

## ساخت و هنجاریابی مقیاس رضایت از زندگی از منظر اسلام و براساس نظریه خیرباوری

محمود اصفهانیان\*

سلمان قاسمی\*\*

عباس پسندیده\*\*\*

علی دلاور\*\*\*\*

### چکیده

این پژوهش با هدف طراحی، ساخت و هنجاریابی پرسشنامه رضایت از زندگی مبتنی بر دیدگاه اسلام انجام شده است. در همین راستا مؤلفه های اصلی مفهوم رضایت از زندگی به روش تحلیلی-توصیفی از منابع اسلامی استخراج شد و براساس داده‌های به دست آمده و نظر کارشناسان، ۶۲ گویه آماده شد. پس از اجرای مقدماتی بر ۳۰ نفر از افراد نمونه، تعدادی از گویه‌ها حذف و در نهایت پرسشنامه‌ای ۴۸ گویه‌ای با عنوان اختصاری «راز» (رضایت از زندگی)، بر روی نمونه ۲۵۵ نفری مورد تحلیل عاملی قرار گرفت و سه عامل به دست آمد. این عامل‌ها با آلفای کل ۰/۹۲ به ترتیب عبارتند از: خیرباوری رضامندانه (آلفای کرنباخ: ۰/۹۰)؛ عملکرد رضامندانه (آلفای کرنباخ: ۰/۸۴) و واقع‌گرایی رضامندانه (آلفای کرنباخ: ۰/۷۷). براساس نتایج به دست آمده، این سه عامل را می‌توان به‌عنوان سه ضلع یک مثلث در نظر گرفت که مثلث رضایت از زندگی بر روی قاعده واقع‌گرایی رضامندانه استوار شده است.

واژگان کلیدی: رضامندی، رضایت از زندگی، خیرباوری، پرسشنامه رضایت از زندگی.

\* کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی مثبت‌گرا پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی (نویسنده مسئول)

mahmod83225@gmail.com

ghasemi181@gmail.com

pasandide@hadith.ir

delavarali@yahoo.com

\*\* کارشناسی ارشد دانشگاه قرآن و حدیث

\*\*\* دانشیار گروه معارف حدیث دانشگاه قرآن و حدیث

\*\*\*\* استاد دانشگاه علامه طباطبایی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۸/۱۵ تاریخ تأیید: ۱۳۹۸/۵/۲۱

## مقدمه

با ظهور روان‌شناسی مثبت در اواخر قرن بیستم، رضایت از زندگی<sup>۱</sup> بسیار جدی‌تر از قبل در دایره بحث روان‌شناسان قرار گرفت. رضایت از زندگی یکی از اجزا و مؤلفه‌های کلیدی شادکامی<sup>۲</sup> و بهزیستی<sup>۳</sup> ذهنی<sup>۴</sup> و نوعی ارزیابی شناختی از زندگی براساس استانداردهای خود انتخاب شده است. رساله‌ها و مقاله‌های فلسفی، مذهبی و سیاسی همچون اخلاق نیکوماخوسی ارسطو، زندگی شاد<sup>۵</sup> آگوستین و حتی اعلامیه استقلال ایالات متحده ادعا می‌کند که جستجوی شادکامی و خوشبختی، هدف نهایی انسان موجود است و دستیابی به هر هدف دیگری تنها وسیله‌ای برای رسیدن به این منظور است (لوپز، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شادکامی و خوشبختی وجود و ماهیتی<sup>۶</sup> تک‌بعدی ندارد، بلکه شامل مؤلفه عاطفی شامل عواطف و هیجان‌های مثبت فراوان، عواطف و هیجان‌های منفی کم و مؤلفه شناختی که معمولاً به رضایت از زندگی اشاره دارد (لوپز، ۲۰۰۹؛ دینر، ۲۰۰۰<sup>۷</sup>، نقل از شیخی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۸). این مفهوم، یک ارزیابی کلی از زندگی است که عوامل گوناگونی از جمله سلامت جسمی و روانی، ویژگی‌های شخصیتی و عوامل جمعیت‌شناختی شامل جنسیت، گروه سنی، ازدواج، موقعیت اقتصادی-اجتماعی و فرهنگ می‌توانند بر کمیت و کیفیت آن تأثیرگذار باشند. اگرچه از لحاظ تاریخی، فلاسفه در نظریه‌های اخلاق، به‌ویژه رویکردهای لذت‌گرایانه اپیکوری، به‌طور گسترده به مفهوم شادکامی و بهزیستی پرداخته‌اند، اما برای نخستین بار در سال ۱۹۸۰ دینر اصطلاح «بهزیستی ذهنی» و ساختارهای مرتبط با آن از جمله رضایت از زندگی را به صورت روشمند در حوزه روان‌شناسی بررسی کرد و آن را جایگزین و مترادف شادمانی قرار داد (دینر، لوکاس و اویشی،<sup>۸</sup> ۲۰۰۲، نقل از: کجفاف و همکاران، ۱۳۹۰). رضایت کلی از زندگی به معنای ارزیابی شناختی و آگاهانه افراد از کیفیت زندگی خود به‌مثابه کل واحد است که اساس آن بر معیارهای شخصی آنها قرار دارد (گرین اسپون و ساکلوفسکی،<sup>۹</sup> ۱۹۹۸؛ کوویوما-هونکانن، کاپریو، هونکانن، ویناماکي و کوسکنوو،<sup>۱۰</sup> ۲۰۰۵؛ گیلمن، اش‌بای، شورکو، فلورل، و وارجاس،<sup>۱۱</sup> ۲۰۰۵، نقل از: شهائیان و یوسفی، ۱۳۸۶)؛ از این‌رو عوامل بیرونی، مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی‌شود،

1. life satisfaction

2. happiness

۳. برخی به جای بهزیستی واژه بهباشی و آسایش را به کار برده‌اند، ولی معادل مناسبی نیست.

4. Subjective well-being

5. happy

6. entity

7. Diener, E.

8. Lucas, R &amp; Oishi, S.

9. Greenspoon, P. J.; Saklofske, D. H.

10. Koivumaa-Honkanen, H.; Kaprio, J.; Honkanen, R. J.; Vinamaki, J.; Koskenvuo, M.

11. Ashby, J; Sverko, D.; Florell, D. &amp; Varjas, K.

بلکه این مسئله به درون فرد و قضاوت خود او بستگی دارد (گیلیگان<sup>۱</sup> و هیوبنر، ۲۰۰۲، نقل از: همان). رضایت از زندگی موضوعی است که بر تمام حیطه‌های جسمی-روانی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد (فیض‌آبادی و خسروی، ۱۳۸۸)؛ بنابراین یکی از مباحث مشترک بین روان‌شناسان و جامعه‌شناسان است و برای تشخیص چستی، عوامل مؤثر و پیامدهای آن در زندگی فردی و جمعی انسان‌ها، تلاش‌های زیادی انجام داده‌اند. توجه به این مقوله با آشکار شدن ناکارآمدی سیاست‌های رشد و توسعه صرف آغاز شد، زیرا بسیاری از اندیشمندان، علت اصلی آن را بی‌تفاوتی این سیاست‌ها به نیازهای اصلی انسان‌ها می‌دانستند. افزون بر این، وجود چنین احساسی می‌تواند سلامت فرد و جامعه را تضمین نماید و با ایجاد امید و خوش‌بینی و از بین بردن احساس بی‌قدرتی و انزوا و بی‌اعتمادی در بین مردم، فرایند توسعه را تسریع و با ایجاد احساس تعلق و تعهد اجتماعی، بقای جامعه را تضمین کند. در مقابل وجود نارضایتی، با ایجاد بدبینی در افراد، موجب انزوا و بی‌اعتمادی اجتماعی و از بین رفتن سرمایه‌های اجتماعی شده که در صورت طولانی شدن چنین حالاتی، نسل‌های بعد را نیز می‌تواند قربانی کند (ربانی و بهشتی، ۱۳۹۰، ص ۸۰).

