

پیش بینی شادکامی بر اساس بخشش و عواطف مثبت و منفی

لعبت ابوالمعصومی^{۱*}، هائیده صابری^۲

(۱) دانش آموخته کارشناسی ارشد گروه روان شناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

(۲) استادیار گروه روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

*نویسنده مسوول:

تاریخ دریافت مقاله ۹۳/۳/۱۲ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۳/۶/۱۹ تاریخ پذیرش مقاله ۹۳/۸/۱۰

چکیده

هدف اساسی این پژوهش بررسی رابطه بین بخشش و عواطف مثبت و منفی با شادکامی در بین کارمندان معاونت امور برنامه ریزی اقتصادی جهاد کشاورزی بود. به این منظور ۱۴۸ کارمند از بین کارکنان اداره مذکور با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسش نامه شادکامی آکسفورد و مقیاس عاطفه مثبت و منفی و مقیاس بخشش هارتلند جهت جمع آوری اطلاعات استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که عواطف مثبت با شادکامی همبستگی مثبت و معنا دار دارد. حال آن که متغیر عواطف منفی با شادکامی همبستگی منفی و معنا دار دارد. همچنین نتایج نشان داد متغیر بخشش به صورت معنی دار شادکامی را پیش بینی نمی کند.

کلید واژگان: شادکامی، عواطف مثبت، عواطف منفی، بخشش

مقدمه

شادکامی یکی از محورهای روان شناسی مثبت نگر است که با ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی، روابط میان فردی و بین فردی را تحت تاثیر قرار می دهد و موجب رفتارهای بین شخصی بهتر، زندگی خانوادگی بهتر، روابط اجتماعی گسترده و ارضاء کننده تر می شود و به همین جهت، عوامل تقویت کننده و تهدید کننده ی آن همواره مورد بررسی بوده است (آرگایل، ۱۹۸۷، ترجمه گوهری و همکاران؛ ۱۹۸۶).

شادکامی نگرشی است که افراد را در رویارویی با رویداد های دشوار در مقابل افتادن در گرداب بی تفاوتی، ناامیدی و افسردگی مقاوم می سازد (اشنایدر، ۱۹۹۱). به اعتقاد آرگایل (۲۰۰۱)، شادکامی دارای اجزایی چون وجود هیجانان مثبت و نبود هیجانان منفی (از جمله افسردگی و اضطراب)، داشتن روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن در

زندگی، داشتن رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و دوست داشتن زندگی است.

محققان دریافته اند که سلامتی و شادی اغلب با غلبه هیجان های مثبت بر هیجان های منفی همراه است (دینر، ۱۹۹۵). پژوهش ها نشان داده اند که افراد شاد روابط رضایتمندانه ی بالایی دارند، هم چنین این افراد در زندگی روزمره خود هیجان های مثبت بیشتر و هیجان های منفی کمتری دارند، برون گراتر و اجتماعی تر بوده، علائم نوروتیک (اضطراب و افسردگی)، کمتری نشان داده و در شاخص های مختلف آسیب شناسی روانی نمرات کمتری می گیرند (باس، ۲۰۰۳).

تحقیقات نشان داده است عوامل متعددی شادکامی را تحت تاثیر قرار می دهد از جمله این عوامل می توان به بخشش و عواطف اشاره نمود. از نظر پارگمنت و تورسن (۲۰۰۳) بخشش، جهت دادن به انگیزه هاست. این محققان بخشش

