ISSN: 2717-3216 Volume 11, Issue 1 (2024), 78-93 https://www.ijfpjournal.ir/

Iranian Journal of Family Psychology

Research Paper

10.22034/ijfp.2024.554430.1113

The Role of Forgiveness in Predicting Life Satisfaction: A Meta-analysis

Roghieh Haji Rostamloo[1], Abdolhasan Farhangi[2*], Reza Hosseinpour[3]

1. PhD candidate of Psychology, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Assistant professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
3. Assistant professor, Department of Educational Science, Faculty of Social and Cultural Science, Imam Hossein University.

Article Info.

Received: 10 June 2023

Revised: 30 January 2024

Accepted: 04 May 2024

Keywords:

Life satisfaction,

forgiveness,

meta-analysis

***Corresponding author**
Email: a.farhangi@iau-tnb.ac.ir

Abstract

Abstract

Life satisfaction is one of the components of psychological well-being, and the decrease or increase of it has positive and negative effects on people's well-being. The objective of this study was to investigate the role of forgiveness in predicting life satisfaction. This descriptive research study was a meta-analysis. Data analysis was conducted using cma2 softwar e. According to the inclusion and exclusion criteria, the sample consisted of 45 studies (including 40 articles, 1 book, and 4 theses). The results showed that the effect size in random models for the relationship between forgiveness and life satisfaction was 0.275, which was significant at the $p < 0.05$ level; it was medium based on Cohen's index. The investigation of the role of the moderating variables showed that the relationship between forgiveness and life satisfaction was influenced by variables such as the type of publication and statistical population. Based on the findings of the present meta-analysis, it could be stated that by increasing forgiveness and encouraging people to forgiveness, life satisfaction and psychological well-being in individuals and society could be strengthened.

How to Cite:
Haji Rostamloo, R., Farhangi, A., Hosseinpour, R. (2024). The Role of Forgiveness in Predicting Life Satisfaction: A Meta-analysis. *Iranian Journal of Family Psychology. 11*(1), 78-93.

ISSN: 2717-3216 https://www.ijfpjournal.ir/

روانشناسی خانواده
دوره یازدهم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۳



مقاله پژوهشی

نقش بخشودگی در پیش‌بینی رضایت از زندگی: فراتحلیل

رقیه حاجی رستملو[۱]، عبدالحسن فرهنگی[۲*]، رضا حسین‌پور[۳]

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. استادیار ، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم اجتماعی و فرهنگی، دانشگاه جامع امام حسین(ع)، تهران ایران.

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۰

بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۵

کلیدواژه‌ها:

رضایت از زندگی،

بخشودگی،

فراتحلیل

چکیده

رضایت از زندگی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی است که کاهش یا افزایش آن، تأثیرات منفی و مثبت در بهزیستی افراد به وجود می‌آورد. پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش بخشودگی در پیشبینی رضایت از زندگی انجام شد. این پژوهش توصیفی، بر اساس ماهیت داده‌ها کمی از نوع فراتحلیل است. در این پژوهش تجزیه‌وتحلیل داده¬ها با استفاده از نرم‌افزار cma2 انجام شد. در همین راستا باتوجه‌به ملاک¬های ورود و خروج، نمونه متشکل از ۴۵ مطالعه (شامل ۴۰ مقاله، ۱ کتاب و ۴ پایان¬نامه) جهت انجام تجزیه‌وتحلیل انتخاب شد. نتایج نشان داد میزان اندازه اثر در مدل¬های تصادفی برای رابطه بخشودگی با رضایت از زندگی ۰/۲۷۵ است که در سطح P>۰/۰۵ معنی¬دار بوده و میزان اندازه اثر بر اساس شاخص تفسیری کوهن متوسط است. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌کننده نشان داد رابطه بخشودگی با رضایت از زندگی، تحت‌تأثیر متغیرهای نوع انتشار و جامعه¬ آماری است. نتایج این فراتحلیل نشان داد از طریق افزایش بخشش و تشویق افراد برای تمایل به بخشودگی می¬توان رضایت از زندگی را در آنها تقویت و به‌نوعی بهزیستی روانی را در افراد و جامعه تقویت کرد.

*نویسنده مسئول:

پست الکترونیکی: a.farhangi@iau-tnb.ac.ir

استناد به این مقاله:

حاجی رستملو، رقیه، فرهنگی، عبدالحسن، حسین‌پور، رضا (۱۴۰۳). نقش بخشودگی در پیش‌بینی رضایت از زندگی: فراتحلیل. *روانشناسی خانواده*، ۱۱(۱)، ۷۸-۹۳.

مقدمه

با به‌وجودآمدن روان‌شناسی مثبت، مفاهیم جدیدی هم در حوزه رفتار و بهداشت روانی انسان از جمله رضایت از زندگی موردمطالعه و بررسی قرار گرفت. رضایت از زندگی نه‌تنها به‌سلامت جسمی و روانی افراد می‌پردازد، بلکه نوعی سازگاری اجتماعی است که می‌تواند زندگی افراد را نیز ارزیابی کند (Miao et al., 2020). رضایت از زندگی یک ارزیابی ذهنی از کار، ازدواج، و یا سایر زمینه‌های زندگی است که فرد در آن زمینه‌ها برای خودش معیارهایی را تعریف کرده است. این ارزیابی در افراد به‌صورت متفاوت است و به صورت‌های مثبت یا منفی می‌تواند نشان داده شود (Diener, 2009). رضایت از زندگی و تجربیات مثبت و منفی در طول زندگی دو جنبه از بهزیستی ذهنی هستند که در طول زندگی، افراد آنها را تجربه می‌کنند، رضایت از زندگی به‌شدت با سلامتی مرتبط است (Kim et al., 2020)؛ به صورتی که این رابطه اگر در طول زندگی به‌صورت U در نظر گرفته شود، بالاترین رضایت در جوان‌ترین و مسن‌ترین افراد و کمترین رضایت در میان‌سالی بوده و لازم به ذکر است این الگو جهانی نیست و ممکن است در کشورهای متفاوت نتایج متفاوتی را بدهد (Blanchfower, 2021; Stone et al., 2020). در این راستا Schnettler et al. (2021) در پژوهش خود نشان دادند که رضایت از زندگی افراد به‌صورت متفاوت است، به صورتی که خانواده‌ها را بر اساس سطح رضایت از زندگی، رضایت از زندگی خانوادگی در والدین، رضایت از زندگی دررابطه‌با خوردوخوراک، عملکرد خانواده، تعامل کاری والدین و درک آنها از وضعیت مالی خانواده، مورد بررسی قرار دادند و یافته‌ها بیانگر آن بود که چگونه فاکتورهای رضایت از زندگی می‌تواند در بین خانواده‌ها متفاوت باشد. از شاخص‌های عینی و صریح مانند جنسیت، قومیت، شرایط تحصیلی، وضعیت تأهل، وضعیت اقتصادی مانند شاخص ثروت و منطقه سکونت برای توضیح رضایت از زندگی استفاده می‌شود (Owusu Ansah et al., 2022). عواملی چون گرانباری نقش، اضطراب در صمیمیت، دوگانگی احساسات، دلبستگی به والدین، احساس گناه و جدایی از والدین در زنان متأهل باعث کاهش رضایت از زندگی آنها می‌شود که در سلامت روحی و روانی آنها تأثیر دارد (Saporovskaia et al., 2021). از طرفی برخی متغیرهای واسطه‌ای مانند موفقیت (Li-Ching et al., 2018)، سلامت جسمی و روانی (Chen et al., 2017)، روابط بین‌فردی (Park & Sok, 2020) و خودکارآمدی (Povedano-Diaz et al., 2020) در ایجاد رضایت از زندگی دخیل هستند. به صورتی که در بیماری همه‌گیر کووید ۱۹، به دلیل کاهش روابط و تعاملات اجتماعی، افراد رضایت کمتری را از زندگی گزارش کردند (Deutrom et al., 2022).