رضایت از زندگی را به‌عنوان تفاوت بین آنچه شخص می‌خواهد و آنچه هست نیز تصور کرده‌اند؛ به‌طور اساسی، تفاوتی بین واقعیت و ایده‌آل. مطابق نظریه چندگانه الکس مایکاس<sup>۲</sup> (۱۹۸۶)، رضایت از زندگی به وسیله ادراک شخصی فرد از اینکه اشیاء چگونه هستند در مقابل اینکه چگونه باید باشند، مشخص شده است؛ مقایسه بین چگونگی اشیاء و آنچه شخص می‌خواهد داشته باشد؛ آنچه شخص دارد و آنچه انتظار دارد، آنچه دیگران دارند و آنچه احساس می‌کند؛ سزاوار آن است (سوزا و لوبومیرسکی، ۲۰۰۱<sup>۳</sup>). جوزف سیرجی<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) روش‌هایی را شرح داده است که افراد به قضاوت درباره رضایت از زندگی دست می‌یابند (فیض‌آبادی و خسروی، ۱۳۸۸).

در تبیین علل رضایت از زندگی گفته شده، بخشی از این موضوع از راه ژنتیک تعیین می‌شود، اما با وجود این وضعیت، می‌توان رضایت از زندگی افراد را در پاسخ به شرایط محیطی تغییر داد همچون تغییر در کیفیت ادراک‌شده، تأهل و شغل، تغییرات در میزان وقتی که در فعالیت‌های بارآور (پر بار) صرف می‌شود و در هدف‌هایی که افراد انتخاب می‌کنند (دست‌کم در کوتاه‌مدت) (براتی، ۱۳۸۸). از این‌رو عوامل گوناگونی از جمله سلامت جسمی و روانی، ویژگی‌های شخصیتی و مؤلفه‌های جمعیت‌شناختی شامل جنسیت، گروه سنی، ازدواج، موقعیت اقتصادی-اجتماعی، امید، سخت‌رویی، فرهنگ، مذهب و معنویت بر رضایت از زندگی تأثیرگذار است (شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۸۹).

1. Gilligan, T.

2. Michalos, A.

3. Sousa, L.; Lyubomirsky, S.

4. Sirgy, J.

در متون اسلامی رضامندی ضد سخط و ترک اعتراض و ناخشنودی است (نراقی، ۱۳۸۰). رضامندی نوعی حالت نفسانی است که به صورت مشترک هم در مورد خداوند و هم در مورد انسان به کار رفته (مانده، ۱۱۹) و رابطه تنگاتنگی با دین، ایمان و هدایت (مانده، ۱۶) دارد. رضایت از زندگی به معنای خشنودی انسان از کلیت و تمام ابعاد زندگی و یا حتی از یک بعد آن می‌باشد، خواه آنچه پیش آمده و یا مقدر شده است با خواسته شخص موافقت داشته باشد یا نه (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۴).

مؤلفه زیربنایی و اساسی رضایت از زندگی، مؤلفه شناختی آن یا همان نظام ارزیابی فرد است که مبتنی بر خیرباوری است. نتیجه و برآیند این نظام ارزیابی، به دنبال خیر بودن در رویدادهای زندگی است؛ در واقع نقطه آغاز حرکت به سمت احساس رضایت از زندگی از این فرایند شناختی شروع می‌شود که رفتار متناسب با خود را نیز در پی دارد و باورمندی به خیر بودن مقدرات الهی در کنار واکنش مناسب به آنها، انسان را به احساس رضامندی مورد نظر دین می‌رساند. پس پشتوانه نظری و علمی این پژوهش، نظریه «تأثیر خیرباوری در رضامندی» (پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام، پسندیده، گلزاری و براتی، ۱۳۹۱؛ پسندیده، ۱۳۹۵) است که براساس این نظریه هر آنچه در عالم و پیرامون انسان وجود دارد، مقدر خداوند بوده و همه آنها با انگیزه خیر تقدیر شده است. انسان‌ها در مواجهه با مقدرات عالم در صورت واکنش مناسب به موقعیت‌ها (به تفصیل در منابع دینی و شریعت بیان شده است)، این خیر را در زندگی خود محقق می‌کنند و به رضایت از زندگی مطلوب مورد نظر دین خواهند رسید.

اسلام عوامل مؤثر در میزان رضایت از زندگی را به‌عنوان عوامل انحصاری و تعیین‌کننده معرفی نکرده، بلکه منابع اسلامی از یک جهت این عوامل را از لحاظ کمی افزایش داده است و سطح تأثیرگذاری آنها را نیز از اثرگذاری سطحی تا عمیق در نوسان می‌داند؛ از جهت دیگر سهم عمده‌ای را به عوامل معنوی و غیر مادی می‌دهد. به نوعی منابع اسلامی در کنار توجه به تأمین عوامل بیرونی تأثیرگذار، تأکید بیشتری بر مؤلفه‌های درونی و عوامل شناختی داشته و در کنار اینها نقش واکنش مناسب انسان را نیز به‌عنوان عامل اساسی در تحصیل رضامندی در موقعیت‌های زندگی مورد توجه ویژه قرار داده است.

رضایت از زندگی، از یک سو به‌عنوان احساس ارزشمند و لذت‌بخش، دارای مطلوبیتی ذاتی بوده و از سوی دیگر سرمایه‌ای است که می‌تواند استفاده از دیگر مواهب زندگی را لذت‌بخش‌تر کند و همچنین به‌عنوان ابزاری در جهت حلّ یا قابل تحمل‌تر کردن مشکلات به کار آید؛ از این رو ایجاد، ارتقا و تداوم احساس رضایت از زندگی، برای کسانی که خواهان زندگی ارزشمند و با معنا و به عبارتی زندگی کامل هستند، ضرورتی انکارناپذیر می‌نماید. اگرچه در چند دهه گذشته سنجش نیازهای عالی و منابع تأمین این نیازها مورد توجه کارشناسان بوده و همچنان به آن توجه می‌شود (پارگامنت، ۱۹۹۷).

این پژوهش به دنبال آن است که با تدوین و ساخت آزمونی جامع از راه ثبت احساس افراد در

مواجهه با رویدادهای زندگی، سطح رضایت از زندگی آنها را بسنجد. در سنجش میزان رضایت از زندگی دو رویکرد مشهور به کار رفته است: رضایت از زندگی به عنوان یک سازه ذوابعاد (نایی، ۱۳۷۵) و رضایت از زندگی به مثابه یک متغیر بسیط (قهرمان، ۱۳۸۹) و فاقد ابعاد. با توجه به این دو رویکرد ابزارهای مختلفی نیز به صورت اختصاصی همچون SWLS<sup>۱</sup> (داینر و همکاران، ۱۹۸۵، نقل از شیخی و همکاران، ۱۳۸۹)، mslls (برای گروه سنی کودک و نوجوانان هشت تا هجده سال) (هوبنر، ۲۰۰۱، نقل از مظاهری و همکاران، ۱۳۹۱) و یا در ضمن مفهومی جامع تر مانند شادکامی برای سنجش آن ساخته شده اند. در رویکرد دینی نیز پرسشنامه شادکامی اسلامی (علی محمدی و آذربایجانی، ۱۳۸۹) و پرسشنامه رضامندی زناشویی اسلامی (جدیری و جان بزرگی، ۱۳۸۸) را می توان از مواردی دانست که تنها بخش هایی از رضامندی را مورد سنجش قرار داده اند.

تلاش شد این آزمون گامی در شناخت رضایت افراد از دیدگاه دینی باشد که می تواند خود مقدمه ای برای مقابله و درمان دینی قرار گیرد. بر این اساس هدف اساسی این پژوهش کمی سازی رضایت از زندگی براساس منابع اسلامی است و در راستای آن به این پرسش ها پاسخ می دهد: مقیاس رضایت از زندگی براساس منابع اسلامی شامل چه عواملی است؟ روایی مقیاس چگونه است؟ اعتبار آن چه میزان است؟

### روش پژوهش

تحقیق حاضر، پژوهشی ترکیبی-اکتشافی<sup>۲</sup> است؛ از این رو، در مرحله نخست برای بررسی مفهوم و مؤلفه های رضایت از زندگی از روش توصیفی-تحلیلی استفاده شد و با توجه به اینکه هدف اصلی آن سنجش رضایت از زندگی بود، در مرحله بعدی از روش زمینه یابی (پیمایشی) استفاده گردید (دلاور، ۱۳۸۰).

جامعه آماری این پژوهش همه افراد شاغل در کارخانه های گروه صنعتی انتخاب<sup>۳</sup> بودند که تعداد ۲۵۰ نفر از آنها با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. براساس نظریات موجود (نسبت نمونه به تعداد گویه) (هومن، ۱۳۹۱)، این تعداد بیش از حجم حداقلی برای تحلیل عاملی است. ۶۲ درصد از آزمودنی ها مرد و ۳۸ درصد دیگر زن بودند که در دامنه سنی ۲۰ تا ۵۵ سال قرار داشتند. ابزار پژوهش: در این تحقیق از مقیاس رضایت از زندگی (راز) محقق ساخته استفاده شد که برای ساخت آن مراحل زیر پیگیری شد:

1. satisfaction with life scale

2. exploratory mixed methods design

۳. واقع در شهرک صنعتی مورچه خورت اصفهان با علامت تجاری اسنوا.