مثبت و منفی بدین معنی است که شخص به چه میزان احساس خرسندی و خوشحالی و یا ناخوشایندی و ناخرسندی می کند (واتسن و تلگن، ۱۹۸۵). عاطفه ی مثبت حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت بخش می باشد. همچنین در برگیرنده ی طیف گسترده ای از حالت های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است. از سوی دیگر، عاطفه ی منفی یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت بخش است که به دنبال آن حالت های خلقی اجتنابی از قبیل؛ خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت در فرد پدید می آید (واتسن و تلگن، ۱۹۸۵). پژوهش های مختلف نشان داده اند که عوامل کامیابی و موفقیت افراد ناشی از احساسات و عواطف مثبتی است که آنان در خود ایجاد می کنند. در مقابل، افراد ناموفق کسانی هستند که احساسات و عواطف منفی را در خود پرورش میدهند. عاطفه ی مثبت نشان دهنده ی تعاملات لذت بخش فرد با محیط می باشد که به تبع آن فرد احساس فعال بودن و شور و اشتیاق را در خود می یابد. در حالی که عاطفه ی منفی نشان دهنده ی تعاملات منفی با محیط و آشفتگی ذهنی در سطح بالا برای فرد است. عواطف مثبت و منفی از جمله عواملی است که در بهداشت روان، رضایت از زندگی، شادی و نهایتاً کارآیی افراد نقش موثری ایفا می کند (واتسن؛ کلارک و تلگن؛ ۱۹۸۸). از سوی دیگر بررسی عاطفه ی مثبت و منفی به عنوان نشانگر- های کنش وری مثبت و کنش وری منفی از اهمیت بالایی برخوردار است و یکی از پیش بینی کننده های شادی و رضایت مندی از زندگی به حساب می آید. اغلب افراد هنگام قضاوت در مورد میزان شادی و رضایت مندی از زندگی خود، به طراز عواطف منفی و مثبت خود توجه دارند که نشان دهنده ی غلبه ی احساسات مثبت آنان

را به عنوان جهت دادن مثبت به انگیزه های منفی تعریف کرده اند که با انگیزه های مصالحه آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است (پارگامنت و تورسن، ۲۰۰۳). محققان معتقدند عامل بخشش با ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی، روابط میان فردی و بین فردی را تحت تاثیر قرار می دهند و موجب رفتار های بین شخصی بهتر، از جمله استراتژی هایی هستند که در کاهش تعارضات خانوادگی موثرند (سیف و بهاری، ۲۰۰۲). در همین راستا، نتیجه ی پژوهش توسانیت و فریدمن^۲ (۲۰۰۹)، نیز از نظریه هایی که معتقد است بخشش و قدر دانی به عنوان ویژگی های روان شناختی مثبت، اثراتشان را از طریق مکانیسم هایی نظیر؛ عواطف و عقاید می گذارند، حمایت می کند (ساستر، وینسونیو، جیراد و مولت^۳؛ ۲۰۰۳ و مالتبی و همکاران^۴؛ ۲۰۰۷). نتیجه تحقیقات ماکلاچان^۵ (۲۰۱۲) نشان داده است، بخشش نقش مهمی در افزایش شفقت، رحمت و مرحمت دارد. همچنین تسی و یپ^۶ (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند، بخشش با بهزیستی روان شناختی و سازگاری بین شخصی ارتباط مثبت معناداری دارد و موجب بهبود و افزایش این دو متغیر در افراد می شود.

یکی دیگر از مهم ترین عوامل اثرگذار بر شادکامی، عواطف می باشد. عواطف یکی از جنبه های رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی انسان ها دارد. عواطف از آن جهت برای بشر سودمند است که فعالیت های آنان را به سوی هدفی متوجه می سازد و انسان را وادار به انجام کارهایی می نماید که برای بقاء وی سودمند می باشد و از انجام کارهایی که جهت بقاء او مضر است آگاه می سازد (لطف آبادی، ۱۳۸۳). مطالعاتی که در زمینه ی «ساختار عاطفی» انجام گرفته است به نحو ثابت به دو بعد مسلط دست یافته اند (واتسن؛ کلارک و تلگن^۷، ۱۹۸۸). در همین زمینه واتسن و تلگن^۸ (۱۹۸۵) الگوی دو عاملی عاطفه را با نام های «عاطفه مثبت» و «عاطفه منفی» ارائه دادند. عاطفه

5 Maclachan, A.

6 Tse, W.S. & Yip, T.H.

7 Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A.

8 Watson, D. & Tellegwn, A.

1Seif, S. & Bahari, F.

