

## رضایت از زندگی دانشجویان: پیش‌بینی بر اساس دینداری، معنا در زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی

مسعود صادقی

استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

\*فاطمه ایمنی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

فاطمه باوزین

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر یک مطالعه رابطه‌ای از نوع همبستگی بر روی دانشجویان دختر خوابگاهی (مقطع کارشناسی) دانشگاه لرستان در سال ۹۶-۱۳۹۵ است. حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۲۰۰ نفر و به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسش‌نامه‌های رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵)، دینداری استارک و گلاک (۱۹۶۵)، معنا در زندگی استیگر و همکاران (۲۰۰۶) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام و با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین دینداری ( $r=0.543, P<0.001$ )، معنا در زندگی ( $r=0.673, P<0.001$ ) و انعطاف‌پذیری شناختی ( $r=0.488, P<0.001$ ) با رضایت از زندگی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ( $P<0.001$ ).

\* نویسنده مسئول: f.imeni2012@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۲۶

تاریخ ارسال: ۱۳۹۷/۵/۵

DOI:10.22051/jwsp.2019.21435.1793

یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام نیز نشان داد که متغیرهای دینداری ( $\beta = /313, P < 0/0001$ )، معنا در زندگی ( $\beta = /476, P < 0/0001$ ) و انعطاف‌پذیری شناختی ( $P < 0/0001, /241$ )  $\beta =$  پیش‌بینی کننده معنی داری برای رضایت از زندگی دانشجویان هستند. با توجه به اهمیت نقش دینداری، معنا در زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان و در نتیجه سلامت و بهداشت روان دانشجویان، باید این سازه سلامت روانی یعنی رضایت از زندگی در برنامه‌ریزی‌های مسئولان و روان‌شناسان مورد توجه قرار گیرد.

### واژگان کلیدی:

رضایت از زندگی، دینداری، معنا در زندگی، انعطاف‌پذیری شناختی، دانشجویان

### مقدمه

نگرش روان‌شناسی جدید نسبت به گذشته دچار تغییر و تحول شده است، به طوری که از سال ۲۰۰۰ روان‌شناسی به جای تمرکز صرف به آسیب‌شناسی به بررسی مهارت‌ها و استعداد‌های زندگی آدمی پرداخت. هدف این نگرش تازه روان‌شناسی بررسی سازه‌هایی بود که موجب معناداری زندگی می‌شود و سلامت روان را در بر دارد (هریس و استاندارد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). یکی از شاخص‌های سلامت و بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی<sup>۲</sup> است و مراد از رضایت از زندگی نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (دینر، سان، لوکاس و اسمیت<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹). رضایت از زندگی از سایر سازه‌های روان‌شناختی مانند عاطفه مثبت و منفی، عزت نفس و خوش‌بینی متمایز است. رضایت از زندگی مهم‌ترین مؤلفه بهزیستی ذهنی است که به ارزیابی کیفیت زندگی بر اساس ملاک‌های فردی مربوط می‌شود یعنی رضایت‌مندی بالا از زندگی، حالتی است که شرایطی که فرد ادراک کرده‌است با

<sup>۱</sup>. Harris, A. H., & Standard

<sup>۲</sup>. Life satisfaction

<sup>۳</sup>. Diener, Sun, Lucas & Smith



هنجارهای تعیین شده از طرف خود مطابقت دارد (احمدی، مرزآبادی و ملازمانی، ۱۳۸۴). رضایت از زندگی به یک فرآیند قضاوتی و شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند (دینر و ساه<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵). رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت فعلی فرد است، به بیان دیگر هر چه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد رضایت‌مندی او کاهش می‌یابد؛ بنابراین رضایت از زندگی می‌تواند به صورت معناداری اندازه‌گیری شود و به صورت قابل توجهی نیز افزایش یا کاهش یابد. به عبارتی می‌توان با شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی در صدد افزایش آن برآمد (جاکار<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). رضایت از زندگی یکی از نیازهای عاطفی و روانی است که اگر پاسخ داده شود، می‌تواند موجبات رشد و تکامل افراد را فراهم آورد (زارع، صفیاری جعفر آباد، ۱۳۹۴). رضایت یک فرد از زندگی به طور گسترده تحت تاثیر پس زمینه‌های رشدی او است مانند ویژگی‌های شخصیتی که از مؤلفه‌های اساسی در پیش‌بینی رضایت از زندگی است (بی‌تا، جعفری هرندی، ۱۳۹۷). مه‌یر و دینر (۱۹۹۵) نشان دادند که رضایت از زندگی با سلامت روانی بالا همبستگی دارد. هر چه میزان رضایت از زندگی بیشتر باشد فرد مستعد تجربه عواطف و احساسات مثبت است. مالتبای و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) دریافتند افرادی که رضایت از زندگی بیشتری دارند از سبک‌های مقابله‌ای موثرتر و مناسب‌تر استفاده می‌کنند. عواطف و احساسات مثبت عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بیشتری برخوردارند. عوامل بسیاری با رضایت از زندگی ارتباط دارد که از آن جمله می‌توان به نقش میانجی دینداری یا باورهای دینی اشاره کرد. عده‌ای از روان‌شناسان بر این باورند که نیمی از متغیرهای سلامت روان به وسیله باورهای دینی تبیین می‌شود. آنها معتقدند دین به انسان کمک می‌کند تا معنای حوادث زندگی به‌ویژه حوادثی را که دردناک و اضطراب‌انگیز هستند را بفهمد و موجب دلگرمی و

1. Diener & Sah.

2. Jowkar

3. Maltby, Day, McCutcheon, Gillett, Houran & Ashe

خرسندی مطبوعی در روان و روحیه او بشود (سواتزکی و رتنر و هیو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). نگرش دینی مثبت موجب رضایت از زندگی می‌گردد و رضایت از زندگی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روانی است (فوردایس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷؛ پاتوت و دینر، ۱۹۹۳؛ پاتوت، دینر و سو<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸؛ کروس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ سویدمر، باستیدا و گونزالز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ گرابر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵؛ لکیز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). به طور کلی می‌توان بیان کرد که باورهای دینی و سلامت معنوی و نگرش و درک انسان نسبت به خداوند و مفهوم و تصویری که از خداوند دارد، بر سلامت و پایداری زندگی و رضایت از زندگی تاثیر می‌گذارد (نازک تبار، حسینی و بابایی، ۱۳۹۵). در مطالعات متعددی این رابطه در جوامع و قشرهای مختلف نشان داده شده است. مایرز (۲۰۰۰) در یک زمینه‌یابی گسترده بر روی ۳۵۰۰ نفر آمریکایی نشان داد که رابطه‌ی مثبتی بین شرکت در مراسم دینی و رضایت از زندگی وجود دارد. اسوین یارد، کاو و فوا<sup>۸</sup> (۲۰۰۱) نیز نشان دادند که شرکت در مراسم دینی یکی از عوامل تاثیرگذار بر رضایت از زندگی است. دیویس و همکاران (۲۰۰۳) به نقل از بروان و تیرینی، (۲۰۰۹) نیز در مطالعه‌ای بر روی ۴۵ نفر از نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله به این نتیجه رسیدند که بین دینداری و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. در ایران نیز هادیان فر (۱۳۸۴) در پژوهشی ارتباط بین احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های دینی را در گروهی از مسلمانان بررسی کرده است که نتایج بدست آمده نشان داد، رابطه معناداری بین باورها و اعتقادات دینی و رضایت از زندگی وجود دارد. در پژوهشی دیگر بخشی پور رودسری (۱۳۸۷) نشان داد که بین سلامت روانی و نگرش دینی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین یافته‌های پژوهش کشاورز، مهرابی و سلطانی زاده (۱۳۸۸) بیانگر آن بود که رضایت از زندگی همبستگی مثبت معناداری