از طرفی بخشودگی، بالاترین سهم را در امید و رضایت از زندگی در افراد دارای سطوح اضطراب شدید تا عمیق نشان می‌دهد، چون بخشودگی به فرد کمک می‌کند تا رابطه خود را با اطراف حفظ کند و این عامل منجر به رضایت از زندگی می‌شود (Rahmandani et al., 2020). بخشودگی بین‌فردی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد تمایل به حفظ رابطه دارد و یا برای رسیدن به آرامش درونی از خطای فرد خاطی چشم‌پوشی می‌کند و با انجام این کار یک رفتار ارزشی شکل می‌گیرد (Donovan & Priester, 2020). بخشودگی، جایگزینی از شفقت و مهربانی به‌جای حس انتقام، رنجش و قضاوت منفی نسبت به یک فرد خاطی است (Morton et al., 2019). در فرایند بخشودگی، عواملی مانند شناخت، پاسخ‌های فیزیولوژیکی، احساسات، انگیزه و احتمالاً رفتار، نسبت به فرد خاطی در طول زمان مثبت‌تر می‌شود (Bintamure, 2019). دو سطح اندازه‌گیری بخشش وجود دارد، یک سطح آن، تمایل به بخشش است که صفت بخشش هم نامیده می‌شود، این نوع بخشودگی به‌صورت صفتی پایدار و ثابت در شخص وجود دارد و با موقعیت و یا زمان تغییر پیدا نمی‌کند. اما سطح دیگر "بخشش خاص" است که فرد در یک رویداد خاص در زندگی، فرد خاطی را می‌بخشد (Cerci & Colucci, 2018). بر اساس نظریه Thompson et al. (2005)، سه شکل از بخشودگی وجود دارد: توانایی بخشیدن خود، توانایی بخشیدن دیگران، توانایی بخشیدن در موقعیتی که خارج از کنترل فرد است، مانند بیماری یا بلایای طبیعی (Kosowski, 2021). Çam and Alkal (2019) در پژوهش خود نشان دادند که بخشودگی نقش میانجیگری در رابطه رضایت از زندگی و حل مسئله بین‌فردی به‌صورت مثبت و منفی را دارد. افرادی که بخشش بیشتری دارند در رویکردهای حل مسئله، بینش مثبت‌تری نسبت به مسائل دارند که به طور غیرمستقیم در افزایش رضایت از زندگی نقش دارد. بخشش خود و دیگران ممکن است احساساتی مانند خشم، پشیمانی و نشخوار فکری را کاهش دهد و بین تخلفات خود و دیگران که در طول روز ممکن است پیش آید، حائلی ایجاد می‌کند و سلامتی روان و جسم، درد کمتر و عملکرد عصبی بهتر و ایمنی را برای افراد به همراه می‌آورد (Toussaint et al., 2020).

در پژوهش Alam and Ansari (2019) نشان داده شد که بخشودگی با رضایت از زندگی رابطه معناداری دارد و هر چه بخشش خود و دیگران بیشتر می‌شود، افراد رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند. Germer and Neff (2019) اعتقاد دارند از طریق مداخلات درمانی مثل ذهن‌آگاهی، می‌توان از طریق افزایش تمایل به بخشودگی در بین افراد، میزان انتقاد از خود یا تمایل به شرم و گناه را در افراد کاهش داد؛ از سوی دیگر رضایت از زندگی می‌تواند عامل مهمی برای حفاظت در برابر مشکلات باشد؛ به همین دلیل عواملی که می‌تواند برای ایجاد رضایت از زندگی کمک کند باید بازخوانی شود؛ یکی از این عوامل که برای بهزیستی و سلامت روان، اهمیت خود را نشان داده است، بخشودگی خود و بین‌فردی است. مطالعات متعددی در زمینه بخشش و رضایت از زندگی صورت‌گرفته و این مطالعات، در حوزه‌های مختلف، در جوامع متعدد دانشجویان، مهاجران، افراد جوان، سالمند صورت‌گرفته و از ابعاد مستقیم و غیرمستقیم به بررسی این ارتباط پرداخته‌اند که گستردگی و پراکندگی زیادی دارد. برای رسیدن به تصویری جامع از این موضوع و بیان اینکه آیا نتایج در جوامع مختلف آماری یک نتیجه یکپارچه ارائه می‌کند و ممکن است چه نقایصی داشته باشد، لزوم انجام فراتحلیل منسجم را به میان آورده است. ازآنجائی‌که برای پژوهش گسترده با جامعه آماری بزرگ‌تر در تمام مقاطع سنی، تحصیلی، اجتماعی در کشورهای مختلف مقرون‌به‌صرفه نمی‌باشد، بنابراین استفاده از روش فراتحلیل برای بهره‌گیری از پژوهش‌های انجام شده در زمینه رابطه بخشش و رضایت از زندگی و یکدست کردن آنها و دستیابی به نتیجه‌ای منسجم، امری ضروری به نظر می‌رسد. باتوجه‌به موارد فوق هدف پژوهش حاضر بررسی فراتحلیلی پژوهش‌های انجام‌گرفته خارجی و داخلی در زمینه تأثیربخشش بر رضایت از زندگی افراد است. به این منظور بازنگری مطالعات پیشین و ترکیب نتایج آنها برای پاسخگویی به پرسش‌های زیر انجام شد: ۱. اثر کلی بخشودگی بر رضایت از زندگی افراد چه مقدار است؟ ۲.آیا پژوهش‌های مورد بررسی همگون و متجانس هستند؟ ۳.آیا پژوهش‌های مورد بررسی دارای تورش چاپ و انتشار هستند؟ ۴.آیا بین اندازه اثر بخشودگی بر رضایت از زندگی بر اساس متغیرهای تعدیل‌کننده تفاوت وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی و بر اساس ماهیت داده‌ها کمی است. همچنین این پژوهش از نظر روش جمع‌آوری داده‌ها اسنادی از نوع مطالعات فراتحلیل است. فراتحلیل یک روش آماری و نظام‌مند است که به ترکیب‌یافته‌ها، و یکپارچه‌سازی پژوهش‌های دیگر در یک زمینه واحد می‌پردازد (Balduzzi et al., 2019). برای بهره‌گیری از این روش مراحلی طی می‌شود که مختصر در زیر توضیح داده می‌شود:

۱. در گام اول پژوهشگر باید به تنظیم سوال پژوهش متناسب با هدف اصلی پژوهش خود بپردازد. همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد، سوال اصلی پژوهش حاضر عبارت است از «آیا بخشودگی در رضایت از زندگی نقش دارد؟».

۲. مرحله دوم مرور نظامند ادبیات پژوهشی است. برای انجام مطالعه حاضر، کلیه مقالات منتشرشده شامل گزارش مطالعات کمی بود که به بررسی پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس بخشودگی پرداخته بودند. برای جستجوی منظم نمونه‌ها از منابع اطلاعاتی شامل وب سایت‌های پایگاه علمی گوگل اسکولار، ریسرچ گیت، الزیویر، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران و بانک نشریات کشور ایران استفاده شد. از مقالات، کتاب و پایان‌نامه‌ها که در این پایگاه‌ها به زبان‌های انگلیسی، فارسی و ترکی چاپ شده بودند، انتخاب گردید. جستجو در این پایگاه‌ها با محوریت کلید واژه‌های «رضایت از زندگی»، "life satisfaction"، «بهزیستی ذهنی»، "mental health"، «بهزیستی روانشناختی» ، "Psychological well-being" ، و «بخشودگی»، "forgiveness"، در بازه زمانی ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ میلادی و ۱۳۷۹ تا ۱۴۰۰ هجری شمسی صورت گرفت. علت محدود کردن جستجو در بازه زمانی مشخص شده این بود که سازه رضایت از زندگی و بخشودگی به مرور دستخوش تغییرات زیادی چه در بعد معنایی و چه در بعد مفهومی شده است. از این رو به نظر پژوهشگر، مقالات قبل از سال ۱۳۷۹ ممکن بود از نظر مفهومی یا معنایی در زمینه رضایت از زندگی و بخشش، شباهت به مقالات بعدی نداشته باشند، بنابر این جستجو محدود به این بازه زمانی شده است.

۳. در گام سوم پژوهشگر بر اساس کلید واژه‌هایی که مشخص شده است به جستجو، بررسی و انتخاب متون مناسب پژوهش می‌پردازد. این کار مستلزم رعایت کردن پارامترهایی است تا از آوردن مقالاتی که تناسبی با پژوهش ندارند جلوگیری شود. با