۱. مطالعه و جمع‌آوری اطلاعات منابع مربوط به رضایت از زندگی: در ابتدا اطلاعات لازم از منابع روان‌شناسی جمع‌آوری شد و با بررسی منابع اسلامی شامل قرآن کریم، معاجم لغت فارسی و عربی، کتب روایی، تفسیری و اخلاقی، رضایت از زندگی مورد بررسی مفهومی قرار گرفت و محورهای آن استخراج و دسته‌بندی شد؛

۲. استخراج مفاهیم رضایت از زندگی و ارائه مستندات و نتایج به دست آمده به کارشناسان، جهت تأیید روایی محتوا: از مجموع روایات فراوانی که مورد بررسی قرار گرفت، سه محور استخراج شد. این محورها به هفت کارشناس متخصص مباحث فقهی، حدیثی و روان‌شناسی داده شد و آنها این یافته‌ها را با مستندات ارائه شده، مقابله و مورد واکاوی قرار دادند.

جدول ۱: نمونه جدول ارزشیابی برای ارائه به کارشناسان

| موضوع / مؤلفه                               | آیات و روایات (مستندات)  |
|---|--|
| مؤلفه اول:<br>قضا و قدر الهی<br>رضایت معنوی | <p>فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يُجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (نساء، ۱۹)</p> <p>وَلْيَلْوُنَّكُمْ بَنِيكُمْ مِّنَ السَّخَافِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۵)</p> <p>نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ قَالِ كَسَاذُ التَّجَارَاتِ وَقِلَّةُ الْفُضْلِ وَنَقْصِ مِنَ الْأَنْفُسِ قَالِ مَوْتُ ذَرِيعٍ وَنَقْصِ مِنَ الثَّمَرَاتِ قِلَّةُ رَبِيعٍ مَا يُزْرَعُ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۲)</p> <p>وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَّحِيمٌ (نحل، ۱۸)</p> <p>إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا (اسراء، ۳۰)</p> <p>اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ يَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (عنكبوت، ۶۲)</p> <p>خَيْرُ الرِّزْقِ مَا يَكْفِي (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴)</p> <p>كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ تَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَ الْحَيْرِ فِتْنَةً وَ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (انبیاء، ۳۵)</p> <p>وَ إِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَ نَأَى بِجَانِبِهِ وَ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يُؤْسَا (اسراء، ۸۳)</p> <p>كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَ هُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۲۱۶)</p> |
| مؤلفه دوم:<br>رویدادهای<br>زندگی            | <p>فَإِنَّ فِي الصَّبْرِ عَلَىٰ مَا تَكْرَهُ خَيْرًا كَثِيرًا وَ اعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ وَ أَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكُرْبِ وَ أَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴)</p> <p>الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ (البیہقی، ۱۳۷۶ش)</p> <p>ثُمَّ لَتَسْتَلْنَ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ، قَالَ: الصَّحَّةُ (دیلمی، ۱۴۱۲ق)</p> <p>إِنَّ مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ أَنْ يَكُونَ مَشْجُورًا فِي بَلَدِهِ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵)</p> <p>«إِنَّ مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ... الْمَرْءَ الْجَمَلَاءَ ذَا دِينٍ، وَ الْمَرْكَبَ الْهَيْئَةَ، وَ الْمَسْكَنَ الْوَاسِعَ» (حمیری، ۱۴۱۳ق).</p>   |
| نظر کارشناس:<br>خیلی ضعیف<br>نقد و پیششهاد: | <p>ضعیف متوسط قوی خیلی قوی</p>   |

پس از این مرحله، مشخص شد که تفسیر محقق از متون اسلامی با خطای اندکی مورد تأیید کارشناسان است؛

۳. در مرحله بعد نشانه‌های متناسب با هر یک از محورها به تعداد زیاد و به گونه‌ای استخراج شد که توصیف‌کننده افراد راضی یا ناراضی و متناسب با آن محور باشند. در ادامه با توجه به نشانه‌ها و دسته‌بندی آنها، ۶۲ گویه در سه حیطه و در مجموع هشت مؤلفه ساخته شد که با توجه به محتوا در سه دسته شناختی، عاطفی و رفتاری قرار گرفتند. مختصر و مفید بودن (دو پهلوی نبودن سوالات)، اجتناب از سوالات دو منظوره (هر گویه یا سؤال تنها یک چیز را بسنجد)، پرهیز از سوالات جهت‌دار و کلی و انتزاعی نبودن مواردی بود که در ساختن گویه‌ها مورد توجه قرار گرفت (ثرندایک، ۱۳۷۴).

۴. در این مرحله مستندات و گویه‌های مرتبط با آن در جدولی در اختیار هفت نفر از کارشناسان حوزوی و دانشگاهی که تحصیلات مرتبط با حوزه دین و روان‌شناسی داشته و از آشنایی کافی با آزمون‌سازی برخوردار بودند، قرار گرفت و متناسب با نظر کارشناسان، برخی گویه‌ها حذف، اضافه و برخی اصلاح شدند. در جدول زیر چگونگی امتیازدهی کارشناسان آمده است.

جدول ۲: ارزیابی محتوایی هفت کارشناس اسلامی و روان‌شناسی از مطابقت و روایی مؤلفه‌ها و گویه‌ها با اسناد دینی

| نام حیطه                                      | نام مؤلفه  | کارشناس ۱ | کارشناس ۲ | کارشناس ۳ | کارشناس ۴ | کارشناس ۵ | کارشناس ۶ | کارشناس ۷ | امتیاز کارشناسان (از ۳۵ نمره) |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------|
| قضا و قدر الهی<br>(خدای خوب =<br>رضایت معنوی) | دین و تکالیف دینی                                | ۴         | ۳         | ۴         | ۴         | ۳         | ۴         | ۴         | ۲۶                            |
|   | رویدادهای زندگی                                  | ۴         | ۴         | ۳         | ۴         | ۴         | ۳         | ۳         | ۲۵                            |
|   | ویژگی‌های شخصی                                   | ۳         | ۴         | ۳         | ۴         | ۴         | ۳         | ۴         | ۲۵                            |
| عملکرد فردی<br>(خود خوب =<br>رضایت فردی)      | تکالیف دینی                                      | ۳         | ۳         | ۴         | ۳         | ۴         | ۴         | ۳         | ۲۴                            |
|   | خانواده  | ۴         | ۴         | ۳         | ۴         | ۴         | ۴         | ۴         | ۲۷                            |
| عملکرد افراد جامعه،<br>محیط زندگی             | روابط اجتماعی                                    | ۴         | ۴         | ۴         | ۴         | ۳         | ۴         | ۴         | ۲۷                            |
|   | سیاسی  | ۲         | ۳         | ۲         | ۴         | ۳         | ۴         | ۳         | ۲۱                            |
|   | اجتماعی  | ۴         | ۴         | ۳         | ۳         | ۴         | ۳         | ۴         | ۲۵                            |
|   | جمع امتیازات هر کارشناس به کل گویه‌ها از ۴۰ نمره | ۲۸        | ۲۹        | ۲۶        | ۲۹        | ۳۰        | ۲۹        | ۲۹        |                               |

نتایج ارزیابی نشان می‌دهد که در مورد تمامی گزاره‌ها برآیند ارزشیابی کارشناسان در مجموع بالاتر از متوسط یا قوی بوده است.

پس از اعمال نظر کارشناسان مبتنی بر حیطه‌ها و مؤلفه‌های تأیید شده، نسخه اولیه پرسشنامه با ۶۲ گویه طراحی و آماده پیمایش مقدماتی شد.

اجرای پرسشنامه: پرسشنامه اولیه بر روی یک نمونه ۳۰ نفره اجرا شد و داده‌های آن مورد تحلیل آماری قرار گرفت. در این مرحله تعداد ۱۴ گویه حذف و چهار گویه اصلاح شد. در نهایت مقیاس

رضایت از زندگی با نام اختصاری «مقیاس راز» با ۴۸ گویه روی ۳۰۰ نفر از افراد نمونه اجرا شد که در نهایت اطلاعات ۲۵۵ پرسشنامه قابل استفاده بود و جهت تحلیل آماری وارد نرم‌افزار شد. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این پژوهش از روش‌های آماری همچون میانگین، انحراف معیار، انحراف استاندارد استفاده شد. برای بررسی میزان توافق نظرات کارشناسان درباره روایی محتوا از میانگین و برای روایی سازه از تحلیل عاملی استفاده و اعتبار درونی پرسشنامه نیز با ضریب آلفای کربناخ سنجیده شد.