1. Sawatzky, Ratner & Chiu

2. Fordyce

3. Pavot, Dienner & Suh

4. Krause

5. Soydemir, Bastida & Gonzalez

6. Gruber

7. Lelkes

8. Swinyard, Kau & Phua



با باور به اصول دین، انجام مناسک دینی، دوستی و بندگی خدا دارد. نتایج مطالعات نشان دهنده‌ی این است که رضایت از زندگی با حالت‌های مختلف سلامت اعم از جسمانی و روانی در ارتباط است به گونه‌ای که تحقیقات بازگوکننده‌ی این است که رضایت از زندگی می‌تواند به وسیله متغیرهای معنویت و مذهبی بودن تحت تاثیر قرار گیرد (زولینگ، وارد و هورن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). الکینز، هیوگز، لیف و ساندرز<sup>۲</sup> (۱۹۹۸)، معنویت را به معنای زندگی یا «روشی برای بودن» و «تجربه کردن» می‌دانند که با آگاهی یافتن از یک بعد غیر مادی به وجود می‌آید و ارزش‌های قابل تشخیص، آن را می‌سازد. این ارزش‌ها به دیگران، خود، طبیعت و زندگی مربوط هستند و به هر چیزی که فرد به عنوان غایت قلمداد می‌کند، اطلاق می‌شوند. جستجوی معنا و هدف یکی از نیازهای معنوی در نظر گرفته می‌شود که طی حوادث ناگوار سر بر می‌آورد (مک دولاند، ۲۰۱۱). برخی از روان‌شناسان مانند آلپورت (۱۹۵۵)، فرانکل (۱۹۸۴)، مازلو (۱۹۷۰) وجود معنا در زندگی<sup>۳</sup> را مهم‌ترین عامل موثر بر کنش‌های روان‌شناختی مثبت می‌دانند. یکی از معروف‌ترین تعاریف معناداری زندگی را فرانکل (۱۹۸۴) ارائه کرده‌است. وی معتقد است هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند، به تماشای آثار هنری و ادبی می‌پردازد و یا به دامن طبیعت پناه می‌برد، وجود معنا را در خود احساس می‌کند. همچنین هنگامی که احساس می‌کند که وجود و هستی‌اش به یک منبع لایزال پیوند خورده است و خود را متکی به چارچوب‌ها و تکیه‌گاه‌های گسترده و قابل اتکایی مانند دین و فلسفه‌ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده است، می‌بیند؛ معنا را درک و آن را احساس می‌کند. بسیاری از نظریه‌های وجودی فرض کرده‌اند که نبودن احساس معنا در زندگی، که پیش روی انسان قرار دارد، آزاردهنده است و تجربه بی‌حوصلگی و عواطف منفی عوامل اصلی این نبودن معنا و هدف در زندگی است (شلی و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). فرانکل معتقد است که افراد ناامید، افسرده و

1. Zulling, Ward & Horn

2. Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders

3. Meaning in life

4. Shelley , Fahlman, Kimberley , Mercer, Adrienne, Eastwood, John , Eastwood

بی‌قرار و آنهایی که احساس تنهایی می‌کنند، غالباً از بی‌معنایی و پوچی زندگی شکایت دارند. در زندگی هیچ چیز برای آنها ارزشی ندارد و آنها را به خود پایبند نمی‌سازد. معناداری زندگی و جایگاه و اهمیت آن برای برخوردار بودن از یک زندگی خوب و شاد، امری انکارناپذیر و کتمان‌نشدنی است (ریف و سینجر، ۱۹۹۸؛ نقل از کینگ، هیکس، کرول و دل هویزو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). نصیری و جوکار (۱۳۸۷) در تحقیقی نشان دادند که هرچه فرد از معانی والاتری در زندگی‌اش برخوردار باشد، افسردگی کمتری تجربه می‌کند. همچنین این متغیر با شادی و رضایت از زندگی همبستگی معنادار و مستقیم دارد که منطبق با انتظارات و پیش‌بینی‌ها است. رضایت از زندگی یک پدیده‌ی چند بعدی است که با عوامل مختلفی چون تاب‌آوری، استرس (شی، وانگ، بیان و وانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵)، روابط میان فردی، انعطاف‌پذیری شناختی، نداشتن بیماری‌های جسمی و سلامت روانی ارتباط محکمی پیدا می‌کند و نارضایتی از زندگی با عواملی مانند افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین، ناسازگاری، انعطاف‌ناپذیری و سایر آسیب‌های جسمی و روانی ارتباط نزدیکی دارد (محمود و شوکت، ۲۰۱۴)؛ بنابراین یکی دیگر از عوامل موثر در رضایت از زندگی، انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۳</sup> است. علی‌رغم اینکه پژوهش‌های مختلفی در مورد این سازه‌ی شناختی صورت گرفته است، اما در حال حاضر اتفاق نظری در مورد چگونگی تعریف این مفهوم وجود ندارد. به طور کلی، توانایی تغییر آماهی‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (دنيس و واندروال<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). بعضی پژوهش‌ها (گان، لیو و زانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ زونگ و همکاران، ۲۰۱۰) انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف

1. King, Hicks, Krull & Del Gaiso

2. Shi, Wang, Bian & Wang

3. Cognitive flexibility

4. Dennis & Vander Wal

5. Gan, Liu & Zhang



کرده‌اند، که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند. انعطاف پذیری شناختی یکی از مؤلفه‌های اصلی کارکرد اجرایی است. کارکردهای اجرایی، برون‌دادهای رفتار را تنظیم می‌کنند که معمولاً شامل بازداری و کنترل محرک‌ها، حافظه‌ی کاری، انعطاف پذیری شناختی، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی است (دنکلا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). افرادی که توانایی تفکر انعطاف پذیر دارند، از توجهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند از نظر روان‌شناختی تاب‌آوری بیشتری دارند (بورتن، پاکنهام و براون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ فیلیس، ۲۰۱۱). پژوهش‌های بسیاری نقش انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را در انواع گوناگون مشکلات روان‌شناختی و تاثیر سوء این مشکلات بر روی رضایت از زندگی را تأیید کرده‌اند (هیز و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). برای نمونه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که: رابطه‌ای مثبت بین انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با دامنه‌ای گسترده از مشکلات روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب، اضطراب اجتماعی، گذر هراسی، فوبی خون، اختلال موکنی، تنش‌های شغلی، سوء مصرف مواد و نگرانی) وجود دارد (فلدرز، بهلمجر و پیترز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). رابطه منفی بسیار قوی بین انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و سلامت عمومی و کیفیت زندگی و در نتیجه رضایت از زندگی وجود دارد (وستین و همکاران، ۲۰۰۸)؛ انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی نقش میانجی‌گری بین استرس‌های محیطی و مشکلات روان‌شناختی دارد (فرچ و همکاران، ۲۰۰۸). تاکنون پژوهش‌های زیادی رابطه هر کدام از این متغیرها را با رضایت از زندگی بررسی کرده‌اند، اما پژوهشی که رابطه هر سه متغیر را با هم برای پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان به کار برده باشد وجود ندارد؛ بنابراین در این پژوهش، سعی شده است با توجه به اهمیت سه متغیر دینداری، معنا در زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی در بروز رضایت از زندگی و در نتیجه سلامت و بهداشت

1. Denckla

2. Burton, Pakenham & Brown

3. Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis

4. Fledderus, Bohlmeijer & Pieterse

روان، رابطه آنها با رضایت از زندگی بررسی شود و در نتیجه در برنامه‌ریزی‌های مسئولان و روان‌شناسان مورد توجه قرار گیرد.

### روش پژوهش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش اجرا: پژوهش حاضر یک مطالعه رابطه‌ای از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر خوابگاهی (مقطع کارشناسی) دانشگاه لرستان به تعداد ۴۲۰ نفر بود، که در سال ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان ۲۰۰ نفر تعیین شد و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین دانشجویان دختر خوابگاهی مقطع کارشناسی انتخاب شدند، سپس از دانشجویان به منظور همکاری دعوت شد و پس از اعلام رضایت، پرسش‌نامه‌ها در اختیار آنها قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام به گام) و از طریق نرم افزار آماری SPSS.Ver.19 تجزیه و تحلیل گردید.

### ابزار سنجش

پرسش‌نامه رضایت از زندگی دینر و پاوت (SWLS): دینر و همکاران (۱۹۸۵) مقیاسی تهیه کردند که از ۵ گزاره تشکیل شده است که مؤلفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه‌گیری می‌کند. آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال چقدر از زندگی خود راضی‌اند و یا چقدر زندگی به زندگی آرمانی آنها نزدیک است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت و به صورت زیر است: کاملاً مخالف=۱، مخالف=۲، کمی مخالف=۳، نه موافق و نه مخالف=۴، کمی موافق=۵، موافق=۶، کاملاً





موافق=۷. هر چه نمره فرد در این پرسش نامه بیشتر باشد رضایت فرد نیز از زندگی بیشتر است. نمره ۵ تا ۹ نشانگر عدم رضایت شدید، نمره ۱۰ تا ۱۴: عدم رضایت، نمره ۱۵ تا ۱۹: رضایت پایین تر از متوسط، نمره ۲۰ تا ۲۴: رضایت متوسط، نمره ۲۵ تا ۲۹: رضایت زیاد، نمره ۳۰ تا ۳۵: رضایت بسیار زیاد. دینر و همکاران (۱۹۸۵) در نمونه‌ای متشکل از ۱۷۶ دانشجوی دوره کارشناسی، مقیاس رضایت از زندگی را ارزشیابی کردند. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌ها به ترتیب ۲۳/۵ و ۶/۴۳ و ضریب همبستگی بازآزمایی نمره‌ها پس از دو ماه اجرا ۰/۸۲ بود. در ایران بیانی و همکاران (۱۳۸۶) با انجام تحقیقی به بررسی اعتبار و روایی این مقیاس پرداختند. پایایی مقیاس رضایت از زندگی با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ بدست آمد. همچنین مظفری (۱۳۸۲) ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۸۵ و پایایی بازآزمون را ۰/۸۴ بدست آورد.

**پرسش نامه دینداری گلاک و استارک:** این پرسش نامه را گلاک و استارک برای سنجیدن نگرش‌ها و باورهای دینی و دینداری ساخته‌اند. برای استاندارد کردن در کشورهای مختلف اروپا، آمریکا، آفریقا و آسیا و بر روی پیروان ادیان مسیحیت، یهودیت و اسلام اجرا گردیده و با دین اسلام هم انطباق یافته است. پرسش نامه حاضر یک سنجه پنج بعدی شامل ابعاد پنج گانه‌ی اعتقادی، عاطفی، پیامدی، مناسکی و فکری است که به سنجش دینداری می‌پردازد. پرسش نامه مورد استفاده ۴ بُعد از ابعاد فوق را بکار برده است و بُعد فکری دین به دلیل وسعت تبلیغات در ایران حذف شده است. پرسشنامه حاضر دارای ۲۶ گویه است که در چهار بُعد اعتقادی (با ۷ گویه)، عاطفی (با ۶ گویه)، پیامدی (با ۶ گویه) و مناسکی (با ۷ گویه) جهت سنجش میزان دینداری به کار می‌رود. مقیاس اندازه گیری مورد استفاده در این سنجش، لیکرت است که هر گویه پنج درجه ارزشی «کاملاً موافق، موافق، بینابین، مخالف و کاملاً مخالف» را در بر می‌گیرد و ارزش‌های هر گویه بین ۴-۰ متغیر است. حاصل

جمع عددی ارزش هر یک از گویه‌ها در کل نمره آزمودنی را نشان می‌دهد که بین ۱۰۴-۰ نوسان دارد. در آخرین اجرای این آزمون بر روی دانشجویان، آلفای کلی پرسش‌نامه ۰/۸۳ بوده است. این آزمون همچنین به دلیل استاندارد بودن دارای پایایی بالایی است. مقدار آلفا برای متغیرهای بُعد اعتقادی ۰/۸۱، بُعد عاطفی ۰/۷۵، بُعد پیامدی ۰/۷۲ و بُعد مناسکی ۰/۸۳ است (سراج زاده، ۱۳۷۴). در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ برای بُعد اعتقادی ۰/۸، بُعد عاطفی ۰/۷۷، بُعد پیامدی ۰/۵۲، بُعد مناسکی ۰/۸۲ و برای کل آزمون ۰/۸۴ بدست آمد.