استفاده از کلید واژه‌های مقالات مرتبط، مترادف‌ها و کلمات مرتبط با مفاهیم اصلی پژوهش فهرست گردید. مهم‌ترین این کلمات عبارتند از: «بخشش+ رضایت از زندگی»، «بخشودگی+ بهزیستی ذهنی»، «تاثیر + بخشودگی+ تندرستی و سلامتی در زندگی»، «اثر» ، «پیش‌بینی» و "Yaşam Doyumu", "life satisfaction", "Affetme" , "forgiveness". در مرحله اول ۷۶۴۹ مقاله یافت شد که که نرم افزار سازماندهی منابع مندلی ۸۰ مطالعه را تکراری تشخیص داد و از طرفی ۱۶ مقاله مربوط به سالهای بعد از ۲۰۲۱ بود به همین دلیل حذف شدند. پس از حذف پژوهش‌هایی که با روش کمی انجام نشده بودند یا متناسب با پژوهش مورد نظر نبودند، مقالاتی که کار مداخله‌ای در آن انجام شده بود، یا در یافته‌ها اشاره‌ای به بخشودگی به صورت کلی نشده بود و به جای بررسی بخشش در سطح کلی به بررسی زیر مقیاس بخشودگی (شامل بخشش خود، بخشش دیگرانّ و بخشش در موقعیت) پرداخته شده بود، پژوهش‌هایی که تاثیر متغیرهای دیگر را روی بخشودگی می‌سنجید، به عنوان مقالات رد شده به تعداد ۶۸۱۹ از مطالعات حذف شدند. در مرحله بعد با توجه به ده معیار هدف تحقیق، منطق روش شناسی، طرح تحقیق، روش نمونه‌گیری، جمع‌آوری داده‌ها، انعکاس‌پذیری، ملاحظات اخلاقی، دقت تجزیه و تحلیل داده‌ها، بیان واضح و روشن یافته‌ها، پایایی و روایی (پایایی ترکیبی، میانگین واریانس استخراجی) و ارزش تحقیق مورد سنجش قرار گرفت، مقالاتی که یکی از این ده معیار را نداشت به تعداد ۶۸۰ مطالعه از تجزیه و تحلیل خارج گردید. در مجموع ۴۵ مطالعه که شامل ۴۰ مقاله، یک کتاب و ۴ پایان‌نامه بود به سبد تجزیه و تحلیل رسیدند. ۴. در این گام هدف اصلی پژوهشگر بررسی کیفیت اجرای فرایند و نتایج تحقیق است. در مطالعه حاضر یکی از راه‌های سنجش کیفیت، بهره‌گیری از گروه کانونی بود. با استفاده از نظر اساتید خبره و تعدادی از دانشجویان دکتری که سابقه اجرای پژوهش فراتحلیل داشتند، اصلاحات و بازنگری چندجانبه در جمع‌آوری مطالعات و فرایند تجزیه و تحلیل انجام شد تا بازنگری چندجانبه به بهترین شکل ممکن انجام شده باشد.

۵. در مرحله انتهایی پژوهشگر به ارائه یافته‌هایی می‌پردازد که از طریق تجزیه و تحلیل حاصل شده است. از آنجا که مطالعه حاضر به بررسی پژوهش‌هایی که از نوع همبستگی بودند پرداخته شده است، بنابر این، برای محاسبه اندازه اثر از شاخص "r"، برای بررسی سوگیری انتشار از روش نمودار قیفی[1]، برای تعیین تعداد پژوهش‌های گمشده از آزمون N ایمن از خطا (Borenstein et al., 2005) و برای مطالعه متغیر تعدیل کننده از آزمون ناهمگونی استفاده شد. در فراتحلیل برای ترکیب و تحلیل نتایج دو رویکرد شامل اثرهای ثابت و الگوی اثرهای تصادفی وجود دارد که هریک بر اساس ماهیت پژوهش‌های به کار گرفته شده انتخاب می‌شود. در پژوهش حاضر، چون توزیعی از اندازه اثرها وجود داشت از الگوی اثرهای تصادفی استفاده شد. از مجموع ۴۵ مطالعه پژوهشی که با توجه به ملاک‌های ورد ، امکان ورود به فراتحلیل را داشتند ۴۰ مورد مقاله (۸۸/۸۸ درصد) انتشار یافته در نشریات علمی پژوهشی معتبر و ۴ مورد (۸/۸۸ درصد) به صورت پایان نامه و یک مورد (۲/۲۲ درصد) کتاب بود.

یافته‌ها

فراتحلیل حاضر روی ۴۵ پژوهش انجام شد. جدول شماره ۱ اطلاعات توصیفی مرتبط با این فراتحلیل شامل نام پژوهشگر، میزان اندازه اثر، فاصله اطمینان ۹۵ درصدی حد پایین و حد بالا و مقدار سطح معناداری اندازه اثر هر مطالعه در این جدول آمده است. در همین راستا نمودار ۱، نمودار درختی نیز ترسیم گردید. نمودار درختی، نموداری است که از نقطه مرکزی اندازه اثر، حد پایین و حد بالا را برای هر مطالعه ترسیم می‌کند. هر چقدر نقطه مرکزی مطالعه‌ای از برایند نمرات، انحراف یا خطای بیشتری داشته باشد، آن مطالعه از دقت در تناسب با اکثریت مطالعات دیگر دارد و بالعکس هر چقدر این نقطه اندازه اثر مرزی به متوسط نمرات نزدیک‌تر باشد، انحراف یا خطای کمتری دارد (Verhagen & Ferreira, 2014).