### یافته‌های پژوهش

با بررسی آیات و روایات و به‌ویژه نظریه «تأثیر خیرباوری در رضامندی»، نشانه‌های انسان رضامند به دست آمد. برای بررسی روایی وابسته به محتوا، مفاهیم و گویه‌های استخراج شده، در اختیار کارشناسان قرار گرفت که فرایند آن در جدول ۱ و ۲ بیان شد. بنابر نقد و نظر آنان در نهایت تعداد ۴۸ گویه برای اجرای نهایی آماده شد.

روایی سازه مقیاس با تحلیل عاملی سنجیده شد که در مجموع مراحل زیر سپری شد. نخست، تحلیل عاملی موقت انجام و قطر جدول MSA بررسی شد و گویه‌هایی که MSA آنها کمتر از ۰/۶ بود، حذف شدند که در این مرحله گویه‌های ۲۶، ۳۱، ۴۰، ۴۱، ۴۲ و ۴۷ کنار رفت. به نوعی می‌توان گفت این گویه‌ها ارتباط کمتری با موضوع مورد سنجش داشتند. با حذف این گویه‌ها مقدار KMO از ۰/۷۵۸ به ۰/۸۱۶ ارتقا یافت. در ادامه دو گویه ۲۴ و ۲۸ نیز که پیوستگی درونی کمی با کل مقیاس داشتند، کنار گذاشته شدند و تحلیل عاملی مجموعاً بر روی ۴۰ گویه باقی مانده انجام شد. در جدول ۳، نتایج آزمون بارتلت و کفایت نمونه‌برداری گزارش شده است.

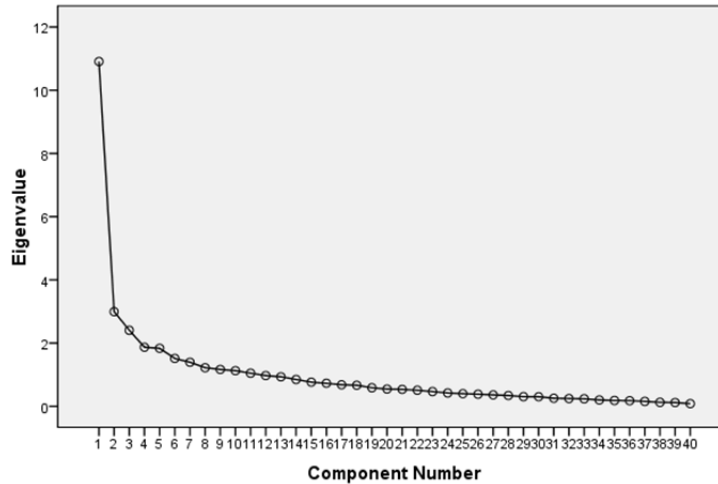
جدول ۳: مقدار KMO و نتیجه آزمون کرویت بارتلت

| کفایت حجم نمونه | مقدار مجذور کای، آزمون کرویت بارتلت | سطح معناداری | درجه آزادی |
|-----------------|-------------------------------------|--------------|------------|
| ۰/۸۱۶           | ۴/۳۹۳                               | ۰/۰۰۰        | ۷۸۰        |

همان‌طور که مشاهده می‌شود شاخص کفایت نمونه‌برداری برابر با ۰/۸۱۶ است که کفایت حجم نمونه برای تحلیل عوامل را نشان می‌دهد. تعداد عامل‌های پیشنهادی براساس مقدار ویژه بالاتر از یک، یازده عامل بود، اما معمولاً این ملاک دارای بیش‌برآورد بوده و نمودار سنگریزه نیز هشت عامل را پیشنهاد می‌دهد.



Scree Plot



نمودار ۱: نمودار سنگریزه برای به دست آوردن عامل‌ها

برای به دست آوردن نتیجه‌ای متناسب با تعداد پرسش‌های مقیاس، تحلیل عاملی با ۳، ۴، ۵ تا ۱۰ عامل انجام شد. با توجه به اینکه برای هر عامل دست‌کم نیازمند به چهار یا پنج گویه هستیم، در تحلیل عامل‌های بالاتر از پنج، برای برخی از عامل‌ها تعداد گویه‌های باقی مانده کمتر از میزان استاندارد بود یا بار اضافی بیش از حد به وجود می‌آمد. در نهایت تحلیل عاملی با سه، چهار و پنج عامل، به نظر تناسب بیشتری که با تعداد سؤالات داشت؛ با انجام هر یک و مقایسه نتایج ظاهری و محتوای عامل‌ها، تحلیل سه عاملی از انسجام و تناسب درونی بهتری برخوردار بود و همین مورد، انتخاب شد.

جدول ۴: نمودار تحلیل سه عاملی، گویه‌ها و بار عاملی هر یک

| گویه‌ها | عامل ۱ | عامل ۲ | عامل ۳ |
|---------|--------|--------|--------|
| r45     | -۰/۷۰۴ |        |        |
| r37     | -۰/۷۰۴ | ۰/۳۲۵  |        |
| r9      | -۰/۶۸۸ |        |        |
| r48     | -۰/۶۶۷ | ۰/۴۶۴  |        |
| r17     | -۰/۶۱۷ |        | ۰/۴۴۱  |
| r32     | -۰/۶۱۲ | ۰/۳۷۷  |        |
| r22     | -۰/۶۱۱ | ۰/۳۲۹  |        |
| r43     | -۰/۵۴۸ |        | ۰/۴۰۸  |
| r23     | -۰/۵۳۷ | ۰/۵۱۵  |        |
| r27     | -۰/۵۳۴ | ۰/۳۲۱  |        |
| r5      | -۰/۵۲۱ |        | ۰/۴۲۰  |
| r21     | -۰/۴۵۲ |        |        |

| گویه‌ها | عامل ۱ | عامل ۲ | عامل ۳ |
|---------|--------|--------|--------|
| r8      | ۰/۳۸۸  |        |        |
| r16     | ۰/۳۴۰  | ۰/۳۱۴  |        |
| r11     | -۰/۳۲۷ |        |        |
| r36     |        | ۰/۶۶۶  |        |
| r6      |        | ۰/۶۳۰  |        |
| r25     |        | ۰/۶۱۶  |        |
| r20     |        | ۰/۵۹۳  | -۰/۵۷۹ |
| r19     |        | ۰/۵۸۴  |        |
| r1      |        | ۰/۵۷۸  |        |
| r4      |        | ۰/۵۳۰  |        |
| r12     |        | ۰/۵۱۸  |        |
| r39     | ۰/۳۸۸  | ۰/۵۰۱  |        |
| r3      |        | ۰/۴۸۷  |        |
| r2      | ۰/۳۳۴  | ۰/۴۴۰  |        |
| r15     |        | ۰/۴۲۶  |        |
| r44     | ۰/۳۴۲  | ۰/۴۱۴  |        |
| r18     |        | ۰/۴۰۶  | -۰/۳۴۷ |
| r38     | ۰/۳۸۶  | ۰/۴۰۲  |        |
| r30     |        |        | ۰/۷۳۸  |
| r29     |        |        | ۰/۶۳۲  |
| r13     |        |        | ۰/۶۱۷  |
| r10     |        | ۰/۴۳۳  | -۰/۵۵۷ |
| r35     |        |        | ۰/۵۵۵  |
| r46     |        |        | ۰/۵۴۵  |
| r14     |        |        | -۰/۴۵۶ |
| r34     | -۰/۳۱۲ |        | ۰/۴۳۷  |
| r7      |        |        | ۰/۴۲۴  |
| r33     |        |        | ۰/۳۹۲  |

اطلاعات مربوط به عامل‌های سه‌گانه در جدول ۵ بیان شده است.

جدول ۵: میزان درصد واریانس هر عامل از واریانس کل

| عامل | درصد واریانس | درصد تجمعی |
|------|--------------|------------|
| اول  | ۱۵/۰۴۴       | ۱۵/۰۴۴     |
| دوم  | ۱۴/۳۱۷       | ۲۹/۳۶۱     |
| سوم  | ۱۱/۴۰۶       | ۴۰/۷۶۷     |

همان‌طور که مشاهده می‌شود، سه عامل مذکور در مجموع می‌توانند ۴۰/۷۶۷ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین کنند.