2 Toussaint, L. L. & Freedman, S.

3Sastre, M.T.M. & Girad, K. Mullet, E.

4 Maltby, J. et al

بر احساس های منفی است (شیمک؛ ردهکریشن؛ ایشی؛ زوکوتو و احدی؛ ۲۰۰۲).^۱

تحقیقات متعددی در زمینه متغیرهای شادکامی، بخشش و عواطف انجام شده است. عزیز، مصطفی، سامه و یوسف^۲ (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان دادند شادکامی به طور متوسط تحت تأثیر ویژگی های شخصیتی از قبیل برون گرایی ($r=/.79$)، توافق ($r=/.65$)، وجدانی بودن ($r=/.72$)، گشودگی ($r=/.34$) قرار می گیرد. آن ها همچنین دریافتند که رابطه شادکامی با ویژگی شخصیتی روان رنجوری ($r=-/.61$)، منفی است. و این نشان می دهد افرادی که عواطف مثبت دارند در زندگی شادکامی بیشتری از خود بروز می دهند در حالی که افراد با عاطفه منفی نسبت به محیط افراد خود احساس ناخوشایندی دارند، در نتیجه از سطح پایینی از شادکامی برخوردارند. در همین راستا، فورنهایم و پترایدز^۳ (۲۰۰۹) در تحقیق خود بین روان رنجور خویی و شادکامی رابطه معکوس یافتند، در حالی که برون گرایی و گشودگی به تجربه، به طور متوسط با آن همبستگی دارد. مطالعات این پژوهشگران نشان داده است که صفات شخصیت، به خصوص روان رنجور خویی و برون گرایی قوی ترین پیش بینی کننده های سطوح کلی شادکامی است و در سنجش های مختلف، نصف واریانس کلی آن را تبیین کرده اند. افراد برون گرا، باثبات، مهربان، نازک دل، خوش بین و شاد ترند زیرا برون گراها بیشتر از درون گراها معتقدند که امتیازات شخصی به شادکامی منجر می شود و افراد خشن و قوی نیز بیشتر از افراد نازک دل و مهربان باور دارند که آزادی در زندگی و کار باعث شادکامی می شود. آن ها در تفاوت های جنسیتی نیز دریافتند که مردها بیش تر از زن ها امنیت را در دلیل کلی شادکامی می دانند. یافته های لاولررو و پیفری^۴ (۲۰۰۶) در سربازان مبتلا به اختلال فشار روانی پس آسیبی نشان داده است عواطف مثبت منجر به احساس رضایت از زندگی،

شکرگزاری و بخشش خواهد شد. مطالعات سفاریا^۵ (۲۰۱۴) نشان داد بیشترین عامل برای شادمانی قدردانی است و بخشش تأثیر قابل ملاحظه ای در شادمانی ندارد. در پژوهشی که منتظری و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی مردم ایران انجام دادند به این نتیجه رسیدند عوامل اقتصادی- اجتماعی از قبیل؛ اشتغال، سطح درآمد و شهر محل سکونت، درک افراد از سلامت خود تأثیر بسزایی بر سطح شادکامی افراد دارد. همچنین نتایج این مطالعه نشان داد بیشتر مردم ایران شادکامی خود را در «سطح متوسط» ارزیابی می نمایند و به نظر می رسد ارتقای سلامت و بهبود وضعیت زندگی روزمره مردم بتواند در افزایش شادکامی آنان موثر باشد. و این نشان می دهد زمانی که افراد از لحاظ سطح اقتصادی - اجتماعی در سطح مطلوبی باشند باعث می شود که سطح رضایت آنان نسبت به زندگی و عاطفه مثبت آنان نیز افزایش پیدا کرده در نتیجه احساس شادکامی بیشتری را تجربه کنند. نتایج پژوهش سلطانی زاده و همکاران (۱۳۹۱) نشان داده است هر اندازه عاطفه ی مثبت در زمان های گذشته، حال و آینده و عاطفه مثبت در افراد بیشتر باشد، رضایت از زندگی در آن ها بیشتر است. هم چنین افزایش عاطفه منفی در زمان های گذشته، حال و عاطفه ی کلی به کاهش رضایت از زندگی در افراد منجر می شود ($p</.5$). با این حال، عاطفه منفی آینده با رضایت از زندگی رابطه ندارد. این محققین همچنین دریافتند سن، جنسیت و وضعیت تاهل نتوانسته رضایت از زندگی را به طور معنی داری پیش بینی کند و این نشان می دهد حالات عاطفی بر ارزیابی انسان در مورد رضایت از کل زندگی تأثیر گذار است. در پژوهشی فیاض و همکاران (۱۳۹۰) عامل بخشش را در سه گروه افسرده غیر بالینی، افسرده بالینی و افراد بهنجار مورد مقایسه قرار داده و در نتایج خود نشان دادند گروه بهنجار بخشنده تر از افراد افسرده بالینی و افسرده غیر بالینی بودند اما بر خلاف انتظار،