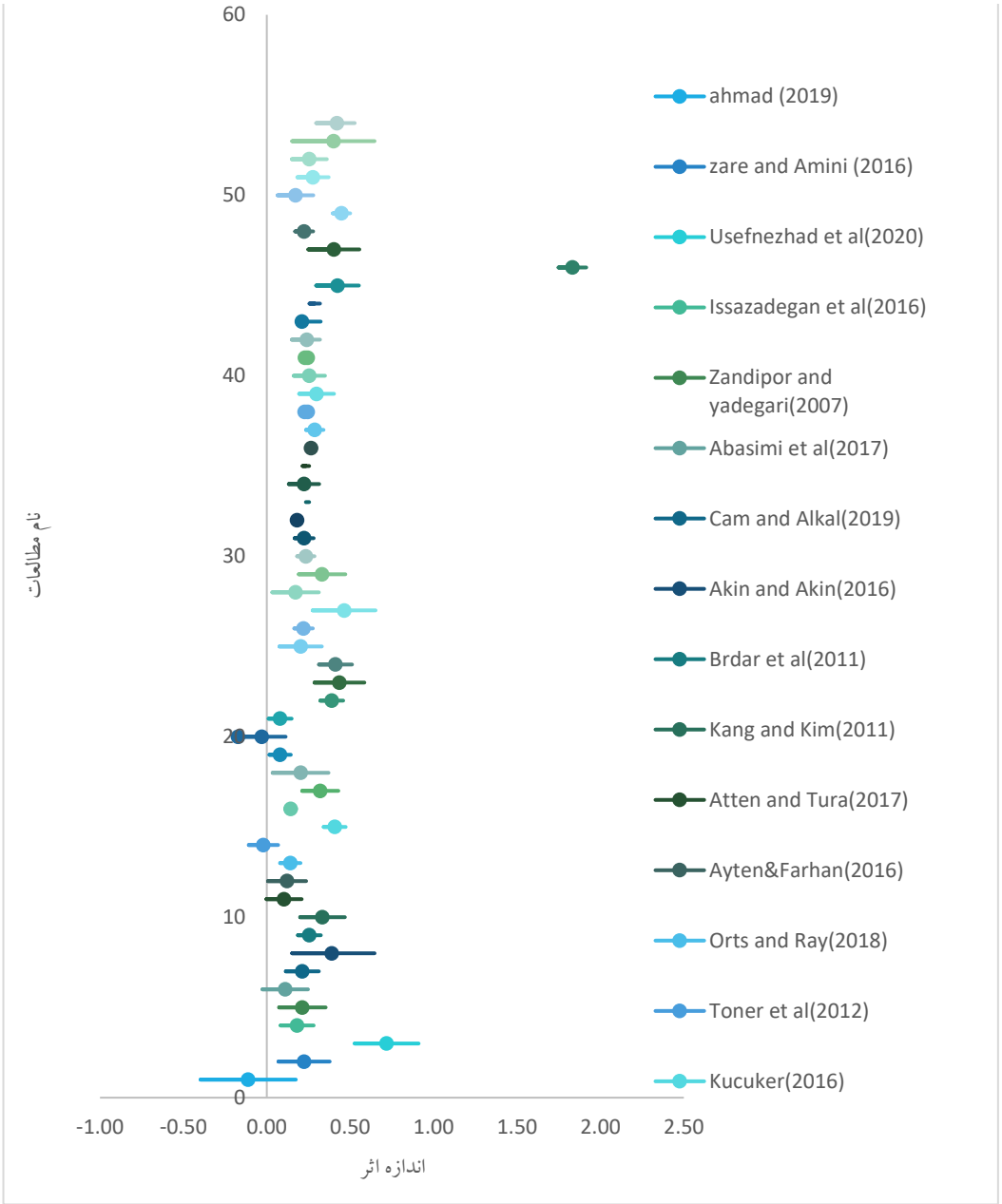
1. Funnel Plot

جدول ۱: خلاصه مطالعات فراتحلیل نقش بخشودگی در رضایت از زندگی

ردیف	نام نویسنده	اندازه اثر	حد پایین	حد بالا	P – value	ردیف	نام نویسنده	اندازه اثر	حد پایین	حد بالا	P value
۱	Pizarro-Ruiz. (2021)	۰/۴۲	۰/۲۹۶	۰/۵۲۷	۰/۰۲۶	۲۴	Krause and Ellison (2003) Sample A Sample B	۰/۲۲۱ ۰/۲۲۴	۰/۱۶۵ ۰/۱۷	۰/۲۷۶ ۰/۲۷۸	۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰
۲	Mefford et al. (2021)	۰/۳۹۹	۰/۱۵۲	۰/۶۴۶	۰/۰۰۲	۲۵	Huta and Hawley (2010)	۰/۲۰۳	۰/۰۷۶	۰/۳۳۰	۰/۰۰۲
۳	Dahiya and rangnekar (2020)	۰/۲۵۵	۰/۱۵۰	۰/۳۶۰	۰/۰۰۰	۲۶	Aricioglu (2016)	۰/۴۱۲	۰/۳۱۳	۰/۵۱۱	۰/۰۰۰
۴	Kalata and Morz (2017)	۰/۲۷۷	۰/۱۸۳	۰/۳۷۱	۰/۰۰۰	۲۷	Kim et al. (2013)	۰/۴۳۶	۰/۲۸۶	۰/۵۸۵	۰/۰۰۰
۵	Szczesniak and Soares (2011)	۰/۱۷۲	۰/۰۶۵	۰/۲۷۹	۰/۰۰۲	۲۸	Dolunay Cug (2015)	۰/۳۹۰	۰/۳۲۱	۰/۴۵۸	۰/۰۰۰
۶	Toussaint and Webb (2005)	۰/۴۴۸	۰/۳۹۶	۰/۵۰۰	۰/۰۰۰	۲۹	Muñoz Sastre (2003).et al Sample A Sample B	۰/۰۸۰ ۰/۰۳۰ –	۰/۰۱۱ −۰/۱۷۳	۰/۱۴۹ ۰/۱۱۳	۰/۰۲۳ ۰/۶۸۰
۷	Torges et al. (2013)	۰/۲۸۶	۰/۲۵۱	۰/۶۵۲	۰/۰۰۰	۳۰	Zare and Amini (2016)	۰/۲۲۴	۰/۰۷۰	۰/۳۷۷	۰/۰۰۴
۸	Bintamur (2019)	۰/۴۰۲	۰/۲۴۹	۰/۵۵۵	۰/۰۰۰	۳۱	Martinez-Marti and ruch (2014)	۰/۰۸۰	۰/۰۱۶	۰/۱۴۴	۰/۰۱۴
۹	and Karagoz Ayten (2021)	۱/۸۳۲	۱/۷۴۹	۱/۹۱۵	۰/۰۰۰	۳۲	Webb et al. (2010)	۰/۲۰۳	۰/۰۳۵	۰/۳۷۰	۰/۰۱۸
۱۰	Lounsbury et al. (2009).	۰/۴۲۴	۰/۲۹۶	۰/۵۵۲	۰/۰۰۰	۳۳	Derdaele et al. (2019)	۰/۳۲۱	۰/۲۱۲	۰/۴۲۹	۰/۰۰۰
۱۱	Park et al. (2004)	۰/۲۸۸	۰/۲۵۶	۰/۳۱۹	۰/۰۰۰	۳۴	Liu et al. (2013)	۰/۱۴۳	۰/۱۱۰	۰/۱۷۶	۰/۰۰۰
۱۲	Ruch et al. (2014)	۰/۲۱	۰/۱۸۸	۰/۳۲۳	۰/۰۰۰	۳۵	Kucuker (2016)	۰/۴۰۷	۰/۳۴۱	۰/۴۷۳	۰/۰۰۰
۱۳	Zhu (2015)	۰/۲۴	۰/۱۵۰	۰/۳۱۹	۰/۰۰۰	۳۶	Toner et al. (2012)	۰/۰۲۰ –	−۰/۱۰۸	۰/۰۶۸	۰/۶۵۵
۱۴	Baumann et al. (2020) Incloude: Middle adult Young old Old Employed retired live alone live together widowed Non-widowed	۰/۲۴۵ ۰/۲۵۵ ۰/۲۹۹ ۰/۲۴۵ ۰/۲۸۸ ۰/۲۶۶ ۰/۲۳۴ ۰/۲۲۴ ۰/۲۳۴	۰/۲۲۹ ۰/۱۶۲ ۰/۱۹۴ ۰/۲۲۸ ۰/۲۳۵ ۲۳۸ ۰/۲۱۵ ۱۳۴ ۰/۲۱۴	۰/۲۶۱ ۰/۳۴۹ ۰/۴۰۳ ۰/۲۶۲ ۰/۳۴۰ ۰/۲۹۵ ۰/۲۵۴ ۰/۳۱۴ ۰/۲۵۴	۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰ ۰/۰۰۰	۳۷	Quintana-Orts and Rey (2018)	۰/۱۴۱	۰/۰۸۰	۰/۲۰۲	۰/۰۰۰
۱۵	Usefnezhad et al. (2020)	۰/۷۱۹	۰/۵۲۷	۰/۹۱۰	۰/۰۰۰	۳۸	Ayten and Ferhan (2016)	۰/۱۲۲	۰/۰۰۷	۰/۲۳۶	۰/۰۳۸
۱۶	Ahmad (2019)	۰/۱۱۱ –	۰/۳۹۷ –	۰/۱۷۴	۰/۰۰۰	۳۹	Ayten and Tura (2017)	۰/۱۰۳	−۰/۰۰۲	۰/۲۰۹	۰/۰۵۴
۱۷	Issazadegan et al. (2016)	۰/۱۸۲	۰/۲۴۱	۰/۲۵۵	۰/۰۰۰	۴۰	Kang and Kim (2011)	۰/۳۳۴	۰/۲۰۰	۰/۴۶۸	۰/۰۰۰
۱۸	Topbasoglu Altan and Civitci (2017)	۰/۱۸۲	۰/۱۵۵	۰/۲۰۹	۰/۰۰۰	۴۱	Brdar et al. (2011)	۰/۲۵۵	۰/۱۸۷	۰/۳۲۴	۰/۰۰۰
۱۹	Topbasoglu (2016)	۰/۲۲۴	۰/۱۶۷	۰/۲۸۱	۰/۰۰۰	۴۲	Akin and Akin (2016)	۰/۳۹	۰/۱۵۲	۰/۶۴۶	۰/۰۰۰
۲۰	Toussaint et al. (2020)	۰/۲۳۴	۰/۱۸۲	۰/۲۸۶	۰/۰۰۰	۴۳	Cam and Alkal (2019)	۰/۲۱۳	۰/۱۱۴	۰/۳۱۲	۰/۰۰۰
۲۱	Roh (2010)	۰/۳۳۲	۰/۱۹۲	۰/۴۷۱	۰/۰۰۰	۴۴	Abasimi et al. (2017)	۰/۱۱۰	−۰/۰۲۶	۰/۲۴۷	۰/۱۱۲
۲۲	Alam and Asari (2019)	۰/۱۷۳	۰/۰۳۳	۰/۳۱۲	۰/۰۱۵	۴۵	Zandypour and Yadegari (2007)	۰/۲۱۳	۰/۰۷۴	۰/۳۵۳	۰/۰۰۳
۲۳	Kosowski (2021)	۰/۴۶۴	۰/۲۷۵	۰/۶۵۲	۰/۰۰۰		اثر ترکیبی ثابت	۰/۲۴۸	۰/۲۴۱	۰/۲۵۵	۰/۰۰۰
							اثر ترکیبی تصادفی	۰/۲۷۵	۰/۲۳۳	۰/۳۱۷	۰/۰۰۰

طبق جدول ۱ میانگین اندازه اثر کلی پژوهش‌های انجام شده در زمینه نقش بخشودگی در رضایت از زندگی برای مدل اثرات ثابت برابر با ۰/۲۴۸ و برای اثرات تصادفی برابر با ۰/۲۷۵ است که هر دو در سطح P<۰/۰۰۱ معنی‌دار هستند. از آنجایی که اندازه اثر برآورد شده در محدوده اطمینان اندازه اثر می‌باشد، فرض صفر بر اینکه متوسط کلی اندازه اثر تفاوت ندارد، رد می‌شود. بر مبنای معیار چین، ۰/۲۷۵ حاکی از اثر در حد متوسط است (Moradi & Miralmasi, 2020)، که می‌توان بیان کرد پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس بخشودگی در حد متوسط است. با توجه به جدول شماره ۱، کمترین اثر ۰/۱۱۱- مربوط به مطالعه ۱۶ (Ahmad, 2019) و بیشترین اثر ۱/۸۳۲ مربوط به مطالعه نهم (Ayten & Karagoz, 2021) است.