جدول ۶: عامل‌ها و بار عاملی هر یک از آنها

| عامل ۱    |            | عامل ۲    |            | عامل ۳    |            |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|
| بار عاملی | شماره گویه | بار عاملی | شماره گویه | بار عاملی | شماره گویه |
| ۰/۷۰۴     | ۴۵         | ۰/۶۶۶     | ۳۶         | ۰/۷۳۸     | ۳۰         |
| ۰/۷۰۴     | ۳۷         | ۰/۶۳۰     | ۶          | ۰/۶۳۲     | ۲۹         |
| ۰/۶۸۸     | ۹          | ۰/۶۱۶     | ۲۵         | ۰/۶۱۷     | ۱۳         |
| ۰/۶۶۷     | ۴۸         | ۵۹۳۰      | ۲۰         | ۰/۵۵۷     | ۱۰         |
| -۰/۶۱۷    | ۱۷         | ۰/۵۸۴     | ۱۹         | ۰/۵۵۵     | ۳۵         |
| ۰/۶۱۲     | ۳۲         | ۰/۵۷۸     | ۱          | ۰/۵۴۵     | ۴۶         |
| ۰/۶۱۱     | ۲۲         | ۰/۵۳۰     | ۴          | ۰/۴۵۶     | ۱۴         |
| -۰/۵۴۸    | ۴۳         | ۰/۵۱۸     | ۱۲         | ۰/۴۳۷     | ۳۴         |
| ۰/۵۳۷     | ۲۳         | ۰/۵۰۱     | ۳۹         | ۰/۴۲۴     | ۷          |
| ۰/۵۳۴     | ۲۷         | ۰/۴۸۷     | ۳          | ۰/۳۹۲     | ۳۳         |
| -۰/۵۲۱    | ۵          | ۰/۴۴۰     | ۲          |           |            |
| ۰/۴۵۲     | ۲۱         | ۰/۴۲۶     | ۱۵         |           |            |
| ۰/۳۸۸     | ۸          | ۰/۴۱۴     | ۴۴         |           |            |
| ۰/۳۴۰     | ۱۶         | ۰/۴۰۶     | ۱۸         |           |            |
| -۰/۳۲۷    | ۱۱         | ۰/۴۰۲     | ۳۸         |           |            |

گام بعدی انتخاب نام مناسب برای عامل‌ها بود که پس از بررسی گویه‌ها و مشورت با کارشناسان، نام‌های زیر برای عامل‌ها انتخاب شد:

**عامل اول:** همان‌طور که مشاهده می‌شود، تعداد ۱۵ گویه در عامل اول قرار دارند که چهار گویه نیز (۱۷، ۴۳، ۵ و ۱۱) بار منفی دارند. محتوای گویه‌ها را می‌توان از یک‌سو در ارتباط با جامعه و تعامل فرد با جامعه و تا حدودی با دیگران ارزیابی کرد. روح کلی حاکم بر محتوای گویه‌های این عامل، نوعی رضایت از وضعیت موجود را تداعی می‌کند. رضامندی از آنچه که دارد یا با آنچه که روبه‌رو است؛ به عبارت دیگر فرد نسبت به وضعیتی که در آن قرار دارد و پدیده‌هایی که با آنها ارتباط دارد و از جمله جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند؛ حاکمیت سیاسی، قوانین، دین، دستورات دینی، رابطه با دیگران، نگاه دیگران به خود و حتی در مورد خود، نگاهی مثبت دارد. گویا در همه اینها منفعت و خیری برای خود احساس می‌کند و می‌یابد که به آنها رضایت داده و خود را با آن هماهنگ کرده است. با توجه به این توضیحات، عنوان هنر خیریابی یا مهارت خیریابی برای عامل اول انتخاب شد.

**عامل دوم:** جمعاً در عامل دوم ۱۵ گویه قرار دارد که همگی همسو و هم‌جهت هستند. با توجه به حیطة‌بندی زمینه‌های مرتبط با رضایت از زندگی، این عامل را می‌توان مهم‌ترین عامل از لحاظ کمی و کیفی دانست، به این ترتیب که گویه‌های این عامل چهار مؤلفه از مجموع هشت مؤلفه را دربر می‌گیرد؛

به عبارت دیگر محتوای مندرج در این گویه‌ها بخشی از حیطه اول با عنوان قضا و قدر الهی و تقریباً همه حیطه دوم با عنوان عملکرد فردی را شامل می‌شود. با نگاهی دقیق‌تر به محتوای گویه‌ها بدون در نظر گرفتن گویه‌های ۶، ۱۲ و ۳۹ که در مورد امکانات زندگی بودند و در نظر گرفتن مجموعه اسناد مرتبط با هر کدام از مؤلفه‌ها، می‌توان نوع عملکرد فرد در حوزه ایمان و دینداری را به‌عنوان قدر مشترک در میان همه گویه‌ها در نظر گرفت. به همین سبب عنوان عامل دوم عملکرد مؤمنانه انتخاب شد.

**عامل سوم:** این عامل از ده گویه تشکیل شده است که به غیر از گویه‌های ۱۰ و ۱۴ که بار عاملی منفی دارند، بقیه گویه‌ها محتوای واحدی را تشکیل می‌دهند. البته گویه ۱۰، بار عاملی و همبستگی محتوایی بالایی با عامل دوم دارد که می‌تواند در آن عامل نیز تبیین شود. در مجموع، محتوای گویه‌ها از لحاظ مصداق بیرونی، تنوع قابل توجهی دارد؛ به طوری که از مؤلفه‌های دینی گرفته تا امکانات زندگی، خانواده، روابط و رویدادهای زندگی و حتی جنسیت را دربر می‌گیرد، باید با کنار گذاشتن تکثرات و مصادیق بیرونی و متمرکز شدن بر نگرش خود فرد نسبت به مؤلفه اصلی هر گویه، وجه اشتراکی در میان همه گویه‌ها پیدا کرد. نارضایتی از وضع موجود و نفی آن تقریباً تنها مفهومی است که به صورت مستقیم و غیرمستقیم در محتوای همه گویه‌ها ردپایی از آن وجود دارد. در نگاهی دیگر و با در نظر گرفتن چند گویه‌ای که آرزومندانه وضعیت ناموجود را طلب می‌کنند، می‌توان افزون‌طلبی یا آمل‌گرایی را نیز به‌عنوان وجه مشترک غالب گویه‌ها در نظر گرفت؛ با وجود این، شاید بتوان مفهوم دقیق‌تر، کامل‌تر و شامل‌تری را به‌عنوان وجه مشترک همه گویه‌ها در نظر گرفت. پس به نظر می‌رسد عنوان شناخت واقع‌گرایانه یا واقع‌گرایی رضامندانه مفهوم جامعی است که می‌تواند در بردارنده مضمون همه گویه‌های این عامل باشد.

**پایایی:** برای بررسی پایایی مقیاس در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها، میزان همسانی درونی گویه‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد. آلفای کل مقیاس ۰/۹۲۱ به دست آمد؛ آلفای خرده‌مقیاس‌ها نیز به ترتیب برای خیرباوری رضامندانه ۰/۹۰۵، عملکرد رضامندانه ۰/۸۴۷، و واقع‌گرایی رضامندانه ۰/۷۷۷ به دست آمد. نمرات آلفا نشان می‌دهد که مقیاس از پایایی بالایی برخوردار است و می‌تواند رضایت از زندگی را بسنجد. در این مرحله دو گویه ۲۴ و ۲۸ که نزدیک به صفر بود و مقدار همبستگی گویه‌ها با کل مقیاس را کاهش می‌دادند، حذف شدند.