3 Forrham, A., & Pridz, W.

4 Lowler-Row, K.A., & Piferi, R.L.

5 Safaria, T.

1 Shimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzikoto, V., & Ahadi, S.

2 Aziz, R., Mustafa, S.H., Samah, N., & Yusof, R.

بین گروه افسرده غیر بالینی و افسرده بالینی تفاوت معناداری از نظر توانایی بخشودن وجود نداشت. و این نشان دهنده این است که ویژگی های روان شناختی افراد افسرده به خوبی ناتوانی آنان را در بخشش نشان می دهد. با توجه به آن چه گفته شد و با در نظر گرفتن مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه، علی الخصوص قشر کارمند که قشر متوسط جامعه هستند و درصد نسبتاً بزرگی از افراد جامعه را شامل می شوند و با توجه به ارتباط بخشش و عواطف مثبت و منفی با شادکامی، پژوهش حاضر با هدف پیش بینی شادکامی بر اساس بخشش و عواطف مثبت و منفی در بین کارمندان وزارت جهاد کشاورزی صورت گرفته است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به جهت این که به دنبال شناسایی رابطه بین شادکامی با بخشش و عواطف مثبت و منفی است، جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی است که در آن عواطف مثبت و منفی، بخشش؛ متغیر مستقل (پیش بین) و شادکامی؛ متغیر وابسته (ملاک) در نظر گرفته شده است.

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه کارمندان وزارت جهاد کشاورزی (معاونت امور برنامه ریزی و اقتصادی) تشکیل می دادند که از بین آن ها حجم نمونه ای به تعداد ۱۴۸ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از سه پرسش نامه شادکامی آکسفورد (OHI، آرجیل، ۲۰۰۱)، عواطف مثبت و منفی (PANAS، واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) و بخشش هارتلند (HFS)، (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۵)، استفاده شده است.

• پرسش نامه شادکامی آکسفورد (OHI)

آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده چهارگزینه ای است و میزان شادکامی فردی را می سنجد. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایک آرگایل و بر اساس پرسش نامه ی افسردگی بک (BDI.1976)، ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسش نامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد. مانند آزمون افسردگی بک، هر گویه ی پرسش نامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آن ها را انتخاب نماید. آرگایل و همکاران پایایی پرسش نامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. همچنین در پژوهشی که توسط علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶)، به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد (OHI آرگایل، ۲۰۰۱)، اجرا شد، آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر ۰/۹۱ بود.

• پرسش نامه عواطف مثبت و منفی (PANAS) مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS)، یک ابزار خود سنجی، دارای ۲۰ گویه است و برای اندازه گیری عاطفه مثبت (PA) و عاطفه منفی (NA)، توسط واتسون و کلارک و تلگن (۱۹۸۸)، طراحی شده است. هر خرده مقیاس ۱۰ گویه دارد، گویه ها روی یک مقیاس ۶ درجه ای از ۱= بسیار کم، تا ۵= بسیار زیاد، از سوی شرکت کننده ها رتبه بندی می شوند. مقیاس (PANAS)، از ویژگی های مطلوب روان سنجی برخوردار است. آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۸ و عاطفه منفی ۰/۷۱ گزارش شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸).