بر اساس نمودار درختی (نمودار شماره ۱)، پژوهش (Ayten & Karagoz, 2021) با اندازه اثر مرکزی ۱/۸۳ بیشترین انحراف را نسبت به برایند اندازه اثرها در حالت تصادفی با مقدار ۰/۲۷۵ دارد و مطالعه (Kosowski, 2021) با اندازه اثر مرکزی ۰/۴۶ کمترین خطا و انحراف را با این برایند دارا است.



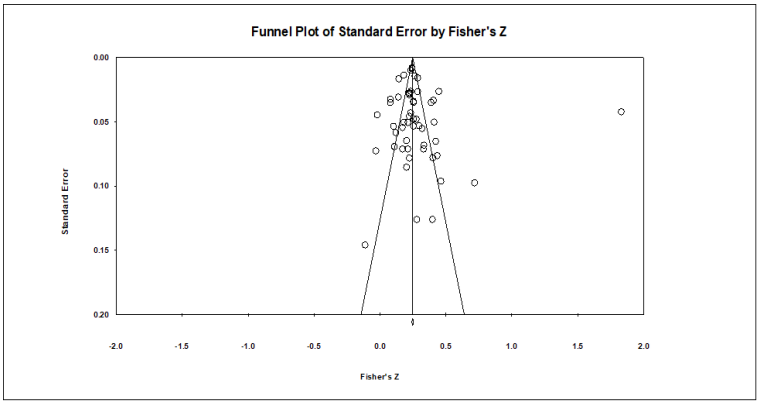
نمودار ۱. نمودار درختی

برای بررسی ناهمگونی[1] مطالعات از آزمون کیو[2]، ای اسکوار[3] و تای اسکوار[4] استفاده شد. مقدار این آزمون تفسیرپذیر نیست و فقط باید فرض آماری آن را بررسی کرد. همان‌گونه که در جدول شماره ۲، مشاهده می‌شود، طبق نظر اشتاین و همکاران مقدار I square با سه مقدار ۲۵، ۵۰، و ۷۵ مقایسه می‌شود که به ترتیب ناهمگنی کم، متوسط و زیاد را بیان می‌کند. ازآنجاکه در این پژوهش مقدار ۹۷/۰۲۰ گزارش شده است، نشان‌دهنده ناهمگنی بسیار زیاد در مطالعات است (Moradi & Miralmasi, 2020). از طرفی مجذور تاو یکی دیگر از روش‌های درجه‌بندی ناهمگنی مطالعات است، این درجه‌بندی به‌صورت ۰/۱۹، ۰/۳۳، و ۰/۶۷ بود که به ترتیب همبستگی ضعیف، متوسط و قوی را نشان می‌دهد (Chen et al., 2010) که در این مطالعه تاو اسکوئر ۰/۰۲۲ است که حتی کمتر از ۰/۱۹ است و نشان از عدم همبستگی مطالعات و یا عدم تجانس یا همگونی است. جمع‌بندی آزمون‌های ناهمگونی نشان می‌دهد که مطالعات کاملاً ناهمگون هستند و مدل اثرات تصادفی (۰/۲۷۵) پاسخی واقعی‌تر و معتبرتری را در این پژوهش ارائه می‌کند. به‌منظور بررسی سوگیری انتشار، از نمودار قیفی (نمودار شماره ۲)، رگرسیون خطی اگر (جدول شماره ۳) و ایمن از خطای روزنتان (جدول شماره ۴) استفاده شد.

جدول ۲ آزمون های عدم تجانس و ناهمگنی مطالعات سبد تحلیل

مدل	اندازه اثر و فاصله اطمینان ۹۵ درصد				آزمون صفر دو دامنه		پراکندگی		I مجذور	مجذور تائو
	تعداد مطالعات	اندازه اثر	حد پایین	حد بالا	Z نمره	P مقدار	Q مقدار	درجه آزادی	P مقدار		
اثرهای ثابت	۴۵	/۲۴۸	/۲۴۱	/۲۵۵	۷۳/۶۶	۰/۰۰۰	۱۷۷/۶۸۲	۴۴	۰/۰۰۰	۹۷/۰۲	۰/۰۲۲
اثرهای تصادفی	۴۵	/۲۷۵	/۲۳۳	/۳۱۷	۱۲/۹۰۳	۰/۰۰۰	–	–	–	–	–

در نمودار ۲، محور افقی نشانگر مقادیر اندازه‌های اثر پژوهش‌های بررسی شده و محور عمودی خطای استاندارد آن‌ها است. تراکم پژوهش‌ها در بالای نمودار و تقارن نسبی آنها در اطراف میانگین، بیانگر نبود سوگیری انتشار در این فراتحلیل است، در تکمیل سایر روش‌های بررسی سوگیری انتشار از روش رگرسیون خطی اگر استفاده شد و نیز تعداد مطالعات تغییر دهنده نتیجه (Nهای ایمن از خطا) به بررسی کیفیت مطالعه از نظر سوگیری انتشار و به تبع آن پایداری نتایج مطالعه در آینده پرداخته می‌شود. نمودار قیفی دو هدف اصلی را پیگیری می‌کند. هدف اول تحقیقات قوی را از تحقیقات ضعیف جدا می‌کند (Moradi & Miralmasi, 2020). همانطور که در نمودار ۲ مشاهده می‌شود، اکثریت مطالعات در بالای قیف تجمع داشته و خطای بالایی ندارند. اما هدف دوم دنبال قرینگی هر مطالعه نسبت به خط عمودی (داخل تصویر) در اندازه اثر متوسط (برآیند) است. یعنی به ازای هر مطالعه در سمت راست خط عمودی یک مطالعه قرینه باید سمت چپ نیز مشاهده شود (Duval & Tweedi, 2000). با توجه به قسمت بالای قیف پژوهش‌های مورد بررسی، به صورت مساوی در سمت چپ و راست این خط عمودی قرار گرفته‌اند.



نمودار ۲ نمودار قیفی کلاسیک در حالت اندازه اثرهای تصادفی برای سوگیری انتشار

1 heterogeneity
2 Q index
3 I square
4 Tau square

بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۳، رگرسیون خطی اگر، برش (B) برابر با ۱/۰۵، فاصله اطمینان ۹۵ درصد برابر با مقدار P یک دامنه ۰/۱۹۵ و مقدار P دو دامنه ۰/۳۹۰ که هر دو دامنه بالاتر از ۰/۰۵ است. این نتیجه بیانگر نبود انحراف معیار پژوهش‌های گردآوری شده از خط رگرسیون و در نتیجه نبود سوگیری انتشار در پژوهش‌ها است.

جدول ۳. نتایج حاصل از بررسی روش رگرسیون خطی اگر

شاخص آماری	برش (B)	خطای استاندارد	t- value	سطح معناداری	
				یک دامنه	دو دامنه
نتایج	۱/۰۵	۱/۲۰۸	۰/۸۶۸	۰/۱۹۵	۰/۳۹۰

اصطلاح N ایمن از خطا، بیانگر تعداد پژوهش‌های غیرمعناداری است که مقدار اندازه اثر را به سطح غیرمعناداری می‌رساند. بزرگ‌بودن N ایمن از خطا، نشان می‌دهد بعید است در کشوهای بایگانی پژوهش‌هایی وجود داشته باشد که به‌خوبی طرح‌ریزی شده باشد؛ از سوی دیگر، N ایمن از خطای کوچک بیانگر آن است که می‌توان درباره پذیرش روایی اندازه اثر مربوط به آن محتاط بود (Moradi & Miralmasi, 2020) . بر اساس داده‌های جدول ۴، باید حدود ۸۷۳۷ مطالعه دیگر به پژوهش‌ها اضافه شود تا مقدار P دو دامنه بزرگتر از ۰/۰۵ شود و اثر کلی از لحاظ آماری معنادار نشود.