در پژوهش حاضر، یافته‌های زیر نیز به دست آمد: سن در عامل اول و دوم و برخلاف عامل سوم، رابطه معناداری با رضایت از زندگی دارد؛ همچنین جنسیت با رضایت از زندگی رابطه معناداری داشته است، به طوری که در همه عامل‌ها مردها نسبت به زن‌ها راضی‌ترند که می‌تواند با توجه به کل‌نگری مردانه و جزءنگری زنانه تبیین شود. متأهل‌ها در هر سه عامل نمره بالاتری نسبت

به مجردها دارند. وضعیت تحصیلی با هر سه عامل رابطه معناداری داشت؛ به گونه‌ای که افراد با مدرک دیپلم و فوق لیسانس رضایت از زندگی بیشتری نسبت به افراد دارای لیسانس هستند. شاید بتوان گفت که تحصیلات کمتر با انتظارات کمتری همراه می‌باشد و به دنبال آن، انتظارات کمتر رضایت از زندگی بیشتری را به همراه دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

تشابه آنچه که از درون متون دینی به‌عنوان محورهای رضایت از زندگی استخراج و تحلیل محتوا شد؛ با آنچه که از تحلیل عاملی به دست آمد، نشان می‌دهد که این دو با هم تناسب دارند. از مجموع آیات، روایات و بررسی‌های انجام شده در مورد مفهوم رضایت از زندگی می‌توان مؤلفه‌های اصلی رضایت از زندگی را در سه مفهوم پذیرش و انتخاب آگاهانه (اختیار + اذن = انتخاب آزادانه و آگاهانه)، خشنودی (داشتن احساس خوب به همه مقدراتی که از جانب خداوند است) و اطاعت (موافقت و هماهنگی با مقدرات تکوینی و تشریحی) خلاصه کرد (اختیار، خشنودی و اطاعت)؛ به بیانی دیگر، پذیرش مقدرات خوشایند و ناخوشایند و خشنودی از آن و عمل کردن بر وفق آن است. موضوع این سه مفهوم مقدرات خوشایند و ناخوشایندی می‌باشد که انسان‌ها در موقعیت‌های زندگی با آن روبه‌رو شده، آنها را ارزیابی می‌کنند و رضامندی یا نارضامندی در نتیجه این ارزیابی حاصل می‌شود.

از لحاظ شکلی می‌توان سه مفهوم پذیرش آگاهانه، خشنودی و اطاعت را به ترتیب سه مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری مفهوم رضایت از زندگی دانست. البته از آنجا که مفهوم رضایت از زندگی در واقع مربوط به نوع ارزیابی و مواجهه انسان با رویدادهای زندگی است، می‌توان مؤلفه شناختی را به‌عنوان مؤلفه اصلی و زیربنایی معرفی کرد؛ به عبارت دیگر، رضایت از زندگی را می‌توان دارای مؤلفه‌های زیربنایی و روبنایی دانست. مؤلفه زیربنایی و اساسی رضایت از زندگی، مؤلفه شناختی آن یا همان نظام ارزیابی فرد مبتنی بر خیرباوری است. نتیجه و برآیند این نظام ارزیابی، خیربایی در رویدادهای زندگی است؛ به این معنا که فرد با توجه به منفعتی که در خیر موجود در زندگی خود می‌بیند، اقدام به کشف و فعال کردن آنها می‌کند و در همین راستا، خیرآوری (عملکرد مؤمنانه) به‌عنوان واکنش و پاسخ مناسب در این موقعیت‌ها رخ می‌دهد (پسندیده، ۱۳۹۵). در واقع نقطه آغاز حرکت به سمت احساس رضایت از زندگی از این فرایند شناختی شروع می‌شود که رفتار متناسب با خود را نیز در پی دارد و باورمندی به خیر بودن مقدرات الهی در کنار واکنش مناسب به آنها، انسان را به احساس رضامندی مورد نظر دین می‌رساند.

رضایت از زندگی را می‌توان بر روی شکل هندسی مثلث ترسیم کرد؛ بدین‌گونه که قاعده مثلث

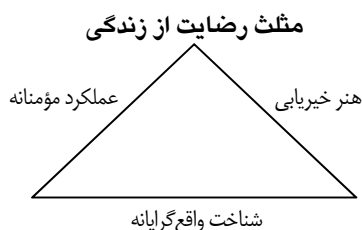
بعد واقع‌گرایی و به معنای این است که هر فردی برای رسیدن به رضایت از زندگی باید تعریفی مبتنی بر واقعیت از رضایت از زندگی و زمینه‌های وابسته به آن داشته باشد. این تعریف واقعی خود دو بعد را شامل می‌شود؛ از یک سو متمرکز بر واقعیت‌شناسی مفهوم رضامندی است که به ماهیت و شناخت درست از چیستی رضایت از زندگی مربوط می‌شود و از سوی دیگر و در بعد دوم به شرایط و موقعیت خود فرد اشاره دارد، به این معنا که رضایت از زندگی هر فرد متناسب با شرایط درونی و بیرونی او رقم می‌خورد.

در رویکرد دینی دستیابی به رضامندی به‌عنوان هدف غایی مطرح نیست، بلکه از اهداف میانی در زندگی است. در مجموع رضایت از زندگی در بستر زندگی مؤمنانه اتفاق می‌افتد که افزون بر نتایج دنیوی مانند آسایش، آرامش و نشاط در زندگی، بهره‌مندی از سایر نعمت‌های زندگی را لذت‌بخش‌تر و تحمل سختی‌های متداول در طول زندگی را آسان‌تر می‌کند که همه اینها در کنار هم، دستیابی به اهداف و موفقیت در زندگی را تسهیل و سرعت می‌بخشد. اما همه اینها وجه دنیایی داشتن احساس رضایت از زندگی است که می‌تواند فارغ از دیندار بودن یا نبودن فرد اتفاق بیفتد؛ اگرچه دامنه و عمق احساس رضامندی نسبت به دیندار یا دیندار نبودن فرد متغیر است. با وجود این برای شخص دیندار زمینه و استعداد بالقوه‌ای است که همزمان با زندگی دنیایی فرد می‌تواند با حرکت در مسیر درست و با توجه به مؤلفه‌های عملکرد مؤمنانه که در زندگی مؤمنانه مشخص شده، افزون بر عمق بخشیدن به احساس رضامندی، بهره‌ای نیز در حیات پس از مرگ برای خود کسب کند و در رویکرد دینی زندگی دنیایی به‌عنوان مقدمه‌ای برای حیات جاویدان پس از مرگ است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴). این نکته اهمیت بالایی دارد و از تفاوت‌های بنیادین شمرده می‌شود.

رضایت از زندگی نتیجه مقدمات شناختی و رفتاری است و تأثیر این دو می‌تواند متقابل باشد. خصوصاً در نگاه دینی افزون بر نوع نگاه انسان، عملکرد نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد؛ همان‌گونه که یکی از ابعاد سه‌گانه رضایت از زندگی به عملکرد فردی (نساء، ۵۹؛ تغابن، ۱۶؛ بقره، ۱۶۸، ۱۷۳، ۱۸۸) اختصاص یافت که رضایت از زندگی را بیشتر از یک احساس یا مهارت شناختی صرف نشان می‌دهد (پسندیده، گلزاری و براتی، ۱۳۹۱؛ پسندیده، ۱۳۹۵).

همان‌طور که اشاره شد، سه عامل خیریابی رضامندانه، عملکرد رضامندانه و شناخت واقع‌گرایانه پیش‌بینی‌کننده متغیر رضایت از زندگی است که این سه را می‌توان به‌عنوان سه ضلع مثلث رضایت از زندگی در نظر گرفت. مثلث رضایت از زندگی مبتنی بر نظریه خیرباوری، بر روی قاعده شناخت واقع‌گرایانه استوار شده است. به این معنا که برای رسیدن به رضایت از زندگی مطلوب، نخست باید از یک سو ماهیت، دامنه و محدوده حقیقی مفهوم و مصداق رضایت از زندگی به صورت دقیق

مشخص شود و از سوی دیگر و در ارتباط با خود فرد، زمینه‌های فردی و محیطی مورد نیاز، مرتبط و متناسب با رضایت از زندگی فراهم گردد تا هر فردی بتواند رضایت از زندگی حقیقی و متناسب با ظرفیت‌های فردی و محیطی خود را به دست آورد. ابزار تشخیص و تحدید این محدوده با توجه به مقدمات پیش‌گفته در مبانی نظری بر عهده مقدمات هستی‌شناختی و انسان‌شناختی است.