**پرسش‌نامه معنا در زندگی:** مقیاس معنای زندگی را استگر، فریزر، اویشی و کالر در سال ۲۰۰۶ جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه کرده‌اند و اعتبار و پایایی و ساختار عاملی آن در پژوهش‌های مختلف با نمونه‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. پرسش‌نامه معنا در زندگی که توسط استیگر و همکاران تهیه شده است ۱۰ سوال دارد. البته محققان برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ سوال تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی با ۱۷ سوال به دو مؤلفه وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تاییدی با حذف ۷ سوال به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ سوال رسیدند. در این تحلیل برای هر کدام از مقیاس‌ها ۵ آیتم در نظر گرفته شده است.

**نمره گذاری:** گام اول وجود معنا در زندگی: نمره‌های عبارت‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۹ را با هم جمع بزنید. این سوالات نشان می‌دهد که همین الان زندگی شما معنی دار هست یا نه. جمع نمرات شما باید چیزی بین ۵ تا ۳۵ باشد. هرچه نمره شما به ۳۵ نزدیک‌تر باشد معنای بیشتر در زندگی شما وجود دارد. گام دوم جست و جوی معنای زندگی: نمره‌های عبارت‌های ۱، ۳، ۷، ۸، ۱۱ را با هم جمع بزنید این عبارت‌ها نشان می‌دهند که شما در جست و جوی معنا در زندگی تان هستید یا نه. جمع نمرات



باید چیزی بین ۵ تا ۳۵ باشد. هرچه نمره شما به ۳۵ نزدیک باشد شما بیشتر در جستجوی معنی زندگی هستید.

**پرسش نامه انعطاف پذیری شناختی (CFI):** این پرسش نامه را دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته اند، یک ابزار خودگزارشی کوتاه که شامل ۲۰ سؤال است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می رود. شیوهی نمره گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرتی است و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل (ادراک کنترل پذیری). ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسانها (ادراک توجیه رفتار). ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت (ادراک گزینه های مختلف). دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان دادند که پرسش نامه ی حاضر از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این پرسش نامه با پرسش نامه ی افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی ۰/۸۴ و ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ را به دست آوردند. در ایران، شاره و همکاران، ضریب پرسش نامه ی حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس های ادراک کنترل-پذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب

۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند. همچنین این ابزار از روایی عاملی، همگرا و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است (شماره و همکاران، ۱۳۹۲).

### یافته‌های پژوهش

جدول ۱: شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای رضایت از زندگی، دینداری، معنا در زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
رضایت از زندگی	۵	۳۵	۲۰/۶۳	۶/۱۰
دینداری	۶۰	۱۰۴	۸۵/۰۵	۱۲/۳۵
معنا در زندگی	۳۸	۷۰	۶۰/۱۳	۹/۵۱
انعطاف‌پذیری شناختی	۶۹	۱۴۰	۱۱۲/۴۲	۱۴/۲۱

جدول (۱)، میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌ها را برحسب رضایت از زندگی، دینداری، معنا در زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار رضایت از زندگی (۲۰/۶۳±۶/۱۰)، دینداری (۸۵/۰۵±۱۲/۳۵)، معنا در زندگی (۶۰/۱۳±۹/۵۱) و انعطاف‌پذیری شناختی (۱۱۲/۴۲±۱۴/۲۱) به دست آمده است.



جدول ۲: ماتریس ضریب همبستگی متغیرهای رضایت از زندگی، دینداری، معنا در زندگی و انعطاف پذیری

## شناختی

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴
رضایت از زندگی	۱			
دینداری	/۵۴۳**	۱		
معنا در زندگی	/۶۷۳**	/۳۵۶**	۱	
انعطاف پذیری شناختی	/۴۸۸**	/۲۵۳**	/۳۵۴**	۱

\*\* $p < ۰/۰۰۱$

همانطور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، بین رضایت از زندگی و دینداری رابطه مثبت معنادار ( $r=۰/۵۴۳$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ) وجود دارد، یعنی این‌که دانشجویان با دینداری بیشتر از میزان رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. بین نمره‌های معنا در زندگی و رضایت از زندگی نیز رابطه مثبت و معناداری ( $r=۰/۶۷۳$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ) وجود دارد، یعنی هر چه میزان معنا در زندگی بالاتر باشد، رضایت از زندگی دانشجویان بیشتر است. همچنین بین نمره‌های انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت از زندگی نیز رابطه مثبت و معناداری ( $r=۰/۴۸۸$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ) وجود دارد، یعنی هر چه میزان انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر باشد، رضایت از زندگی دانشجویان بیشتر است.

جدول ۳: تحلیل رگرسیون گام به گام رضایت از زندگی بر اساس دینداری، معنا در زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی

گام	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک	B	$\beta$	t	F	R	R <sup>2</sup>	P
گام اول	معنا در زندگی		۰/۴۳۲	۰/۶۷۳	۱۲/۷۹	۱۶۳/۵۷	۰/۶۷۳	۰/۴۵۲	۰/۰۰۰۱
گام دوم	معنا در زندگی	رضایت از زندگی	۰/۳۵۲	۰/۵۴۹	۱۰/۸۲	۱۲۴/۳۱	۰/۷۴۷	۰/۵۵۸	۰/۰۰۰۱
	دینداری		۰/۱۷۲	۰/۳۴۸	۶/۸۵				
گام سوم	معنا در زندگی		۰/۳۰۶	۰/۴۷۶	۹/۵۰	۱۰۱/۱۱۷	۰/۷۷۹	۰/۶۰۷	۰/۰۰۰۱
	دینداری		۰/۱۵۵	۰/۳۱۳	۶/۴۶				
	انعطاف‌پذیری شناختی		۰/۱۰۳	۰/۲۴۱	۴/۹۷				

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام نشان می‌دهد، که در گام نخست متغیر معنا در زندگی به تنهایی ۰/۴۵ و در گام دوم معنا در زندگی و دینداری روی هم ۰/۵۵ و در گام سوم معنا در زندگی و دینداری و انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۶۰، متغیر رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند؛ بنابراین معنا در زندگی ( $\beta=0/47$ )، دینداری ( $p<0/0001$ ,  $\beta=0/31$ ) و انعطاف‌پذیری شناختی ( $\beta=0/24$ )، دینداری ( $p<0/0001$ ) ارتباط مثبت و معنی‌دار با رضایت از زندگی دارند و پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی در دانشجویان هستند.



## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان بر اساس دینداری، معنا در زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین رضایت از زندگی و دینداری ( $r=0/543$ ,  $P<0/001$ )، بین رضایت از زندگی و معنا در زندگی ( $r=0/673$ ,  $P<0/001$ ) و بین رضایت از زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی ( $r=0/488$ ,  $P<0/001$ ) رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی رضایت از زندگی نشان داد که در گام اول متغیر معنا در زندگی به تنهایی  $0/45$  و در گام دوم معنا در زندگی و دینداری روی هم  $0/55$  و در گام سوم معنا در زندگی و دینداری و انعطاف‌پذیری شناختی  $0/60$ ، متغیر رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند؛ بنابراین معنا در زندگی ( $\beta=0/47$ ,  $p<0/0001$ )، دینداری ( $\beta=0/31$ ,  $p<0/0001$ ) و انعطاف‌پذیری شناختی ( $\beta=0/24$ ,  $p<0/0001$ ) ارتباط مثبت و معنی دار با رضایت از زندگی دارند و پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی در دانشجویان هستند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های مه‌یر و دینر (۱۹۹۵)، مالتبای و همکاران (۲۰۰۴)، مایرز (۲۰۰۰)، اسوین یارد، کاو و فوا (۲۰۰۱)، دیویس و همکاران (۲۰۰۳)؛ به نقل از بروان و ترینی، (۲۰۰۹)، هادیان‌فر (۱۳۸۴)، بخشی پور رودسری (۱۳۸۷)، کشاورز و مهربابی و سلطانی زاده (۱۳۸۸)، نصیری و جوکار (۱۳۸۷)، شی، وانگ، بیان و وانگ (۲۰۱۵)، محمود و شوکت (۲۰۱۴)، بورتین، پاکنهام و براون (۲۰۱۰) فیلیپس (۲۰۱۱)، هیز و همکاران (۲۰۰۶)، فلدرز، بهلمجر و پیترز (۲۰۱۰)، وستین و همکاران (۲۰۰۸)، فرج و همکاران (۲۰۰۸) همخوان و در تأیید یافته‌های آنها است. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، با توجه به اینکه در دهه‌های اخیر بسیاری از پزشکان ایمان، دین و معنویت را یک منبع مهم در سلامت جسمی و بهبود افراد می‌شناسند، اغلب ضروری می‌دانند که در فرآیند درمان، مسائل معنوی بیماران را مورد توجه قرار دهند (غباری بناب، متولی پور، حکیمی راد، حبیبی عسکر آبادی، ۱۳۸۸). بنابراین دینداری یکی از عوامل تاثیر گذار و حائز اهمیت است که می‌تواند در ارتقای حمایت‌های اجتماعی، سازگاری و تطابق در امر مربوط به سلامت موثر باشد. دینداری موجب ایجاد

احساس هدفمندی در زندگی فرد شده، استرس و افسردگی‌اش را کاهش داده، او را به ارتباط با دیگران و خداوند تشویق کرده و باعث ایجاد امیدواری در زندگی وی گردیده است و با فراهم کردن یک نیروی یکپارچه کننده با جنبه‌های جسمانی و روانی افراد، به آنها کمک می‌کند که از نظر معنوی سالم باشند و احساس زنده بودن، هدفمندی و رضایت از زندگی داشته باشند. مذهب به فرد کمک می‌کند تا وقایع منفی را به شیوه متفاوتی ارزیابی نموده و حس قوی‌تری از کنترل ایجاد نماید. در واقع باور به خیر بودن تقدیرهای خداوند متعال، عامل اساسی رضایت‌مندی است. تحقیقات نشان می‌دهند که داشتن روابط اجتماعی و برخورداری از حمایت اطرافیان به ویژه شبکه‌ای از خانواده و دوستان به شدت بر رضایت از زندگی فرد موثر است (کاپتین و اسمیت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹) و دین و مذهب می‌تواند این مهم را برای افراد فراهم نماید. احساس تعلق داشتن به منجی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط دشوار زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، حمایت معنوی و ... همگی از جمله منابعی هستند که افراد با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث، فشار کمتری را تحمل کنند و احساس کنترل و تسلط بیشتر بر شرایط داشته باشند و در نتیجه کمتر دچار افسردگی شوند، که همه این عوامل زمینه‌ساز پیدایش رضایت‌مندی در فرد می‌شود. دینداری به فرد کمک می‌کند تا به رغم وجود مشکلات و ناامید بودن، در زندگی بر کمبودها و ناکامی‌ها تمرکز نکند، بلکه در جستجوی امید و هدف در زندگی و اتصال به خدا باشد و در نتیجه زندگی‌اش را معنادار کند. معناداری، هدفمندی و امیدواری از اجزای تحکیم‌بخش سلامت روان است، پس اگر زندگی معنادار باشد به طور طبیعی هر رخدادی هر چند طاقت‌فرسا در این مسیر معنا می‌یابد. در واقع زمانی که فرد در زندگی برای خود معنایی داشته باشد در عرصه‌های متفاوت زندگی از استراتژی‌های مناسب‌تری برای برخورد با موقعیت‌های دشوار استفاده می‌کند. دوقان، سپمز، دیلکتل، سپمز و همکاران (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود با عنوان «بررسی روابط معنا در زندگی و بهزیستی ذهنی دانشجویان» نشان داده‌اند: رابطه‌ی مثبتی بین معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی وجود دارد و افرادی

