی شدید و تمایل به همکاری و تکمیل پرسش‌نامه‌ها) نمونه‌یی به حجم ۳۷۷ نفر

⁶ Psychological Inventory Reef

⁷ Emotional balance Bradborn

⁸ Life Satisfaction Scale Nugarten

⁹ Self-esteem Rosenberg

¹⁰ Lawton mood scale

¹¹ Levenson Locus of Control Questionnaire

¹² Zung Depression

¹³ Diredunk

¹⁴ Forgiveness Scale Walker and Gesokh

¹ Maclachan

² Tse & Yip

³ Ysseldyk, Matheson & Anisman

⁴ Lawler-Row & Piferi

⁵ Kersi & Morgan

تعداد ۱۵۰ دانشجو با میانگین سنی ۲۳ سال و انحراف معیار ۴/۴۷۶ در این پژوهش شرکت کرده‌اند.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی روان‌شناختی	۶۶/۶۱	۸/۵۵
بخشش	۵۱/۱۵	۹/۰۶
جهت‌گیری مذهبی درونی	۳۱/۰۹	۶/۰۳
جهت‌گیری مذهبی بیرونی	۳۰/۳۹	۶/۳۲

جدول شماره‌ی ۱ آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش حاضر را نشان می‌دهد. بالاترین میانگین مربوط به متغیر بهزیستی روان‌شناختی با میانگین و انحراف معیار ۶۶/۶۱ و ۸/۵۵؛ و پایین‌ترین میانگین مربوط به متغیر جهت‌گیری مذهبی بیرونی (۳۰/۳۹ و ۶/۳۲) است. فرضیه: بین جهت‌گیری مذهبی (درونی و بیرونی) و بخشش با بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرهای جهت‌گیری مذهبی (درونی و بیرونی)، بخشش و بهزیستی روان‌شناختی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. جهت‌گیری مذهبی درونی	۱			
۲. جهت‌گیری مذهبی بیرونی	-۰/۳۷۲	۱		
۳. بخشش	۰/۵۲۳	-۰/۴۲۲	۱	
۴. بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۱۵	-۰/۵۳۴	۰/۵۲۳	۱

*p<0.01

همان‌طور که در نتایج جدول شماره‌ی ۲ نشان داده شده است، بین بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی درونی ($r=0.41, p<0.01$) و بخشش ($r=0.52, p<0.01$) همبستگی مثبت معنادار و بین بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی بیرونی ($r=-0.53, p<0.01$) همبستگی منفی معنادار وجود دارد. برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از روی متغیرهای جهت‌گیری مذهبی و بخشش، از روش تحلیل رگرسیون خطی استفاده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی

مدل	R	R ²	F	مقدار احتمال
۱	۰/۴۹۶	۰/۲۴۶	۲۳/۹۶۸	۰/۰۰۰۱

هرکدام از این زیر مقیاس‌ها شامل ۵ موضوع است و آزمودنی به هر دو زیرمقیاس، در مقیاس ۷ درجه‌ی لیکرت از «نه اصلاً» تا «کاملاً» پاسخ می‌دهد. والکر و گارسوخ (۲۴) آلفای کرونباخ زیرمقیاس بخشش نسبت به دیگران را ۰/۸۳؛ و بخشش نسبت به خود را ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. به‌علاوه، بر اساس نظر متخصصان بالینی، روایی این مقیاس به‌روشنی محتوایی تأیید شده است (۲۵). دو نمونه از سؤال‌های این پرسش‌نامه عبارت است از «معمولاً خودم را می‌بخشم» و «به نیکی از او یاد می‌کنم». اعتبار نسخه‌ی فارسی این پرسش‌نامه نیز در مطالعه‌ی زاهد بابلان، قاسم‌پور و حسن‌زاده (۲۶) ۰/۷۱ گزارش شده است.

پرسش‌نامه‌ی جهت‌گیری مذهبی آلپورت^۱: نخستین بار آلپورت این پرسش‌نامه را به‌صورت ۲۰ ماده‌ی (جهت‌گیری بیرونی و درونی با ۹ و ۱۱ ماده) طراحی کرده است. سپس فگین در سال ۱۹۶۳ با اضافه کردن یک گزینه‌ی دیگر که همبستگی بالایی (۰/۶۱) با جهت‌گیری بیرونی داشت، نسخه‌ی ۲۱ ماده‌ی آن را معرفی کرد. بدین ترتیب، ۱۲ ماده‌ی این پرسش‌نامه مربوط به جهت‌گیری مذهبی بیرونی و ۹ ماده‌ی آن مربوط به جهت‌گیری مذهبی درونی است: (کاملاً مخالفم = ۵، تقریباً = ۴، تقریباً موافقم = ۲ و کاملاً موافقم = ۱). پایین‌ترین نمره‌ها مربوط به افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی؛ و بالاترین نمره‌ها مربوط به افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی است. جان‌بزرگی، پایایی پرسش‌نامه‌ی جهت‌گیری مذهبی آلپورت را با آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش کرده است (۲۷)؛ خداپناهی و خاک‌سار نیز اعتبار نسخه‌ی فارسی آن را (۲۸) مطلوب گزارش کرده‌اند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از گزارش فراوانی، میانگین و انحراف معیار؛ و در بخش آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شده است.