• پرسش نامه بخشش هارتلند

این مقیاس یک ابزار خود گزارش دهی، مداد- کاغذی است که توسط تامپسون و همکاران ساخته و دارای ۱۸ گویه است که از سه خرده مقیاس بخشش خود، بخشش دیگران^۲، و بخشش موقعیت^۳ تشکیل شده است. این گویه

1. forgiveness of self
2. forgiveness of others

3. forgiveness of Situation

در این قسمت، داده های به دست آمده از اندازه گیری متغیرهای مختلف، حسب مورد با استفاده از روش های مناسب آمار توصیفی شاخص های گرایش مرکزی نظیر میانگین، انحراف معیار و شاخص های توزیع توصیف شده اند. همچنین در بخش آمار استنباطی برای آزمودن فرضیه تحقیق با توجه به تعداد و نوع متغیرهای پیش بین یعنی، متغیرهای عواطف مثبت و منفی و بخشش و متغیر ملاک یعنی، شادکامی (کمی) از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. جدول شماره ۱، خلاصه شاخص های آماری مربوط به نمره های کل شرکت کنندگان در آزمون های شادکامی، بخشش و عواطف مثبت و منفی را نشان می دهد.

ها روی یک مقیاس ۷ درجه ای از ۱ (تقریباً همیشه غلط) تا ۷ (تقریباً همیشه درست)، از سوی آزمودنی ها رتبه بندی می شوند. مقیاس بخشش کلی نیز از مجموع نمره های خرده مقیاس ها محاسبه می شود. ۹ گویه از این ۱۸ گویه نیز به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. در تحقیقات اولیه تامپسون و همکاران، پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای مقیاس گرایش به بخشش کلی ۰/۸۷ و برای خرده مقیاس های خود، دیگران و موقعیت به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۵ و ۰/۸۵ گزارش می کنند.

یافته های پژوهش

جدول شماره ۱: خلاصه شاخص های آماری مربوط به نمره های کل شرکت کنندگان در آزمون های شادکامی، بخشش و عواطف مثبت و منفی

(N=۱۳۸)

گروه ها	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
عاطفه مثبت		۳۳/۴۹	۵/۳۸	-۰/۰۳۹	-۰/۱۴۱
عاطفه منفی		۲۲/۹۵	۷/۷۸	۰/۰۷۲	-۰/۵۲۴
بخشش خود		۲۷/۱۶	۵/۴۰	۰/۱۳۱	۰/۳۱۰
بخشش دیگران		۲۸/۱۴	۷/۶۷	-۰/۰۹۱	-۰/۶۸۲
بخشش موقعیت		۲۷/۶۲	۵/۳۸	۰/۳۱۸	-۰/۲۹۶
بخشش		۸۲/۹۲	۱۴/۶۳	-۰/۵۴	-۰/۷۹۸
شادکامی		۴۱/۳۷	۱۳/۱۸	۰/۱۰۷	-۰/۳۳۵

جدول شماره ۲: خلاصه نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیرها	شادکامی
عواطف منفی	-۰/۵۳**
عواطف مثبت	۰/۵۸**
بخشش کلی	۰/۴۱**
بخشش خود	۰/۳۵**
بخشش دیگران	۰/۲۴**
بخشش موقعیت	۰/۴۱**

** معنادار در سطح ۰/۰۱؛

جدول شماره ۳. خلاصه ضرایب رگرسیون

یش بینی کننده ها	B	β	T	Sig	تولرانس	VIF	دوربین- واتسون
عدد ثابت	۱۲/۰۸۵	-	۱/۴۵۲	۰/۱۴۹	-	-	۱/۸۶۴
عواطف منفی	-۰/۶۲۵	-۰/۳۶۹	-۵/۲۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۵۸	۱/۳۱۹	
عواطف مثبت	۱/۱۱۲	۰/۴۵۴	۶/۹۳۸	۰/۰۰۱	۰/۸۸۳	۱/۱۳۳	
بخشش	۰/۰۷۷	۰/۰۸۵	۱/۱۸۷	۰/۲۳۷	۰/۷۳۱	۱/۳۶۹	