---

<sup>۱</sup>. Kapteyn & Smith





که در مؤلفه‌های وجود معنا و جست و جو برای معنا نمره‌ی بیشتری به دست آورده‌اند رضایت-مندی‌شان از زندگی بیشتر بوده است. هم‌چنین پژوهشی که چو، لی، لی، هون بائی و جیونگ (۲۰۱۴) در مورد معنا در زندگی بر روی دانش آموزان دبیرستانی انجام داده‌اند، نشان داد افراد دارای معنا در زندگی، خود تنظیم‌تر و خود پذیری بالاتری دارند، به عبارتی این افراد انگیزه و امید بیشتری در زندگی کسب کرده‌اند، لذا از سلامت عمومی برخوردار هستند. آنها برای زندگی خود هدف و برنامه دارند، در نتیجه از زندگی خود راضی هستند؛ بنابراین، افراد جست و جوگر معنا در زندگی دارای انسجام ذهنی بیشتری هستند و در برنامه‌ریزی خود برای رسیدن به اهداف عملکرد بهتری دارند. در این زمینه نتایج پژوهش گواهی جهان (۱۳۸۶) نشان داد که بین معنا در زندگی و رضایت‌مندی رابطه وجود دارد. چنانچه سایر پژوهش‌ها (شاکرنیا، ۱۳۸۹ و غلامی، پاشا و سودانی، ۱۳۸۸) نشان داده‌اند که معنا در زندگی در افزایش طول عمر، کاهش افسردگی، افزایش سطح بهداشت روانی، کاهش ابتلا به بیماری، به دست آوردن عزت‌نفس، افزایش حمایت اجتماعی، بالا رفتن کیفیت زندگی و افزایش ارتباطات اجتماعی بسیار مؤثر بوده‌است و در نهایت باعث بهبود عملکرد فرد در زندگی و در نتیجه رضایت از زندگی می‌گردد، اما چه بسا افرادی در جامعه دانشجویان وجود دارند که به معنا در زندگی نمی‌رسند و مسائلی برای آنها در مواجهه با مشکلات پیش می‌آید، افرادی که در زندگی، معنای کمتری دارند، با مشکلات روحی و روانی، اعتیاد، افسردگی، ناامیدی و خودکشی مواجه هستند و پیش‌بینی آسیب‌رسانی به خود در این افراد نسبت به افراد سالم بیشتر است. این افراد اعتماد به نفس کمتری دارند و از زندگی خود ناراضی هستند و لذتی نمی‌برند؛ بنابراین یافتن معنا در زندگی عامل مهمی در رضایت از زندگی افراد و بخصوص دانشجویان است. رضایت از زندگی با عوامل مختلفی چون انعطاف پذیری شناختی و سلامت روانی ارتباط محکمی پیدا می‌کند و نارضایتی از زندگی با عواملی مانند انعطاف ناپذیری و سایر آسیب‌های جسمی و روانی ارتباط نزدیکی دارد؛ بنابراین یکی از عوامل مؤثر در رضایت از زندگی، انعطاف پذیری شناختی است. هر چه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر باشد و بتواند موقعیت‌های سخت را به‌عنوان موقعیت قابل کنترل در نظر بگیرد و در مواجهه با

رویدادهای زندگی و رفتار افراد، بتواند چندین توجیه جایگزین داشته باشد و در موقعیت‌های سخت قادر باشد به راه حل‌های جایگزین فکر کند، ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبود از استرس و دشواری‌های زندگی بالاتر است و در نتیجه از زندگی راضی‌تر است. افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، چارچوب فکری خود را به صورت مثبتی بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، از نظر روان‌شناختی تاب‌آوری بیشتری دارند (هوگلند و همکاران، ۲۰۰۷؛ بورتون و همکاران، ۲۰۱۰). به علاوه افراد تاب‌آور در مقایسه با افراد فاقد تاب‌آوری، رویدادهای منفی را به صورت انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌دانند؛ بنابراین، می‌توان با توجه به انعطاف‌پذیری فرد، تاب‌آوری او را در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و در نتیجه رضایت از زندگی پیش‌بینی کرد. انعطاف‌پذیری شناختی نقش میانجی‌گری بین استرس‌های محیطی و مشکلات روان‌شناختی دارد و به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود حضور رویدادهای روان‌شناختی چالش‌انگیز یا ناخواسته (برای نمونه: افکار، احساسات، احساسات فیزیولوژیایی، تصاویر ذهنی و خاطره‌ها) اشاره دارد؛ بنابراین با توجه به رابطه بسیار قوی مثبت بین انعطاف‌پذیری شناختی و سلامت عمومی و کیفیت زندگی که از مؤلفه‌های مهم رضایت از زندگی هستند، می‌توان به رضایت از زندگی دست یافت، اما نتایج پژوهش‌های بی‌تا و جعفری هرنندی (۱۳۹۷)، هان و همکاران (۲۰۱۳)، سالاری، روشن و مقدسین (۱۳۹۴) و مرعشی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود ندارد که مغایر با یافته‌های این پژوهش باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت انعطاف‌پذیری (گشودگی به تجارب) موجب افزایش تمام هیجان‌ها، هم هیجان‌های مثبت و هم هیجان‌های منفی می‌شود. تبیین دیگر می‌تواند این باشد که افرادی که می‌خواهند همه چیز را خودشان تجربه کنند خود را بیشتر به دردمس می‌اندازند و چیزهای زیادی را در زندگی از دست می‌دهند (مرعشی و



همکاران، ۱۳۹۵). در تبیین دیگری برای این یافته می توان گفت با توجه به اینکه جامعه پژوهش حاضر دختران هستند و همچنین با در نظر گرفتن فرهنگ جامعه، شاید دختران گشودگی کمتری به تجربه دارند و حتی برای داشتن تجربه پذیری و ریسک پذیری کمتر تشویق می شوند. این پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه لرستان می شود که در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. انجام این تحقیق به روش همبستگی است که امکان تبیین روابط علی و معلولی بر اساس آن وجود ندارد، از این رو باید در تفسیر نتایج با احتیاط برخورد کرد و دیگر اینکه این پژوهش فقط به صورت کمی انجام گردیده که اگر تغییر در هدف های تحقیق این امکان را فراهم می ساخت که از روش های کیفی نظیر مصاحبه های عمیق و نیمه ساخت یافته استفاده شود، نتایج کامل تری به دست می آمد؛ بنابراین پیشنهاد می شود که این بررسی در مناطق دیگر کشور و روی نمونه های بیشتری صورت گیرد و با توجه به اینکه این پژوهش فقط بر روی دانشجویان دختر انجام شده است، بررسی آن در مورد پسران به منظور تعمیم پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می شود. همچنین با توجه به یافته های این تحقیق پیشنهاد می شود نتایج این پژوهش در مراکز دانشگاهی و علمی برای بالا بردن رضایت از زندگی دانشجویان استفاده شود. برای کمک به رضایت از زندگی دانشجویان، پیشنهاد می شود که دوره های معنادرمانی و انعطاف پذیری شناختی به صورت کارگاه های آموزشی در دانشگاه اجرا شود و جزء برنامه های اجرایی مشاوران دانشگاه قرار گیرد.