برای رعایت مسائل اخلاقی اقدام‌های زیر انجام گرفته است:
 ۱- توضیح اهداف مطالعه و تبیین انتظارات پرسش‌گر از شرکت‌کنندگان؛
 ۲- گرفتن رضایت کتبی از شرکت‌کنندگان و رعایت اصل اختیار؛
 ۳- اطمینان‌دهی درباره‌ی رعایت رازداری و تحلیل داده‌ها به‌صورت گروهی.

یافته‌ها

^۱ Alport religious orientation questionnaire

جهت‌گیری مذهبی و بخشش معنادار است. نتیجه‌ی تحلیل رگرسیون برای بررسی قطعیت وجود رابطه‌ی خطی بین متغیرها، نشان داده که فرض خطی بودن رابطه‌ی متغیرها برقرار و درست بوده است.

نتایج جدول شماره‌ی ۳ نشان می‌دهد که تقریباً ۲۴ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی بر اساس متغیرهای پیش‌بین، پیش‌بینی‌شدنی است. نسبت F نیز بیانگر این است که رگرسیون متغیر بهزیستی روان‌شناختی بر اساس متغیرهای

جدول ۴. ضرایب بتا و آزمون معناداری T برای متغیرهای پیش‌بین

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	Beta	T	سطح معناداری
بهزیستی روان‌شناختی	مقدار ثابت	۶/۴۵	-	۱۴/۲۴	۰/۰۰۰۱
	جهت‌گیری مذهبی درونی	۰/۲۳	۰/۰۰۸	۳/۵۴	۰/۰۰۱
	جهت‌گیری مذهبی بیرونی	-۰/۲۲	-۰/۰۰۶	-۳/۵۶	۰/۰۰۱
	بخشش	۴/۴۵	۰/۰۰۲	۸/۵۴	۰/۰۰۱

روان‌شناختی و سازگاری بین‌شخصی ارتباط مثبت و معناداری دارد و موجب بهبود و افزایش این دو متغیر در افراد می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بخشش از پاسخ‌های ویرانگر روابط جلوگیری می‌کند و در واقع افکار، احساسات و رفتار مثبت در برابر افراد دیگر را ترغیب می‌کند (۲۹). تغییرهای انگیزشی حاصل از بخشش در فرد، در ابتدا موجب احساس خشم نسبت به متخلف و برانگیختگی بیشتر به قصد برخورد تلافی‌جویانه نسبت به متخلف می‌شود و در نهایت سطح اضطراب و تنش روانی را در فرد رنجیده افزایش می‌دهد. اگر فرد رنجیده بتواند احساس خشم نسبت به متخلف را در خود کاهش دهد، از تنش روانی‌اش کاسته می‌شود و نه تنها از نظر عاطفی، بلکه از نظر هیجانی و شناختی نیز می‌تواند تغییر یابد. در واقع بخشش از طریق جهت‌دهی مجدد افکار، هیجان‌ها و اعمال نسبت به متخلف و با کاهش مقدار کورتیزول، همچون مانعی در برابر پیامدهای منفی آسیب بر سلامت، عمل می‌کند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که هیجان‌های مثبتی که فرد طی فرایند بخشش به آن دست می‌یابد موجب افزایش سلامت می‌شود و به فرد در غلبه بر هیجان‌های منفی کمک می‌کند. یافته‌ی دوم پژوهش نشان می‌دهد که بین بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی درونی ($r=0.41$)، رابطه‌ی مثبت معنادار و با جهت‌گیری مذهبی بیرونی ($r=-0.53$) رابطه‌ی منفی وجود دارد. این یافته با یافته‌های صولتی، ربیعی و شریعتی (۳۰)، یگانه (۳۱) و همچنین گارسیا آلاندت و همکاران (۳۲) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که جهت‌گیری مذهبی بیرونی برخلاف جهت‌گیری مذهبی درونی که به ایمان واقعی، باورهای قوی مذهبی و انگیزش درونی افراد، مربوط می‌شود، به محرک‌ها و ارزش‌های بیرونی وابسته است. طبیعی است که چنین رویکردی به مذهب کمتر با تعالی و کمال انسان به‌ویژه وضعیت بهزیستی

همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۴ نشان داده شده است، متغیرهای جهت‌گیری مذهبی درونی ($Beta=0.008$)، جهت‌گیری مذهبی بیرونی ($Beta=-0.006$) و بخشش ($Beta=0.002$)، با اطمینان ۹۹ درصد می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را پیش‌بینی کنند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان انجام شده است. نتایج تحلیل رگرسیون آشکار کرد که ۲۴٪ از کل واریانس بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش تبیین می‌شود.

نتایج پژوهش در یافته‌ی اول بیانگر آن است که بین بهزیستی روان‌شناختی با بخشش ($r=0.52$) همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با یافته‌های مک‌لیکان^۱ (۱۷)، تسی و یپ^۲ (۱۸) و یسل‌دیک و همکاران^۳ (۱۹) همسو است. این پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که بین بخشش و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد؛ زیرا افراد دارای سلامت روان در مورد اشتباه‌هایی که خود یا دیگران مرتکب می‌شوند به نشخوار ذهنی نمی‌پردازند و سعی می‌کنند به آن‌ها به دیده‌ی مثبت بنگرند و به همین دلیل با رنجش‌های خود به شیوه‌ی منطقی برخورد؛ و آن‌ها را حل‌وفصل می‌کنند و در نتیجه، به دلیل داشتن این دیدگاه منطقی، قادر به بخشیدن خود و دیگران هستند. تسی و یپ (۱۹) در پژوهشی نشان داده‌اند که بخشش با بهزیستی

¹ Maclachan

² Tse & Yip

³ Ysseldyk & et al

ندارند.

References

1. Momeni K, Karami J, Shahbazirad A. The relationship between spirituality and resilience and coping styles with psychological well-being Razi University of Kermanshah. Journal of Kermanshah University of Medical Sciences. 2012;6(2):13-24. (Full Text in Persin)
2. Mikaelimoni F. Check the status psychological well-being of Urmia University undergraduates. Quarterly of The Horizon of Medical Science. 2010;16(4):65-72.
3. Mikaelimoni F. Investigate the factor Psychological well-being scale structure among Urmia University students. New Journal of Psychological. 2010; 5(18): 143-65. (Full Text in Persin)
4. Yasaminejad P, Goolmohammadian M. To investigate the relationship between religious orientation and hardiness among students. Research in Islamic education issues. 2011; 19(12):119-25.
5. Hossenchari M. Predict psychological resilience based on religious beliefs in rural and urban students. Journal of Contemporary Psychology. 2012;6(2):45-56.
6. Sargazi M, Nikmanesh Z. Identity styles and Self-determination religious. Journal of Psychology and Religion. 2013;6(2):91-104. (Full Text in Persin)
7. Spilka B, Hood RW, Hunsberger B, Gorsuch R. The psychology of religion: An empirical approach. New York: Guilford Press; 2003.
8. Polzer RL. African Americans and diabetes: Spiritual role of the health care provider in self-management. Research in nursing & health. 2007; 30(2): 164-74.
9. Heidari S, Raisi M, Ahmari-Tehran H, Khorami-Rad A. Its religious activities and spiritual health and glycemic control in patients with diabetes. 2013; 26(81): 78-87.
10. Madahi M, Samadzadeh M, Keikhani Farzane M. The relationship between religious orientation and psychological well-being of students. Journal of Educational Psychology, Islamic Azad University Branch. 2011; 2(1): 55-63. (Full Text in Persin)
11. Kazemian Moghadam K, Sohrabizadeh Honarmand M. Examine the relationship between religious attitude with happiness and mental health of male and female students of Islamic Azad University Journal of Psychology and Religion. 2009; 2(4):157-74.
12. Enright R. Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education; 2011.
13. Matsuyuki M. An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological well-

روان‌شناختی آنان ارتباط دارد. این یافته‌ها با دیدگاه آلپورت نسبت به مذهب همخوانی دارد؛ به اعتقاد وی جهت‌گیری مذهبی بیرونی امری خارجی و ابزاری است؛ و با سلامت روان ارتباط ندارد و فقط جهت‌گیری مذهبی درونی، مذهبی فراگیر، سازمان‌یافته و درونی شده است که با سلامت روانی افراد ارتباط دارد (۳۱).