جدول ۴. محاسبات N ایمن از خطا

شاخص آماری	مقادیر N ایمن از خطای روزنتان کلاسیک						
	مقدار Z برای مطالعات مشاهده شده	مقدار P برای مطالعات مشاهده شده	آلفا	دامنه	Z برای آلفا	تعداد مطالعات مشاهده شده	تعداد مطالعات گمشده‌ای که مقدار P را به آلفا می‌رساند
نتایج	۵۹/۹۱۵	۰/۰۰۰	۰/۰۵۰	۲	۱/۹۵۹	۴۵	۸۷۳۷

باتوجه‌به نتایج حاصل از آزمون Q و I^2 در جدول شماره ۲ که بیانگر ناهمگونی و پراکندگی در پژوهش‌های بررسی شده بود، نقش متغیرهای تعدیل‌کننده‌ای که ممکن است این ناهمگونی به دلیل اثر احتمالی آن‌ها رخ داده باشد، بر اساس نتایج به دست آمده در جدول شماره ۵، اندازه اثر در مدل تصادفی برای پژوهش‌های انتشاریافته به شکل مقاله با اندازه نمونه ۴۲۹۶۲، برابر ۰/۲۳۸ ، برای پژوهش‌های انجام شده به شکل پایان نامه با اندازه نمونه ۲۹۹۱، برابر با ۰/۱۲۷ و پژوهش انتشار یافته به شکل کتاب با اندازه نمونه ۲۷۳۹، برابر با ۰/۴۲۰ است که هر سه شاخص معنادار است. همچنین مقدار آماره Q برای متغیر نوع انتشار برابر با ۲۶/۱۱۶ (با مقادیر متناظر df=۲ و p=۰/۰۰۰) است که به لحاظ آماری معنادار است. اندازه اثر در مدل تصادفی در مطالعات انجام شده در افراد عادی با اندازه نمونه ۳۹۰۳۷، برابر با ۰/۲۸۹ و برای افراد دارای افسردگی با اندازه نمونه ۳۹۲۵، برابر با ۰/۱۸۶- است که در دو در سطح p <۰/۰۱ معنی‌دار است. آماره Q برای مطالعات انجام شده به دلیل منفی بودن اندازه اثر تصادفی در جامعه دارای افراد افسرده (۰/۱۸۶-) به مقدار ۱۹۷/۷۱ (با مقادیر متناظر df =۱ و P<۰/۰۰۱) است که به لحاظ آماری معنادار است؛ بنابراین، متغیرهای نوع انتشار و مطالعات انجام شده در جامعه افراد عادی و افسرده به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده بر اندازه اثر مشاهده شده، تاثیر داشته‌اند.

جدول ۵ . نتایج اندازه‌های اثر ترکیبی مربوط به رابطه بخشودگی و رضایت از زندگی به تفکیک متغیرهای تعدیل گر

	تعدیلگر	تعداد مطالعه	اندازه نمونه	آزمون صفر دو دامنه			پراکندگی		
				اندازه اثر تصادفی	نمره z	مقدار p	مقدار Q بین گروهی	درجه آزادی	مقدار P
نوع انتشار	مقاله	۴۰	۴۲۹۶۲	۰/۲۳۸	۶/۸۴۳	۰/۰۰۰	۲۶/۱۱۶	۲	۰/۰۰۰
	کتاب	۱	۲۷۳۹	۰/۴۲۰	۲۳/۸۰۴	۰/۰۰۰			
	پایان‌نامه	۴	۲۹۹۱	۰/۱۲۷	۳/۲۶۰	۰/۰۰۱			
مطالعات انجام شده در	افراد عادی	۴۰	۳۹۰۳۷	۰/۲۸۹	۹/۷۳۷	۰/۰۰۰	۱۹۷/۷۱	۱	۰/۰۰۰
	افراد افسرده	۵	۳۹۲۵	۰/۱۸۶-	۱۱/۶۸۲-	۰/۰۰۰			

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اندازه اثر کلی رابطه بخشودگی با رضایت از زندگی بود. اندازه اثر ترکیبی در مدل اثرهای تصادفی برای رابطه بخشودگی و رضایت از زندگی ۰/۲۷۵ بود که بر اساس شاخص کوهن (Moradi & Mralmasi, 2020) به اندازه اثری متوسط تفسیر می‌شود. به این ترتیب، فراوانی بخشودگی با رضایت از زندگی یک رابطه مثبت و متوسط دارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های، Arshi et al. (2015), Mudgal and Tiwari (2015), Stephanou and Giorgali (2020) همخوانی دارد که نشان دهنده نقش موثر بخشودگی بر رضایت از زندگی است. یافته‌ها نشان دادند، افرادی که توانایی بخشش خود، بخشش دیگران، و توانایی بخشش در موقعیت‌های خاص را دارند؛ نسبت به افراد دیگر که این توانایی‌ها را ندارند؛ احساس رضایت از زندگی بیشتری را از خود نشان می‌دهند. زمانی که افراد توانایی بخشودگی را دارند، می‌توانند به راحتی خشم و عصبانیت خود را نسبت به دیگران کنترل، و از خلاف فرد خاطی چشم پوشی، و قلب خود را خالی از کینه نسبت به فرد خاطی کرده ؛ و نسبت به او رفتار و هیجان مثبتی را نشان دهند (Fernández-capo et al., 2017). بخشش در زندگی باعث بهبود در روابط اجتماعی، عزت نفس، سلامت قلب و عروق، و سیستم عملکرد ایمنی شده و از طرفی باعث کاهش افسردگی، اضطراب و فشارخون می‌شود (Pizarro-Ruiz et al., 2021). افراد بخشنده حس انتقام، نفرت، نشخوار فکری و احساسات منفی کمتری را تجربه کرده و دارای دارای عواطف مثبت بیشتری هستند. این افراد راههای ناسالم برای مقابله با مشکلات را ترجیح نمی‌دهند؛ در مقابل افرادی که دارای بخشودگی کمتری هستند تصمیم‌گیری برای بخشش و پذیرش مشکل، دچار تردید و نگرانی هستند؛ به همین دلیل افرادی که دارای بخشش کمتری در زندگی هستند نسبت به افرادی که توانایی بخشش بیشتری دارند رضایت از زندگی کمتری را گزارش می‌کنند. که با مطالعات Kucuker (2016)، Ayten and Farhan (2016)، Kosowski (2021) همخوانی دارد که در مطالعات خود نشان دادند افرادی که دارای بخشودگی هستند رضایت از زندگی بالاتری را نسبت به افرادی که بخشودگی ندارند، نشان دادند. Kermani et al. (2019) در پژوهش خود نشان دادند که بخشش می‌تواند باعث افزایش رضایت از زندگی و سازگاری زناشویی شود که به تبع آن باعث افزایش شادکامی در زندگی می‌شود. افرادی که می‌توانند با ارائه راهبردهای مقابله و تنظیم هیجانات خود گامهایی را برای ایجاد آرامش در زندگی بردارند توانسته اند با مسائل اطراف خود سازگار شوند و بیشتر به سمت مواردی بروند که شادکامی و رضایت را در زندگی به ارمغان بیاورد، افراد از طریق بخشش و چشم پوشی از خطاهای دیگران می‌توانند این احساس شادی و گذشت را به عنوان یک تجربه مثبت در زندگی ذخیره کنند. این تجربیات مثبت، توانایی ایجاد انگیزه در افراد برای رسیدن به اهداف را در بر می‌گیرد که به تبع آن رضایت از زندگی را ایجاد می‌کند که با مطالعه Alam and Ansari (2019) همخوانی دارد.

نتایج این فراتحلیل همچنین نشان داد متغیر نوع انتشار و جامعه آماری که در مطالعات مورد بررسی قرار گرفتند، از عوامل ناهمگونی اندازه اثر است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد اگر چه انتظار می‌رفت میزان اندازه اثر در مقاله‌ها بیشتر از کتاب و پایان‌نامه باشد؛ ولی در این پژوهش اندازه اثر کتاب بیشتر بود. کتاب موردمطالعه در این پژوهش به جهت اینکه اطلاعات پژوهش‌های دیگران را که به‌صورت مقاله در سال‌های گذشته، قبل از تدوین این کتاب انجام‌گرفته بود، را به‌صورت مدون در یک کتاب جمع کرده است، اندازه اثر در کتاب (۰/۴۲۰) را بیشتر از مقالات منتشر شده (۰/۲۳۸) نشان داد. جامعه آماری مطالعات انجام شده در این پژوهش، که شامل افراد عادی و افراد دارای اختلال بود، عامل دیگری برای این ناهمگونی در مطالعه بود.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود که می‌توان به نبود گزارش دقیق از اطلاعات آماری جمعیت‌شناختی مربوط به نمونه‌های پژوهش بود. نتایج این فراتحلیل مبتنی بر داده‌های کمی مربوط به پژوهش‌های اولیه است؛ بنابراین، دقت و درستی این داده‌ها بر عهده نویسندگان پژوهش‌های اولیه است. باتوجه‌به اینکه کیفیت فراتحلیل وابسته به کیفیت پژوهش‌های اولیه انتخاب شده است، ممکن است با وجود تلاش پژوهشگران، برای انتخاب پژوهش‌های مناسب، غفلت شده باشد. در این پژوهش فقط از چند

پایگاه مطالعاتی استفاده شده بود و فقط از مقالات یا پایان‌نامه و کتاب‌هایی که به سه زبان فارسی و انگلیسی و ترکی بود، پرداخته شده و عملاً از مطالعات دیگر در پایگاه‌هایی غیر از پایگاه‌های اعلام شده و زبان‌های اعلام شده، چشم‌پوشی شده است.