## منابع

- احمدی، خدابخش؛ آزاد مرزآبادی، اسفندیار و ملا زمانی، علی. (۱۳۸۴). بررسی وضعیت ازدواج و سازگاری زناشویی در بین کارکنان سپاه. *مجله طب نظامی*، ۷(۲): ۱۴۱-۱۵۲.
- بخشی پور رودسری، عباس. (۱۳۸۷). رابطه رضایت از زندگی، سبک مسئله گشایی و نگرش مذهبی با سلامت روانی، *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۳(۹): ۱۹-۱.
- بی تا، محدثه، جعفری هرندی، رضا. (۱۳۹۷). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس ویژگی های شخصیتی و مکانیسم های دفاعی، *مجله مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان*، ۱۶(۱): ۱۵۰-۱۱۱.
- زارع، بیژن، صفیاری جعفر آباد، هاجر. (۱۳۹۴). مطالعه ی روابطی عوامل موثر بر میزان رضایت از زندگی زناشویی در بین زنان و مردان متاهل شهر تهران، *مجله مطالعات اجتماعی روان-شناختی زنان*، ۱۳(۱): ۱۱-۱۴۰.
- سالاری، سوسن، روشن، رسول و مقدسین، مریم. (۱۳۹۵). پنج عامل بزرگ شخصیت و مکانیسم های دفاعی در پیش بینی کیفیت زندگی زنان دارای اختلال بدکاری جنسی. *پژوهش های علوم رفتاری و شناختی*، ۵(۱): ۳۷-۵۰.
- شاکری نیا، ایرج. (۱۳۸۹). رابطه سرمایه اجتماعی و معنا داری زندگی با سلامت روان در زنان قربانی همسرآزاری، *زن و بهداشت*، ۱(۲): ۴۶-۴۷.
- غباری بناب، باقر؛ متولی پور، عباس؛ حکیمی راد، الهام و حبیبی عسکر آبادی، مجتبی. (۱۳۸۸). رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران. *مجله روان شناسی کاربردی*، ۳(۲): ۱۱۰-۱۲۳.
- غلامی، مریم؛ پاشا، غلامرضا؛ سودانی، منصور. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش معنا درمانی گروهی بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران دختر تالاسمی. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۴۲، ۴۵-۲۵.



- کشاوری، امیر؛ مهربانی، حسینعلی و سلطانی زاده، محمد. (۱۳۸۸). پیش‌بینی کننده‌های روانشناختی رضایت از زندگی. *روانشناسی تحولی*، ۱۵۹، ۲۲-۱۶۸.
- مرعشی، سید علی؛ محرابیان، طاهره و مسلمان، مهسا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و هوش معنوی با رضایت از زندگی در کارکنان یک شرکت صنعتی در ایلام. *علوم مراقبتی نظامی*، ۳(۱): ۴۸-۵۵.
- نصیری، حبیب اله و جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان. *مجله پژوهش زنان*، ۶(۲): ۱۵۷-۱۷۶.
- هادیان فر، حبیب. (۱۳۸۴). احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان، *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۱۱(۲): ۲۲۴-۲۳۲.

- Ahmadi, Kh., Azad Marzabadi, E. and Mullah Zamani, Ali. (2005). This is the Internet version of the Internet and the Internet version of the User's Guide. *Soccer Military Medicine*, 7 (2):141-152 (Text in Persian).
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Bakhshi Pour Rudsari, A. (2008). Relationship between life satisfaction, problem solving style and religious attitude with mental health, *Journal of Psychology Tabriz University*, 3(9): 1-9(Text in Persian).
- Beta, M., Jafari Harandi, R. (2018). Life satisfaction prediction based on personality traits and defense mechanisms, *Journal of Social Psychological Studies of Women*, 16(1): 150-111(Text in Persian).
- Brown, P. H. and Tierney, B. (2009), Religion and Subjective Well-Being among Elderly in China, *Journal of Socio-Economics*, 38, pp 310-319.
- Burton, N.W., Pakenham, K.I. and Brown, W.J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*, 15(3): 266-277. DOI: 10.1080/13548501003758710.
- Cho, E.H., Lee, D.G., Lee, G. H., Hoon Bae, B. and Jeong, S. M. (2014). Meaning in Life and School Adjustment: Testing the Mediating Effects of

- Problemfocused Coping and Self-acceptance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 777-781.
- Denckla, M.B. (2003). ADHD: Topic update. *Brain and Development children Assessment*, 5, 26-215.
- Dennis, J.P. and Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Journal of cognition therapy research*, 34, 53-241.
- Diener, E. E., Sun, M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) the satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Diener, E., Sah, E. M. (1985). Saving quality of life. *Journal of economic, social and subjective judicators*, 4, 189-216.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Dilek Tel, F., Sapmaz, S. and Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A. and Saunders, C. (1988). Towards a humanistic phenomenological spirituality: Definition, description and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5-18.
- Fahlman, A.S.H., Mercer, K.B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., Eastwood, J. D. (2009). Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal, and Experimental Analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28( 3): 307-340.
- Farach, F. J., Mennin, D. S., Smith, R. L. and Mandelbaum, M. (2008). The Impact of Pretrauma Analogue GAD and Posttraumatic Emotional Reactivity Following Exposure to the September 11 Terrorist Attacks: A Longitudinal Study. *Behavior Therapy*, 39(3): 262-276. doi: 10.1016/j.beth.2007.08.005.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T. and Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on



- psychopathology and mental health? *Behav Modif*, 34(6): 503-519. doi: 10.1177/0145445510378379.
- Fordyce, M. W. (1977). *The Happiness Measure: A Sixty Second Index Of Emotional Well-Being and Mental Health*, USA: Edison Community Press.
- Frankl, V.E. (1984). *Man's search for meaning (3rd ed.)*. New York: Simon & Schuster.
- Gan, Y., Liu, Y. and Zhang, Y. (2004). Flexible coping responses to severe acute respiratory syndrome-related and daily life stressful events. *Asian Journal of Social Psychology*, 7, 55–66.
- Ghobari Bonab, B., Mutualipour, A., Hakimi Rad, E. and Habibi Askar Abadi, M. (2009). Relationship between Anxiety and Depression with Spirituality in Tehran University Students. *Journal of Applied Psychology*, 3 (2):110-123 (Text in Persian).
- Gholami, M., Pasha, GR. and Sudan, M. (2009). The effectiveness of group therapy Bramid meaning to life and the general health of female patients with thalassemia. *Knowledge and Research in Applied Psychology, Islamic Azad University Khorasgan*. 42, 25-45 (Text in Persian).
- Gruber, J. (2005), Religious Market Structure, Religious Participation, and Outcomes: Is Religion Good for You?. *Advances in Economic Analysis & Policy*, 5(1):1454-1454 DOI: 10.2202/1538-0637.1454 NBER Working Paper, no.11377.
- Hadian Far, H. (2005). Mental feeling of welfare and religious activities in a group of Muslims, *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran (Thought and Behavior)*, 11, 224-232 (Text in Persian).
- Haglund, M. E. M., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M., and Charney, D. S. (2007). Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stressrelated psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19, 889–920.
- Hahn, E., Johnson, W. and Spinath, F. M. (2013). Beyond the heritability of life satisfaction—The roles of personality and twin-specific influences. *Journal of Research in Personality*, 47(6): 757-767.