$$R^2 = ۰/۴۸۱ : F = ۴۳/۳۹۷^{***} \text{ تعدیل شده } R^2 = ۰/۴۹۳ : R = ۰/۷۰۲$$

** معنادار در سطح ۰/۰۱

عدم وجود همخطی^۲ بین متغیرهای مستقل همخطی وضعیتی است که نشان می دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل است. نتایج آزمون همخطی در ستون های ششم و هفتم جدول بالا در قالب دو شاخص تولرانس و عامل تورم تولرانس (VIF) درج شده است. تولرانس، درصد واریانس در یک پیشگو است که نمی توان با پیشگوهای دیگر آن را توضیح داد. وقتی تولرانس به صفر نزدیک می شود، همخطی چندگانه بزرگی وجود دارد و خطای استاندارد ضرایب رگرسیون بزرگ خواهد شد. مقادیر تولرانس در ستون مربوط در جدول بالا نشان می دهد هیچ یک از تولرانس ها نزدیک به صفر نیستند و در نتیجه مشکلی در تحلیل رگرسیون ایجاد نمی گردد.

عامل تورم واریانس نیز معکوس تولرانس بوده و هر چقدر افزایش یابد (بزرگتر از ۲) باعث می شود ضرایب رگرسیون افزایش یافته و رگرسیون برای پیش بینی نامناسب می سازد. مقادیر مربوط به عامل تورم تولرانس واریانس نشان می دهد که هیچ کدام از شاخص ها بسیار بزرگتر از ۲ نیستند و نزدیک به آن می باشند در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد.

همان طور که در جدول بالا مشاهده می شود، مقدار R^2 به دست آمده (۰/۴۹) بدین معنی است که ۴۹ درصد از واریانس متغیر شادکامی توسط مولفه عاطفه مثبت، عاطفه منفی و بخشش تبیین می شود. به عبارت دیگر، ۴۹ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر شادکامی توسط این

براساس اطلاعات جدول شماره ۱ در خصوص توزیع نمره های شرکت کنندگان در متغیرهای عاطفه مثبت و منفی و بخشش (بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت)، شاخص های مختلف توصیفی اعم از میانگین، انحراف معیار، شاخص های مختلف به ویژه کجی و کشیدگی نشان می دهد که توزیع نمره های گروه نمونه در متغیرهای اندازه گیری شده به توزیع نرمال میل دارند.

با توجه به ضرایب به دست آمده می توان نتیجه گرفت که متغیر عواطف مثبت، بخشش در خرده مولفه ها و درکل با شادکامی در افراد همبستگی مثبت و معنادار دارد ($p < ۰/۰۱$). حال آن که، متغیر عواطف منفی با شادکامی در افراد همبستگی منفی و معنادار دارد ($p < ۰/۰۱$).

فرضیه پژوهش: براساس عواطف مثبت و منفی و بخشش می توان شادکامی را پیش بینی کرد

یکی از مفروضاتی که در رگرسیون مد نظر قرار می گیرد استقلال خطاها یعنی تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون از یکدیگر است. به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر از آزمون دوربین واتسون^۱ استفاده می شود. با توجه به آماره دوربین واتسون در ستون آخر جدول بالا که برابر ۱/۸۶۴ است و در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نمی شود، یعنی خطاها دارای همبستگی نیستند و می توان از رگرسیون استفاده کرد.

متغیرها توجیه می شود. نسبت F محاسبه شده (۴۳/۳۸) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. بنابراین مدل رگرسیون خطی حاضر می تواند برای پیش بینی استفاده شود. با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری می توان قضاوت کرد که تنها دو متغیر عاطفه مثبت و عاطفه منفی با متغیر شادکامی همبستگی معنادار دارند.

علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که متغیر عاطفه منفی با شادکامی همبستگی منفی و معنادار دارد. حال آن که، همبستگی متغیر عاطفه مثبت و شادکامی مثبت و معنادار است. در نهایت، با توجه به این توضیحات و ضریب به دست آمده می توان معادله رگرسیون را بر اساس ضرایب رگرسیون استاندارد شده به صورت زیر تدوین کرد :

$$Y = (\text{شادکامی}) = ۰/۴۵۴ + (\text{عاطفه منفی}) ۰/۳۶۹ -$$

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که تنها دو متغیر عواطف مثبت و منفی شادکامی را به صورت معنادار پیش بینی می کند. اما، متغیر بخشش به صورت معنی دار شادکامی را پیش بینی نمی کند. در اینجا می توان گفت زمانی که فرد قربانی از نظر عاطفی از فرد خاطی آسیب دیده باشد بخشش چندان معنا دار نخواهد بود و فرد قربانی نمی تواند به جای بی اعتمادی، اعتماد و به جای درد به لذت و به جای پرخاشگری به ملاحظت و به جای ترس به عشق توجه کند، مگر اینکه فرد بتواند نسبت به شخص خاطی احساسات همدلانه پیدا کند و بتواند خود را به جای او بگذارد، در این صورت است که فرد قربانی شاید بتواند از حق مسلم خود برای انتقام بگذرد و آن را به صورت کاهش در هیجان های منفی مثل خشم نشان دهد و حتی شاید بعد از گذشت زمان و تکرار نشدن جرم باعث افکاری مثل مصالحه و آشتی بشود یافته به دست آمده با یافته سافاریا (۲۰۱۴) همخوان بود. نتایج پژوهش همچنین نشان داد با توجه به منفی بودن ضریب بتا در عاطفه منفی می توان عنوان کرد که شادکامی

با عواطف منفی رابطه معکوس و منفی و با عاطفه مثبت رابطه مستقیم و مثبت دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج عزیز، مصطفی، ساماه و یوسف (۲۰۱۲)، فورنهایم و پترایدز (۲۰۰۹)، لاولرو پیفری (۲۰۰۶)، که بین روان نژندی و شادکامی رابطه منفی و معکوس و بین برون گرایی و عاطفه مثبت با شادکامی رابطه مستقیم و مثبت یافتند، همخوانی داشت. در تبیین این یافته می توان گفت، شادکامی عامل واحد تجربه است، اما شامل حداقل سه عامل نسبتا مستقل؛ رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی است. وقتی بیاموزیم راضی باشیم، گام بزرگی به سوی شادکامی حقیقی برداشته ایم. رضایت یعنی درک تمام خوبی هایی که در اطرافمان وجود دارد، در واقع رضایت یعنی دارا بودن عاطفه مثبت و دور بودن از عواطف منفی. تنها با رضایت درونی، ایمان، امید و آسودگی خاطر است که می توان به شادی رسید. شادی نیز یعنی آرامش، مهربانی، تمرکز، بخشندگی، شوخ طبعی، برونگرایی و اعتماد. این گونه افراد از تعاملات اجتماعی و ایجاد ارتباطات مثبت و شرکت در فعالیت های اجتماعی، احساس رضایت از زندگی بیشتری دارند و در نتیجه احساس شادکامی بالاتری نشان می دهند. در صورتی که افرادی که دارای عواطف منفی هستند، اضطراب و افسردگی و خشم و هم چنین نشان دادن واکنش های منفی طولانی مدت در مواجهه با موقعیت های مختلف زندگی، احساس عدم شادکامی و رضایت از زندگی دارند. با توجه به آن چه گفته شد و با توجه به اهمیت متغیرهای عواطف و بخشش در زندگی آدمی، پیشنهاد می شود، عواطف و بخشش در انواع بدرفتاری ها مانند خیانت در رابطه های افراد نیز توسط محققان دیگر مورد مقایسه قرار گیرد.

منابع

- آرگایل، م. (۱۳۸۶). روانشناسی شادی. (ترجمه ی م. انارکی، ح. ط. نشاط دوست، ح. پالاهنگ و . ف. بهرامی، اصفهان : جهاد دانشگاهی. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۸۷).