ازآنجاکه بخشودگی یک از عوامل ایجاد رضایت از زندگی است، پیشنهاد می‌شود تمهیداتی برای تقویت بخشش در زندگی افراد به وجود بیاید. متخصصان حوزه روان‌شناسی از طریق کارگاه‌های آموزشی و یا استفاده از مداخله‌های بخشش درمانی افراد را به ایجاد انگیزه برای افزایش بخشش در زندگی تشویق کنند چرا که به‌تبع آن می‌توان سلامت روان را نیز افزایش داد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از تمامی نویسندگان مقالات و افرادی که در این پژوهش یاری رسان بودند، تشکر و قدردانی نماید.

تعارض منافع

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال است و در آن هیچ تعارض منافعی وجود ندارد.

References

Abasimi, E., Gai, X., & Wang, G. (2017). Character Strengths and Life Satisfaction of High School Students. *International Journal of Applied Psychology*, 7 (2). 36-43. doi: doi:10.5923/j.ijap.20170702.02

Ahmad, M. D. (2019). Effect of Forgiveness on Life Satisfaction Mediated by Gratitude. In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities, (ACPCH 2018), 304,* 238-241. Atlantis Press. 10.2991/acpch-18.2019.59

Akin, U., & Akin, A. (2016). Investigating the mediator role of social safeness on the relationship between forgiveness and life satisfaction. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *32*(2), 528-534. DOI: https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.205271

Alam, J., Ansari, M. (2019). Role of forgiveness on life satisfaction among college students. *International Journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences,* 6, 6, 12-22. ISSN 2394-9694, Available at: https://www.noveltyjournals.com/

Aricioglu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International journal of Higher Education,* 5(2),275-282. DOI: https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n2p275

Arshi, M., Dalirian, S. H., Eglima, M., & Shirinbayan, P. (2016). The effectiveness of group social work forgiveness intervention of the life satisfaction of the elderly living in cate institutions. *Iranian journal of ageing*, 10, 4, 174-181. URL: http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-983-fa.html [In Persian]

Ayten. A., Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness, and life satisfaction: An empirical study on Turkish and Jordanian university students. *Spiritual Psychology and Counseling,* 1,1, 79-84. http://dx.doi.org/10.12738/spc.2016.1.0006

Ayten, A., & Tura, H. (2017). How religion and forgiveness promote life satisfaction? *Journal of Islami Sciences,* 12(3), 27-53. https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=f46bda74-0589-3122-a1a0-3dc066f54461.

Ayten, A., & Karagoz, S. (2021). Religiosity, spirituality, forgiveness, religious coping as predictors of life satisfaction and generalized anxiety: a quantitative study on Turkish Muslim university students. *Spiritual psychology and counseling*, 6.1, 47-58. https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.130

Balduzzi, S., Rücker, G., & Schwarzer, G. (2019). How to perform a meta-analysis with R: a practical tutorial. *BMJ Ment Health*, *22*(4), 153-160. https://mentalhealth.bmj.com/content/22/4/153

Baumann, D., Ruch, W., Margelisch, K. Gande, F., Wagner, L. (2020). Character strengths and life satisfaction in later life: an Analysis of different living conditions. *Applied Research Quality Life*, 15, 329–347. https://doi.org/10.1007/s11482-018-9689-x

Bintamure, D. F. (2019). the association between forgiveness and life satisfaction. *In Proceedings of the 1st International Conference on Psychology (ICPsy 2019)*, 174-180. ISBN : 978- 989 -758-448-0, https://www.scitepress.org/PublishedPapers/2019/94406/94406.pdf

Borenstein, M., Hedges, L.V., Higgins, J. P.T., & Rothstein, H. R. (2005). *Comprehensive Meta-Analysis*, Version 2. Englewood: Biostat. http://www.meta-analysis.com/downloads/Meta-AnalysisManual.pdf

Blanchfower, D. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34:575-624https:/doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z.

Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: Are there gender differences? *The human pursuit of well-being: A cultural approach*, 145-156. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_13

Cerci, D., & Colucci, E. (2018). Forgiveness in PTSD after man-made traumatic events: A systematic review. *Traumatology*, *24*,1, 47-54. https://doi.org/10.1037/trm0000130

Chen, W.Y., Wang, M. L., & Wu, C. M. (2017). The mediating influence of self-efficacy in the relationship attachment style and life satisfaction. *Com Manage Quart.* 18,101–21. Available online: https://uchile.alma.exlibrisgroup.com/permalink/56UDC_INST/16gkfjq/cdi_proquest_journals_1896342663

Chen, H., Cohen, P., & Chen, S. (2010). How big is a big odds ratio? Interpreting the magnitudes of odds ratios in epidemiological studies. *Communications in Statistics—Simulation and Computation,* 39:4, 860-864. DOI: 10.1080/03610911003650383

Çam, S., Alkal, A. (2019). Life satisfaction and interpersonal problem solving in university students : the mediating role of forgiveness, *European journal of education studies*, 6(7), 220-235. https://doi.org/10.5281/zenodo.3498330

Dahiya, R., & Rangnekar, S. (2020). Relationship between forgiveness at work and life satisfaction: Indian manufacturing organisations. *International journal of business excellence*, 21(3), 359-377. DOI: 10.1504/IJBEX.2020.108194

Derdaele E, Toussaint L, Thauvoye E, & Dezutter J. (2019). Forgiveness and late life functioning: the mediating role of finding ego-integrity. *Aging Ment Health*,23(2):238-245. doi: 10.1080/13607863.2017.1399346. Epub 2017 Nov 8. PMID: 29115858.

Deutrom, J., Katos, V., Al-Mourad, M. B., & Raian, A. (2022). The Relationships between Gender, Life Satisfaction, Loneliness and Problematic Internet Use during COVID-19: Does the Lockdown Matter? *Int. J. Environ. Res. Public Health* , *19*(3), 1325. https://doi.org/10.3390%2Fijerph19031325

Diener, E. (2009). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. In: Diener E., editor. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer; Dordrecht, The Netherlands, pp. 25–65. https://link.springer.com/book/10.1007/978-90-481-2354-4

Dolunay Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. Ph.D. - Doctoral Program, Middle East Technical University. Turkey. http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12618666/index.pdf

Donovan, L. A. N., & Priester, J. R. (2020). Exploring the Psychological Processes That Underlie Interpersonal Forgiveness: Replication and Extension of the Model of Motivated Interpersonal Forgiveness. *Front Psychol.* 2020; 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02107

Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: a simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics.* 56(2):455–463. https://doi.org/10.1111/j.0006-341x.2000.00455.x

Fernández-Capo, M., Recorder, S., Gamiz, M., Gomez- Benito, J., & Worthington, E. L. (2017). Measuring forgiveness: Asystematic review. *European Psychologist, 22(4):247-262.* https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000303

Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion(MSC), (IN): *handbook of mindfulness- based programmers*, 357-367, Routledge. https://www.semanticscholar.org/paper/Mindful-Self-Compassion-(MSC)-Germer-Neff/18090460a610fbb141969e7afb1159b0735c1b8d

Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 11*(1), 71–93. https://doi.org/10.1007/s10902-008-9123-4

Issazadegan, A., Salmanpour, H., Ahmadi, E., & Ghassemzadeh, A. (2016). Role of tendency to forgive, gratitude, hope and subjective well-being in life satisfaction. *Journal of Modern Psychological Researches*, *11*(42), 95-111. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_5556.html?lang=en [In Persian].

Kalata, K., & Mroz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17-23. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008

Kang, S. K., & Kim, H. J. (2011). A study of impact of social activities and religion/spirituality on depression and lifesatisfaction among the Korean elderly. *Korean Demography*, *34*(2), 163-190. 2011.8https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE01718532

Kim, S., Miles-Mason, E., Kim, C. Y., & Esquivel, G. B. (2013). Religiosity/spirituality and life satisfaction in Korean American adolescents. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(1), 33–40. https://doi.org/10.1037/a0030628

Kim, J., Han, A., Piatt, J.A., & Kim, J. (2020). Investigation relationships among coping, personal growth, and life satisfaction among individuals with physical disabilities .*Health Promot Perspect.* 10(4): 401–408. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7723005/

Kermani Mamazandi, Z., Akbari Balutbangan, A., Mohammadyfar, M. A. (2020).model test to explain happiness based on marital adjustment and life satisfaction: the mediating role of forgiveness. *Family psychology*, 6, 2, 29-42 . doi: 10.29252/ijfp.6.2.29 [In Persian].