- Harris, A. H. and Standard, S. (2001). Psychometric properties of the Life Regard Index-Revised: A validation study of a measure of personal meaning. *Psychological Reports*, 89(3): 759-773.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1): 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006.
- Jowkar, B. (2007). The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *CONTEMPORARY PSYCHOLOGY*, 2 (4): 3- 12.
- Kapteyn, A., Smith, J.P. and van Soest, A. (2009). Work disability, work, and justification bias in Europe and the US (No. w15245). *National Bureau of Economic Research*.
- Keshavarz, A., Mehrabi, H.A., Soltanizadeh, M. (2009). Psychological Predictors of Life Satisfaction. *Evolutionary Psychology*, 22, 159-168 (Text in Persian).
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Personality and Social Psychology*, 90(1): 179-196.
- Krause, N. (2003). Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58(3), 160-170.
- Lelkes, O. (2006). Tasting Freedom: Happiness, Religion and Economic Transition. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 59, 173-194.
- MacDonald, D. A. (2011). Spiritual identity: Individual perspective. In S. J. Schwartz, K. Luyckx and V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 531-544). New York: Springer.
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Gillett, R., Houran, J. and Ashe, D. D. (2004). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology*, 95(4), 411-428.





- Marashi, S. A., Mehrabian, T. and Muslim, M. (2016). The Relationship between Personality Characteristics and Spiritual Intelligence with Life Satisfaction in Employees of an Industrial Company in Ilam. *Journal of Military Sciences*, 3 (1), 48-55 (Text in Persian).
- Maslo, A. H. (1970). *Religion, values, and peak experiences*. New York: Viking Press.
- Mehmood, T., Shaukat, M. (2014). Life satisfaction and psychological well-being among young adult female university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5): 53-143.
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55(1) 56-67.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Nasiri, H., Jokar, B. (2008). Significance of life, hope, life satisfaction and mental health in women, *Journal of Women's Research*, 6 (2), 157-176 (text in Persian).
- Nazoktabar, H., Hosseini, S.Z., Babaee, E. (2016). An Analysis of the Relationship between Spiritual Health, Attitudes toward Marriage Relationships and Marital Engagement of Married Women. *Quarterly Journal of womens studies sociological and psychological*, 14 (3), 93-114 (Text in Persian).
- Pavot, W. & E. Diener and E. Suh (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, pp.340-354.
- Pavot, W. and E. Diener (1993). The Affective and Cognitive Context of Self-Reported Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Phillips, E.L. (2011). *Resilience, mental flexibility and cortisol response to the Montreal Imaging Stress Task in unemployed men*. Michigan: the University of Michigan.
- Salariyah, S., Roshan, R., and Moghadasin, M. (2016). Five major factors of personality and defense mechanisms in predicting the quality of life of

- women with sexual dysfunction. *behavioral and cognitive science research*, 5 (1): 50-37 (Text in Persian).
- Sawatzky, R.; P. A. Ratner and L. Chiu (2005). A Metaanalysis of Relationship between Spirituality and Quality of Life. *Social Indicators Research*, 72, 153-188.
- Shakerinia, I. (2009). Relationship and significant between social capital and mental health and life of spouse abused women. *Women and Health*, 1(2):47-66. (Text in Persian).
- Fahlman, A. S. H., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., Eastwood, J. D. (2009). Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal, and Experimental Analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28( 3): 307-340.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y. and Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15(1), 16.
- Soydemir, G. A., Bastida, E and Gonzalez, G. (2004). The Impact of Religiosity on Self Assessments of Health and Happiness: Evidence from the U.S. Southwest. *Applied Economics*, 36, 665-672.
- Stark, R., & Glock, C. Y. (1965). The " New Denominationalism". *Review of religious research*, 7(1): 8-17.
- 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.
- Swinyard, W. R., Kau, A. K and Phua, H. Y. (2001). Happiness, Materialism, and Religious Experience in the U.S. and Singapore. *Journal of Happiness Studies*, 2, 13-32.
- Westin, V., Hayes, S. C. and Andersson, G. (2008). Is it the sound or your relationship to it? The role of acceptance in predicting tinnitus impact. *Behaviour Research and Therapy*, 46(12): 1259-1265. doi: 10.1016/j.brat.2008.08.008



- Zare, B., Safiari Jafarabad, H. (2015). A Study on the Relationship between Factors Affecting Marital Satisfaction Satisfaction among Married Women and Men in Tehran. *Journal of Social Psychological Studies in Women*, 13 (1): 140-111 (Text in Persian).
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N. and Yan, C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8 (66), 1-6.
- Zulling, K. J., Ward, R. M. and Horn, T. (2006). The Association between Perceived Spirituality, Religiosity and Life Satisfaction: the Mediating Role of Self-Rated Health. *Social Indicators Research*, 79, 255-274.



## *Students' Satisfaction of life: Prediction based on religiosity, Meaning in Life and Cognitive Flexibility*

Masoud Sadeghi<sup>1</sup>  
Fatemeh Imeni\*<sup>2</sup>  
Fatemeh Bavazin<sup>3</sup>

### **Abstract**

This study is a relational study of the correlational type. The study population included all female students (undergraduate) living in a dormitory at the University of Lorestan in 2016-17. Sample size consisted of 200 individuals, who were selected based on Krejcie and Morgan table through simple random sampling. Some instruments including Life satisfaction by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985), Religiosity questionnaire by Stark and Glock (1965), Meaning in life by Steger, Frazier, Oishi and Kaler (2006) and Dennis and Vander Wal's Cognitive Flexibility (2010) questionnaire were used for the

---

<sup>1</sup>. Associate professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

<sup>2</sup>. Msc in Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

\* Corresponding Author: [f.imeni2012@yahoo.com](mailto:f.imeni2012@yahoo.com)

<sup>3</sup>. Msc in Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

Submit Date: 2018/1/13

Accept Date: 2018/12/17

(DOI) :10.22051/jwsps.2019.21435.1793



purpose of collecting data. The collected data was analyzed through descriptive statistics and Pearson correlation, multiple regression analysis and applying SPSS. The results showed that there is a positive and significant correlation between Religiosity ( $r=0/543$ ,  $p<0/0001$ ), Meaning in life ( $r=0/673$ ,  $p<0/0001$ ) and Cognitive Flexibility ( $r=0/488$ ,  $P<0/0001$ ) and Life satisfaction ( $P<0/0001$ ) and the results of multiple regression analysis in a stepwise manner, showed that Religiosity ( $\beta=0/313$ ,  $p<0/0001$ ) and Meaning in life ( $\beta=0/476$ ,  $p<0/0001$ ) and Cognitive Flexibility ( $\beta =0/241$ ,  $P<0/0001$ ) are significant predictors of Life satisfaction among students. Considering the importance of the role of religiosity, meaning in life and cognitive flexibility in predicting students' satisfaction and therefore their mental health, this mental health structure; namely life satisfaction, should be taken into consideration in the planning and programming by the authorities and psychologists.

***Key words***

Life satisfaction, Religiosity, Meaning in life, Cognitive Flexibility, Students