رضایت از زندگی به‌عنوان حقیقتی موجود توسط خداوند متعال خلق و تقدیر شده است (پسندیده، ۱۳۸۴). این حقیقت موجود، سازوکاری مشخص و تابع قواعدی ثابت در عالم هستی و وجود انسان است که از آن جمله می‌توان به تابعیت و تأثیرپذیری احساسات و عواطف انسان از شناخت و محتوای افکار او (ریو، ۱۳۹۵)، وجود نظام ارزیابی در ساختار وجودی انسان و گرایش فطری انسان‌ها به سوی خیر اشاره کرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۳ق). بدون در نظر گرفتن واقعیات موجود در مفهوم رضایت از زندگی و ظرف تحقق آنکه همان انسان است، تحقق رضامندی در واقع، اتفاق نخواهد افتاد. تعریف واقع‌گرایانه و متناسب با ساختار وجودی انسان از رضایت از زندگی و قرار گرفتن در راستای تحقق آن، مفهوم بُعد نخست رضایت از زندگی است. همان‌طور که مشخص است، این بُعد از رضایت از زندگی بیشتر ساختاری تکوینی دارد.

مهارت خیریبایی و عملکرد رضامندانه منطبق با زندگی مؤمنانه به ترتیب دو نوع عملکرد شناختی و رفتاری تکمیل‌کننده مثلث رضایت از زندگی هستند. تعیین مصادیق خیر برای انسان و نشان دادن مسیر دستیابی و تحقق خیر در زندگی، به‌عنوان دو وظیفه اصلی است که بر عهده دین قرار دارد؛ دین از یک سو با تعیین مصادیق خیر در حوزه‌ها و موقعیت‌های مختلف زندگی و تحدید محدوده آنها، احتمال انتخاب اشتباه افراد را به صفر می‌رساند و از سوی دیگر با توجه به دو مرحله‌ای بودن خیر (مقدر و محقق) واکنش مناسبی را که موجب تبدیل خیر مقدر به خیر محقق می‌شود، مشخص و افراد را به سمت انجام آن هدایت می‌کند؛ به عبارت ساده‌تر، دین از یک طرف مصداق حقیقی خیر و از طرف دیگر راه دستیابی به آن را نشان می‌دهد و از این راه، خدمت بزرگی به تحصیل سعادت و رضامندی انسان‌ها می‌کند. با توجه به این دو می‌توان ارتباط محکمی بین این

دو عامل و دینداری پیدا کرد و به سخن دیگر این دو بُعد از رضایت از زندگی ارتباط وثیقی با بُعد تشریحی دین دارند. ناگفته پیداست که مقدمه خداشناسی جاری در این مقدمات می‌باشد و تنها به اقتضای بحث نظری، به‌عنوان یک مقدمه جدا، موضوع بحث قرار می‌گیرد.

رضایت از زندگی = شناخت (واقع‌گرایانه) + مهارت (خیریابی) + عملکرد یا رفتار (مؤمنانه / رضامندانه)  
این تحقیق در زمینه‌های زیر با پژوهش‌های مشابه تمایز دارد:

۱. موضوع قرار دادن مفهوم کلی رضایت از زندگی، زیرا بیشتر تحقیقات مشابه به یکی از جنبه‌های آن پرداخته‌اند؛

۲. استفاده از منابع دینی و ملاک و معیار قرار دادن آنها در استخراج گویه‌ها در حالی که بسیاری از نمونه‌های گذشته بدون توجه به منابع دینی بوده یا ساختاری التقاتی داشته‌اند؛

۳. افزون بر مبتنی بودن بر منابع دینی، این تحقیق براساس نظریه و چارچوب نظری مشخص انجام شده که این کار به نوعی آن نظریه را نیز به آزمون گذاشته است؛

۴. این پژوهش نگاه متوازن به نقش اراده و اختیار انسان در کنار موقعیت‌های زندگی یا مقدرات داشته و عملکرد انسان و تأثیر مستقیم آن در رضایت از زندگی را لحاظ کرده است.

پژوهش حاضر با وجود تلاش و دقت در مراحل اجرا، همانند پژوهش‌های دیگر در حوزه علوم انسانی با محدودیت‌هایی روبه‌رو بوده است که باید در نظر گرفته شود. جامعه آماری این پژوهش را افراد شاغل در کارخانجات گروه صنعتی انتخاب تشکیل می‌دادند که لازم است برای تعمیم نتایج جانب احتیاط را رعایت و از نمونه‌های معرف‌تر افراد جامعه استفاده کرد.

همچنین برای تکمیل و تداوم پژوهش، پیشنهاد می‌شود پرسشنامه با هدف اعتباریابی بیشتر در دو یا چند جامعه با تفاوت‌های مذهبی، تحصیلی، جنسیتی، سنی و... به صورت همزمان اجرا و نتایج به دست آمده با یکدیگر و با آزمون‌های هم‌تراز بررسی شود.

رضایت از زندگی متغیری است که پیامدهای مادی و اخروی فراوانی در زندگی انسان دارد و می‌تواند در مداخلات روان‌شناسی به کار رود. بر این اساس و با توجه به فراهم شدن زمینه برای پژوهش‌های آینده، لازم است برنامه‌های مداخله‌ای و تکنیک‌های عملی به منظور افزایش میزان رضایت از زندگی استخراج شوند و برای ایجاد یا تقویت آن، به افراد آموزش داده شود.



## منابع

## \* قرآن کریم

۱. ابن بابویه، علی بن محمد (۱۴۱۳ق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، قم: جامعه مدرسین.
۲. براتی، فرید (۱۳۸۸)، «اثر بخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط»، رساله دکتری رشته روان‌شناسی، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. پسندیده، عباس (۱۳۸۴)، رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
۴. پسندیده، عباس (۱۳۹۵)، الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحدیث.
۵. پسندیده، عباس؛ محمود گلزاری و فرید براتی سده (۱۳۹۱)، «پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته، ش ۲۰.
۶. ثرنادیک (۱۳۷۴)، روان‌سنجی کاربردی، ترجمه هومن، تهران: نشر دانشگاه تهران، چاپ سوم.
۷. جدیری، جعفر و مسعود جان‌بزرگی (۱۳۸۸)، «ساخت و اعتباریابی مقیاس رضامندی زناشویی»، روان‌شناسی و دین، ش ۸، ص ۴۱-۷۰.
۸. حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳ق)، قرب الإسناد، قم: مؤسسه آل‌البیت.
۹. دلاور، علی (۱۳۸۰)، مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: انتشارات رشد.
۱۰. دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲ق)، إرشاد القلوب إلى الصواب، قم: شریف الرضی.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین ابن محمد (۱۴۱۳ق)، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دارالقلم.
۱۲. ربانی، رسول و سیدصمد بهشتی (۱۳۹۰)، «بررسی تجربی رابطه دینداری و رضایت از زندگی»، مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، ش ۸، ص ۷۹-۱۰۲.
۱۳. ریو، جان مارشال (۱۳۹۵)، انگیزش و هیجان، تهران: نشر ویرایش.
۱۴. شهانیان، آمنه و فریده یوسفی (۱۳۸۶)، «رابطه بین خودشکوفایی، رضایت از زندگی و نیاز به شناخت در دانش‌آموزان با استعدادهای درخشان»، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ش ۷، ص ۳۱۷-۳۳۶.
۱۵. شیخی، منصوره؛ حیدرعلی هومن؛ حسن احدی و مژگان سپاه منصور (۱۳۸۹)، «مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی»، تازه‌های روان‌شناسی صنعتی-سازمانی، ش ۴، ص ۱۷-۲۵.

۱۶. شیرمحمدی، لیلا؛ فرزانه میکائیلی منیع و حسین زارع (۱۳۸۹)، «رابطه سخت‌رویی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانشجویان»، پژوهش‌های نوین روان‌شناسی، س ۵، ش ۲۰، ص ۱۲۵-۱۴۷.
۱۷. علی‌محمدی، کاظم و مسعود آذربایجانی (۱۳۸۹)، «ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه بر اسلام»، دوفصلنامه علمی پژوهشی تربیت اسلامی، دوره ۵، ش ۱۰.
۱۸. فیض‌آبادی، سلیمه و زهره خسروی (۱۳۸۸)، «مقایسه تصور از خدا و رضایت از زندگی در بین زنان خواهان طلاق و غیر خواهان طلاق شهرستان کاشان»، پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی، ش ۱۰، ص ۱-۱۰.
۱۹. قهرمان، آرش (۱۳۸۹)، «بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در میان دانشجویان دختر و پسر»، دو فصلنامه تخصصی پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه، ش ۴.
۲۰. کجیاف، محمدباقر؛ نظام‌الدین قاسمی و مهدی ربیعی (۱۳۹۰)، «اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان»، روان‌شناسی بالینی، س ۳، ش ۱۰، ص ۲۳-۳۴.
۲۱. کلینی، محمد (۱۴۰۷ق)، کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۲. لثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶ش)، عیون الحکم و المواعظ، قم: دارالحدیث.
۲۳. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۴. محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۳۸۴ش)، دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، قم: دارالحدیث.
۲۵. مصطفوی، حسن (۱۳۶۸ش)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد.
۲۶. مظاهری، مهرداد و مرضیه مهاجر بادکوبه (۱۳۹۱)، «ویژگی روان‌سنجی پرسشنامه مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش‌آموزان»، مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره ۸، ش ۱۴، ص ۸۱-۱۰۰.
۲۷. نایی، هوشنگ (۱۳۷۵)، «سنجش میزان احساس خوشبختی سرپرستان خانوارهای تهرانی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مرکز پژوهش‌های وزارت ارشاد.
۲۸. نراقی، محمد مهدی (۱۳۸۰)، جامع السعادات، قم: انتشارات هجرت.
۲۹. هومن، حیدرعلی (۱۳۹۱)، تحلیل داده‌های چند متغیری در پژوهش آماری، تهران: پیک فرهنگ.