Kosowski, P. (2021). Relationships between forgiveness, life satisfaction, and empathy in honorary blood donors. The mediating role of forgiveness. *Quarterly journal fides ET ratio* 4(48) ISSN 2082-7067, 363-378. DOI: 10.34766/fetr.v48i4.879

Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by god, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *J Sci Study Relig*, 42(1),77-94. doi: 10.1111/1468-5906.00162

Kucuker, D. (2016). The investigation of the relationships among forgiveness, un forgiveness, cognitive flexibility, emotion regulation and life satisfaction. *Master,s thesis , pamukkale university, Denizli.* https://hdl.handle.net/11499/1137

Li-Ching, L., Jiawen, L., Hung, H. C., & Nengmu, S. (2018). The influence of people's cultural activities participation and sense of gain on life satisfaction. *Leis Soc Res.* 17, 75-84. Available on line at: http://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=336194

Liu ,Y., Zhou, M., Wang, L, Xiaoshan, L., & Jianxin, Z. (2013). The impact of empathy and forgiveness on life satisfaction among urban residents. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 22(7), 3. http://ir.psych.ac.cn/handle/311026/25102.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, P. D. (2009). An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences research*, 7(1), 52-69.https://scholar.google.com/scholar?cluster=13794446715905629099&hl

Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-bing across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in psychology*, 5, 1253. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01253

Mefford, L. C., Phillips, K. D., & Chung, M. L. (2021). Childhood loss experiences, religiousness/ spirituality, and hope as predictors of adult life satisfaction. *Issues Ment Health Nurs*, 42(7), 649-659. DOI: 10.1080/01612840.2020.1828514

Miao, H., Sun, H., He, X., Zhang, Z., Nie, Q., & Guo, C. (2020). Perceived Social Support and Life Satisfaction among Young Chinese Adolescents: The Mediating Effect of Psychological Suzhi and Its Components. *Curr. Psychol.* https://doi.org/10.1007/s12144-020-01130-3

Morton, K. R., Tanzini, L., & Lee, J .W. (2019). Adult life satisfaction and the role of forgiveness after childhood sexual abuse: evidence from a seventh-day adventist cohort. *Journal for the scientific study of religion*, 58(1):138-152. https://www.researchgate.net/publication/329817313

Moradi, M., & Miralmasi, A. (2020). *Pragmatic research method.* (f.seydi, Ed.). Tehran: school of quantitative and qualitative research. Reprieved from https://analysisacademy.com [In Persian].

Mudgal, S., & Tiwari, G.K. (2015). Self-forgiveness and life satisfaction in peoplel. *The International Journal of Indian Psychology*, 101-108 . Doi: 10.25215/0301.176

Muñoz Sastre, M. T., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgivingness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, *4*(3), 323-335. https://doi.org/10.1023/A:1026251630478

Owusu Ansah, K., Dey, N., Adade, A. E., & Agbadi, P. (2022). Determinants of life satisfaction among Ghanaians aged 15 to 49 years: A futher analysis of the 2017/2018 multipale cluster indicator survey. *PLOS one*, 17(1): e0261164. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261164

Park, S., & Sok, S. R. (2020). Relation modeling of factors influencing life satisfaction and adaptation of Korean older adults in long-term care facilities. *Int J Environ Res Public Heal.* 17 (1), 317. https://doi.org/10.3390/ijerph17010317

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748

Povedano-Diaz, A., Muñiz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2020). Adolescents' life satisfaction: the role of classroom, family, self-concept and gender. *Int J Environ Res Public Heal.* PMCID: PMC6982278, DOI: 10.3390/ijerph17010019

Pizarro-Ruiz, J. P., Ordonez-Camblor, N., Del-libano, M., & Escolar-LLamazares, M. C. (2021). Influence on forgiveness, character strenghths and satisfaction with life of a short mindfulness intervention via a spanish smartphone application. *International journal of environmental research and public health.*18(2), 802. https://doi.org/10.3390/ijerph18020802

Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2018). Traditional bullying, cyberbullying and mental health in early adolescents: forgiveness as a protective factor of peer victimisation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *15*, 2389. https://doi.org/10.3390/ijerph15112389

Rahmandani, A., La Kahija, Y. F., & Ardhiani, L. N. (2020). The effect size of forgiveness in hope and life satisfaction among adolescents living with imperfect family structure: taking anxiety levels and sex into consideration. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 530, Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020).* https://www.atlantis-press.com/proceedings/icpsyche-20/125955817

Roh, S. (2010). *The impact of religion, spirituality, and social support on depression and life satisfaction among Korean immigrant older adults.* Degree of doctor of philosophy from New York University school of Social Work. https://philpapers.org/rec/ROHTIO-4

Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The character strengths rating form (CSRF): development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, 68:53-58. DOI: DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.042

Saporovskaia, M.V., Kryukova,T.L., Voronina, M.E., Tikhomirova, E.V., Samokhvalova, A. G., & Khazova, S.A. (2021). A decrease in psycho-emotional healthe in Middle-aged Russian women associated with their life style. *Int J Environ Res Public Health.* 18(2): 388. https://doi.org/10.3390/ijerph18020388

Schnettler, B., Grunert, K., Orellana, L., Miranda, H., Lobos, G., Miranda-Zapata, E., Lapo, M., & Hueche, C. (2021). The diverging patterns of life satisfaction between families: A latent profile analysis in dual-earner parents with adolescents. *Current psychology*, 41, 7240-7257. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01316-9

Stephanou, G., & Giorgali, S. (2020). Work interpersonal relationships: cognitive appraisals and the prediction of dispositional forgiveness and satisfaction of life and work. *Psychology*, 11 (12), 1991-2023. 10.4236/psych.2020.1112125

Stone, A. A., Broderick, J. E., Wang, D., & Schneider, S. (2020). Age patterns in subjective well-being are partially accounted for by psychological and social factors associated with aging. *PLoS One;*15(12): e0242664. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242664

Szczesniak, M., & Soares, E. (2011). Are proneness to give, optimism and gratitude associated with life satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23. DOI: 10.2478/v10059-011-0004-z.

Thompson, L.Y. Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality,* 73 (2), 313-360 https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and individual differences*, *52*(5), 637-642. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014

Torges, C., Ingersoll-Dayton, B., Krause, N.(2013). Forgiving and feeling forgiven in late adulthood. Intl, J.Aging and Human Development, 76(1), 29-54. PMID: 23540158. doi: 10.2190/AG.76.1.b.

Topbasoglu Altan, T., & Civitci, A. (2017). *The moderating role of forgiveness in the relashionship between anger and life satisfaction.* Mehmet Akif Ersoy University Sosyal Bilimler inenstitiue dergisi, 9(18), 308-327. https://doi.org/1020875/makusobed.302756.

Topbasoglu, T. (2016). Anger and forgiveness as predictors of life satisfaction: the moderator role of forgiveness. Ph.D. - Doctoral Program, pamukkale university, Turkey.

https://gcris.pau.edu.tr/bitstream/11499/1114/1/Turnel%20Topba%C5%9Fo%C4%9Flu.pdf

Toussaint, L., Gallb, A. J., Cheadleb, A., & Williams, D . R. (2020). Let it Rest: Sleep and Health as Positive Correlates of Forgiveness of Others and Self-Forgiveness. *Psychol Health*,35(3): 302–317. https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1644335

Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). *Theoretical and empirical coonections between forgiveness, mental health, and well-being*. Handbook of forgiveness. 1st edition, ebook ISBN 9780203955673. https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203955673-30

Usefnezhad, A., Safara, M., Salmabadi, M. (2020). The role of forgiveness and tolerance of distress on life satisfaction in elderly people in Qazvin. *Iranian Journal of Rehabilitation in Nursing* (*IJRN)*, 6,2, 42-47. URL: http://ijrn.ir/article-1-368-en.html [In Persian]

Verhagen, A. P., Ferreira, M. L. (2014). Forest plots. *Jphysiother*. 60(3), 170-173.

https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.021

Webb, J. R., Toussaint, L., Kalpakjian, C. Z., & Tate, D. G. (2010). Forgiveness and health-related outcomes among people with spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation*, *32*(5), 360-366. DOI: 10.3109/09638280903166360

Zandypor, T., & Yadgari, H. (2007). The Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among Married Non-Native Female Students of Tehran Universities. *Women's Studies Sociological and Psychological*, *5*(3), 109-122. doi: 10.22051/jwsps.2007.1305 [In Persian]

Zare, H., & Amini, F. (2016). The Study of Structural Relationship among Forgiveness, Life Satisfaction, and General Health in Students. *Social Cognition*, *5*(1), 148-161. https://sc.journals.pnu.ac.ir/article_2933_en.html

Zhu, H. (2015). Social Support and Affect Balance Mediate the Association Between Forgiveness and Life Satisfaction. *Soc Indic Res* 124(2). 671-681

https://doi- org.access.semantak.com/10.1007/s11205-014-0790-8

©The Author(s). Published by Family Psychology Association of Iran
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)