نتیجه‌گیری

در مجموع با توجه به نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، می‌توان گفت که ارتقای بهزیستی روان‌شناختی در جامعه منوط به متغیرهای بسیاری است که بخشش و جهت‌گیری مذهبی از عوامل مؤثر در آن محسوب می‌شود. مذهب به‌ویژه مذهب درونی شده، با حس معنا و هدف داشتن، رشد و کمال و همچنین قدرت و چیرگی انسان مربوط است؛ درواقع مذهب به زندگی انسان معنا و مفهوم می‌دهد و فرد را از پوچی دور می‌کند و در نهایت اسباب بهزیستی روان‌شناختی را فراهم می‌کند. بخشودگی نیز در برگیرنده‌ی کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت در افراد و عاملی برای بهزیستی روان‌شناختی افراد است. درواقع به هنگام رنجش‌های بین فردی، بخشودگی از طریق مقابله با هیجان‌های منفی و گسترش چارچوب شناختی - رفتاری به بهزیستی و به‌تبع آن به شادکامی افراد کمک می‌کند.

محدودیت جامعه‌ی آماری و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را در زمینه‌ی تعمیم و تفسیر یافته‌ها ایجاد می‌کند، که باید به آن توجه شود. نمونه‌ی این پژوهش، دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بودند که به‌روش نمونه‌گیری خوشه‌یی انتخاب شدند. بنابراین در تعمیم دادن نتیجه‌ی آن به جمعیت‌های دیگر باید احتیاط شود. با توجه به محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی در جامعه‌ی آماری بزرگ‌تر صورت گیرد و یافته‌ها نیز با هم مقایسه شود.

قدردانی

پژوهشگران از همه‌ی کسانی که در این پژوهش یاریگرشان بوده‌اند تشکر و قدردانی می‌کنند.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره‌ی این پژوهش

- being experienced by Buddhists in the United States; 2011.
14. Backus LN. Establishing Links Between Desecration, Forgiveness, and Marital Quality During Pregnancy: Bowling Green State University; 2009.
15. Ripley JS, Worthington Jr EL. Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling and Development: JCD*. 2002; 80(4): 452.
16. Imanifar H, Hamidreza J, Amini F. Forgiveness From the psychological perspective and the Holy Quran. *Human religious studies*. 2012; 9(27):149-75. (Full Text in Persin)
17. Maclachan A. *Encyclopedia of Applied Ethics*. 2ed. Toronto on Canada: York university Press; 2012.
18. Wai ST, Yip T. Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*. 2009; 46(3): 365-8.
19. Ysseldyk R, Matheson K, Anisman H. Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*. 2007; 42(8):11573-84.
20. Lawler-Row KA, Piferi RL. The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*. 2006; 41(6):1009-20.
21. Bayani A, Godarzi H, Mohammadkochaki A. The relationship between psychological well-being and general health among students of Islamic Azad University 1385-86. The relationship between psychological well-being and general health among students of Islamic Azad University 1385-86. 2008; 10(35): 153-64. (Full Text in Persin)
22. Casullo MM, Castro Solano A. El significado del bienestar en estudiantes adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 2001; 12(2): 57-70.
23. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989; 57(6): 1069-81.
24. Van Dierendonck D. The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and individual differences*. 2004; 36(3): 629-43.
25. Maltby J, Day L, Barber L. Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*. 2004; 37(8): 1629-41.
26. Zahed-babelan A, rezaei jamaloei H, Sobhani-Herfati R. An Investigation of the Relationship Between Attachment to God and Resilience with Meaningful Life Among Students. *Knowledge and research in Applied psychology*. 2012; 13(49): 75-85. (Full Text in Persin)
27. Janbozorgi M. Effectiveness of brief psychotherapy with or without religious orientation on controlling anxiety and stress. Tehran: Teacher Training University 1988.
28. Khodapanahi M, Khaksarbaldaji M. Relationship between religious orientation and psychological adjustment in students. *Journal of Psychology and Religion*. 2005; 9(3): 310-20. (Full Text in Persin)
29. Worthington Jr EL. *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner- Routledge; 2007.
30. Solati SK, Rabie M, Shariati M. Relationship between religious orientation and mental health. *Journal of Qom University of Medical Sciences*. 2011; 5(3): 13-24. (Full Text in Persin)
31. Yeganeh T. The role of religious orientation in determining hope and psychological well-being of women diagnosed with breast cancer. *Journal of Breast Diseases*. 2014; 6(3): 47-56. (Full Text in Persin)
32. García-Alandete J, Bernabé-Valero G. Religious Orientation and Psychological Well-Being among Spanish Undergraduates [Orientaciones religiosas y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios españoles]. *Acción Psicológica*. 2013; 10(1): 135-48.