30. Lopez, Shane J. (2009), *Encyclopedia of Positive Psychology*, United Kingdom: A John Wiley - Blackwell.
31. Pargament, K.I. (1997), *The psychology of Religion and coping*, New York & London: Guilford peress.
32. Sousa, L; Lyubomirsky, S. (2001), "Life Satisfaction", In: J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, Vol. 2, pp. 667-676, San Diego, CA: Academic Press.

## پرسشنامه نهایی رضایت از زندگی (راز) بعد از تحلیل عاملی (۴۰ سؤالی)

در نسخه نهایی پرسشنامه راز، هشت سؤال حذف و جای چند سؤال عوض شده است.

| «بسمه تعالی»   |               |               |            |               | شماره .....   |
|--|---------------|---------------|------------|---------------|---------------|
| <p>با سلام و احترام؛ برادر / خواهر گرامی، آنچه پیش رو دارید، مجموعه‌ای از گویه‌هاست که با هدف سنجش میزان رضامندی افراد از ابعاد مختلف زندگی، براساس آموزه‌های اسلامی تنظیم شده است. لطفاً بعد از مطالعه دقیق هر جمله، گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشترین مطابقت را با وضعیت فعلی شما دارد. همکاری صادقانه شما بزرگوار، علاوه بر سهم شدن در ثواب معنوی این کار، ما را در پیشبرد مطالعات دین و روان‌شناسی یاری می‌نماید. ضمناً با توجه به اینکه نیازی به نوشتن اطلاعات شخصی نیست، یقیناً کسی از نظرات شما آگاه نخواهد شد.</p> <p>توجه: خواهشمند است، اگر مجرد هستید به سؤالات ۱۵، ۲۰، ۲۵ و ۳۰ پاسخ ندهید.</p> <p>«با سپاس فراوان و آرزوی بهترین‌ها برای شما»</p> |               |               |            |               |               |
| لطفاً اطلاعات زیر را تکمیل فرمایید.  |               |               |            |               |               |
| سن: جنسیت: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> سطح تحصیلات: شغل: وضعیت تأهل: متأهل <input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/>   |               |               |            |               |               |
| گویه‌ها  | کاملاً مخالفم | تأخیری مخالفم | نظری ندارم | تأخیری موافقم | کاملاً موافقم |
| ۱. رابطه و انس خوبی با خداوند دارم.  |               |               |            |               |               |
| ۲. به راحتی با مشکلات زندگی کنار می‌آیم.   |               |               |            |               |               |
| ۳. روابط خوب و سازنده‌ای با دیگران دارم.   |               |               |            |               |               |
| ۴. خداوند، سرنوشت خوبی برای من رقم زده است.  |               |               |            |               |               |
| ۵. امروزه، بدون وجود دین هم می‌توان زندگی خوبی داشت.   |               |               |            |               |               |
| ۶. از خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنم، راضی‌ام.  |               |               |            |               |               |
| ۷. کاش هیچ سختی و مشکلی در زندگی وجود نداشت.   |               |               |            |               |               |
| ۸. در شبانه‌روز وقتی را به خواندن قرآن/ دعا/ مناجات اختصاص می‌دهم.   |               |               |            |               |               |
| ۹. خوشحالم از اینکه در جامعه اسلامی زندگی می‌کنم.  |               |               |            |               |               |
| ۱۰. به نظر من، ازدواج، با همه مشکلات و سختی‌هایش، باز هم ارزشش را دارد.  |               |               |            |               |               |
| ۱۱. با دیگران باید همان‌طوری رفتار کرد که آنها با ما رفتار می‌کنند.  |               |               |            |               |               |
| ۱۲. در محیط خوبی زندگی می‌کنم.   |               |               |            |               |               |
| ۱۳. عمل به برخی دستورات دینی که هزینه‌های مادی دارد، برایم سخت است.  |               |               |            |               |               |
| ۱۴. در روابط اجتماعی، رابطه‌ای خوب است که موجب رشد و تعالی انسان شود.  |               |               |            |               |               |
| ۱۵. خوشحالم از اینکه در مجموع، در قبال همسر و فرزندانم کوتاهی نکرده‌ام (مخصوصاً متأهلین).  |               |               |            |               |               |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | ۱۶. در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی، انسان صبوری هستم.                   |
|  |  |  |  |  | ۱۷. کاش می‌توانستم برخی دستورات دینی را انجام ندهم.                          |
|  |  |  |  |  | ۱۸. وجود سختی‌ها و مشکلات در زندگی، کاملاً طبیعی است.                        |
|  |  |  |  |  | ۱۹. در اکثر موارد، مطابق با اعتقاداتم زندگی کرده‌ام.                         |
|  |  |  |  |  | ۲۰. از عملکرد خود در انتخاب همسر، راضی‌ام (مخصوص متاهلین).                   |
|  |  |  |  |  | ۲۱. عمل به دستورات دینی را در همه جنبه‌های زندگی سودمند می‌دانم.             |
|  |  |  |  |  | ۲۲. از وضعیتی که در جامعه وجود دارد، احساس امنیت می‌کنم.                     |
|  |  |  |  |  | ۲۳. دیگران، من را به‌عنوان فردی معتقد و باایمان می‌شناسند.                   |
|  |  |  |  |  | ۲۴. به قوانین جامعه و کشورم، احترام می‌گذارم (= عمل می‌کنم).                 |
|  |  |  |  |  | ۲۵. در همه زمینه‌ها، رابطه خوب و رضایت‌بخشی با همسر دارم (مخصوص متاهلین).    |
|  |  |  |  |  | ۲۶. نسبت به برخی دستورات دینی حس خوبی ندارم.                                 |
|  |  |  |  |  | ۲۷. کاش آن‌قدر پول داشتم تا هر چه دلم می‌خواست تهیه می‌کردم.                 |
|  |  |  |  |  | ۲۸. برای دفاع از نظام اسلامی در مراسم و راهپیمایی‌ها شرکت می‌کنم.            |
|  |  |  |  |  | ۲۹. اگر تغییر جنسیت این همه دردسر و هزینه نداشت، شاید به سمت آن می‌رفتم.     |
|  |  |  |  |  | ۳۰. کاش در انتخاب همسر دقت بیشتری می‌کردم (مخصوص متاهلین).                   |
|  |  |  |  |  | ۳۱. در موقعیت‌های سخت زندگی، در حکمت خداوند شک می‌کنم.                       |
|  |  |  |  |  | ۳۲. نسبت به نعمت‌های الهی، انسان شاکر و قدردانی هستم.                        |
|  |  |  |  |  | ۳۳. هرطور بتوانم از نظام اسلامی دفاع می‌کنم.                                 |
|  |  |  |  |  | ۳۴. در زندگی، معیارهای دینی را برخواسته‌های شخصی ترجیح می‌دهم.               |
|  |  |  |  |  | ۳۵. از شغلی که دارم، راضی‌ام.  |
|  |  |  |  |  | ۳۶. اگر هزینه و مشکلات زیادی نداشت، دین دیگری (غیر از اسلام) انتخاب می‌کردم. |
|  |  |  |  |  | ۳۷. در زندگی به همه بایدها و نبایدهای اخلاقی پایبندم.                        |
|  |  |  |  |  | ۳۸. حکومت خوبی داریم.  |
|  |  |  |  |  | ۳۹. کاش در خانواده دیگری به دنیا می‌آمدم.                                    |
|  |  |  |  |  | ۴۰. در مجموع، از جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنم، راضی‌ام.                    |