- Culture, process models of life-satisfaction. *Journal of personality and social Psychology*.
- Snyder, C.R. (1991). *Hand book of positive psychology*. New York: Oxford University press.
 - Toussaint, L., & Fridman S. (2009). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). New York: Routledge.
 - Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The cognitive nature of forgiveness: Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and coping to Describe the Process of for givin, *Journal of Clinical Psychology*, 63(6), 555-566.
 - Maclachan, A. (2012). *Encyclopedia of Applied Ethics (Second Edition)*. Toronto on Canada: York university press.
 - Pargament, K.I., Thorsen, C.E. (2003). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 168-181.
 - Tse, W.S. & Yip, T.H. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for inter personal theory of depression. *Pers Indiv Diff*. 46: 365 – 8.
 - Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validathon of brief measures, of positive and negative affect: The PANAS scales, *journal of personality and social Psychology*.
 - Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*.
 - سلطانی زاده، م.، ملک پور، م.، نشاط دوست، ح.ط. (۱۳۹۱). رابطه بین عاطفه مثبت و منفی با رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *روان شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. دوره ۱۹، ش ۷، ۵۳-۶۴.
 - فیاض ف.، بشارت م.ع.، فراهانی ح.ا. (۱۳۹۰). مقایسه بخشش در افراد افسرده غیربالینی، افسرده بالینی و افراد بهنجار. *مجله علوم رفتاری*. دوره ۵، ش ۴، ۱۳-۱۴.
 - لطف آبادی، ه. (۱۳۸۳). *عواطف و هویت نوجوانان و جوانان*. تهران: انتشارات نسل سوم.
 - منتظری، ع.، امیدواری، س. و آذین، س.ع. (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل موثر بر آن، مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. *فصل نامه پایش*، ۱۱ (۴)، ۴۷۵-۴۶۷.
 - Argyle, M. (2001). *The psychology of Happiness*. (2nd edition). London: Rutledge press, Taylor & Francis group
 - Aziz, R., Mustafa, S.H., & Samah, N., & Yusof, R. (2012). Personality and happiness among academicians in malasia. *Procedia – social and behavioral sciences*, 116, 4209 - 4212
 - Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist*, 55(1): 15-23.
 - Diener, E. (1995). A value- based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*
 - Furnham, A. & Pridz, W. (2009). Religion and Happiness. A study in empirical theology *transpersond Psychological Review*.
 - Lower-Row, K.A. , & Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality ; Discribing a life well lived *Personality and Individual Difference*, 41 , 1009 – 1020.
 - Safaria, T. (2014). Forgiveness, Gratitude, and Happiness among College Students. *International Journal of Public Health Science*. Vol.3, No.4, Dec.2014 , pp.241-245
 - Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology: Fundamental assumption. *American Psychologist*, 16: 126 – 70.
 - Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgivingness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 323-335.
 - Schimmack, U. , Rad hakrishnan, P. , Oishi, S. DzoKoto, V. , & Ahadi, S. (2002).

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 5, No. 4, winter 2015, No 20



Journal of Educational
Psychology

Predict happiness based on forgiveness and positive and negative emotions

Loobat Abolmasoumi ^{1*}, Haiede Saberi ²

- 1) M.A of Psychology, Islamic Azad University, Roodehen, Iran.
- 2) Assistant Prof, of Psychology, Islamic Azad University, Roodehen, Iran.

***Corresponding author:**

Abstract

The primary aim of this study was to investigate the relationship between forgiveness and positive and negative emotions of happiness among employees Department of Agriculture's Economic Planning. For this purpose, 148 employees of the office staff were selected by simple random sampling. In this study, the Positive and Negative Affect Scale Oxford happiness questionnaire and Heartland Forgiveness Scale were used to collect information. The results showed that positive emotion has a positive and significant correlation with happiness. While negative emotions variable is negative and significant correlation with happiness. The results also showed a significant variable for forgiveness does not predict happiness.

Key words: Happiness, positive emotions, negative emotions, forgiveness
