

نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی

The Role of Trait Gratitude in Predicting Psychological and Subjective Well-being

Naser Aghababaei

MA in General Psychology

Hojatollah Farahani, PhD

Tehran University

دکتر حجت‌اله فراهانی

استادیار دانشگاه تهران

ناصر آقابابائی

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

چکیده

هدف این پژوهش شناخت نقش قدردانی در بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی فاعلی بود. ۲۰۰ دانشجو (۱۷۱ زن، ۲۹ مرد) به مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف (ریف، ۱۹۸۹)، مقیاس شادکامی فاعلی (لیوبومرسکی و لپر، ۱۹۹۹)، مقیاس رضایت از زندگی (دینر، ۲۰۰۹)، پرسشنامه قدردانی (مکالخ و دیگران، ۲۰۰۲) و خزانه بین‌المللی ماده‌های شخصیت (گلدبرگ، ۱۹۹۹) پاسخ دادند. نتایج نشان دادند که قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت (به جز استقلال عمل و برون‌گردی) همبستگی مثبت معنادار دارد. رابطه قدردانی و شخصیت، الگوی متمایزی به دست داد به گونه‌ای که قدردانی با عامل‌های مرتبط با دینداری و عملکرد اجتماعی (یعنی مقبولیت و وظیفه‌شناسی) قوی‌ترین رابطه را داشت. قدردانی پس از کنترل عامل‌های شخصیتی هم، مقادیر معناداری از واریانس تسلط بر محیط، رشد شخصی، پذیرش خود، رضایت از زندگی و شادی را تبیین کرد. این یافته‌ها رابطه قدردانی را با مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت روشن ساخت و از این دیدگاه حمایت کرد که قدردانی، ارتباط یگانه‌ای با بهزیستی دارد.

واژه‌های کلیدی: قدردانی، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی، شخصیت

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of gratitude in psychological and subjective well-being. Two hundred college students (171 females, 29 males) completed the Ryff's Psychological Well-being Scales (Ryff, 1989), the Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999), the Satisfaction with Life Scale (Diener, 2009), the Gratitude Questionnaire (McCullough et al., 2002), and the International Personality Item Pool (Goldberg, 1999). Results indicated that gratitude was positively correlated with all factors of psychological well being, subjective well being, and personality (except autonomy and extraversion). The relationship between gratitude and personality demonstrated a distinctive pattern, so that gratitude was strongly correlated with religiosity- and social functioning- related factors (agreeableness and conscientiousness). Gratitude accounted for significant additional variance in environmental mastery, personal growth, self-acceptance, life satisfaction, and happiness after controlling for the personality factors as well. These findings suggested the relationships of gratitude to psychological well-being, subjective well-being, and personality factors, and supported the notion that gratitude had a unique relationship with well-being.

Key words: gratitude, psychological well-being, subjective well-being, personality

received: 26 October 2010

accepted: 20 August 2011

دریافت: ۸۹/۸/۴

پذیرش: ۹۰/۵/۲۹

Contact information: nasercaba@gmail.com



This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

این مقاله برگرفته از پژوهش شما

مقدمه

شده است (آقابابایی، ۱۳۸۹). قدردانی در روان‌شناسی، حالتی شناختی-عاطفی است. این حالت معمولاً با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیآورده است، بلکه این منفعت به خاطر نیت خوب فرد دیگری به او رسیده است (بونو و مکالخ، ۲۰۰۶). احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر شود. احساس قدردانی به عنوان یک فشارسنج اخلاقی عمل می‌کند و توجه افراد را به میزان منفعت دریافتی روزانه جلب می‌کند (مکالخ، کیملدورف و کوهن، ۲۰۰۸). توجه بیشتر به کمک‌های دیگران به رضایت از زندگی بیشتر می‌انجامد (مکالخ، امونز و تسانگ، ۲۰۰۲) و به گفته واتکینز (۲۰۰۴) قدردانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی‌شان خو^{۱۶} بگیرند و در نتیجه رضایت از زندگی بلندمدت‌تری برای آنان به ارمغان می‌آورد.

با اینکه زمان چندانی از آغاز مطالعه تجربی در مورد قدردانی نگذشته است، شواهد حاکی از آن است که سازه قدردانی با پیامدهای مثبت روان‌شناختی همراه است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح بالای قدردانی با معنویت^{۱۷}، جهت‌گیری دینی درونی^{۱۸}، خوش‌بینی^{۱۹}، رضایت از زندگی (آقابابایی، ۱۳۸۹؛ مکالخ، تسانگ و امونز، ۲۰۰۴؛ وود، جوزف و مالتبی، ۲۰۰۸ الف)، کیفیت بهتر خواب (آقابابایی و اینانلو، ۱۳۸۹؛ وود و دیگران، ۲۰۰۹)، گذشت^{۲۰} (نتو، ۲۰۰۷) و سبک‌های مقابله^{۲۱} مثبت (وود، جوزف و لینلی، ۲۰۰۷) رابطه مثبت دارد و با خطر وابستگی به نیکوتین، الکل و مواد، سوء مصرف مواد، رفتار ضد اجتماعی^{۲۲}، افسردگی مه‌اد^{۲۳}، هراس^{۲۴}، اختلال اضطراب‌تعمیم‌یافته^{۲۵}، اختلال وحشتزدگی^{۲۶}، پرخوری^{۲۷} (کندلر و دیگران، ۲۰۰۳) احساس تنهائی^{۲۸} (برین، کاشدان، لنزر و فینچام، ۲۰۱۰) و گرایش به مادیات^{۲۹} (پولاک و مکالخ، ۲۰۰۶) رابطه منفی دارد. قدردانی مستقیماً

بهزیستی^۱ موضوعی است که قرن‌ها ذهن اندی‌شمندان را به خود مشغول کرده و اخیراً مرکز توجه شاخه‌ای از روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌نگر^۲ شده است. روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان است. روان‌شناسی مثبت‌نگر بر این تمرکز دارد که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و انسان چگونه به توانش‌های^۳ می‌رسد (سلیگمن، رشید و پارکز، ۲۰۰۶). «بهزیستی پژوهان» را می‌توان به دو اردوگاه بر محور بهزیستی فاعلی^۴ و بهزیستی روان‌شناختی^۵ دسته‌بندی کرد (لی‌نلی، مولتبی، وود، آزرین و هرلینگ، ۲۰۰۹). بهزیستی فاعلی دارای مؤلفه‌های عاطفی^۶ (تعادل عاطفه مثبت و منفی) و شناختی (ارزیابی فرد در مورد رضایت از زندگی) است (بخشی، دائمی و آجیل‌چی، ۱۳۸۸؛ جوشن‌لو، رستمی و نصرت آبادی، ۱۳۸۵). به گفته دینر (۲۰۰۹) بهزیستی فاعلی همان چیزی است که افراد عادی، شادکامی^۷ می‌نامند. بهزیستی روان‌شناختی نیز که «اشتغال با چالش‌های هستی‌شناختی زندگی» تعریف شده با مفهوم شش مؤلفه‌ای ری‌ف (ری‌ف و کی‌ز، ۱۹۹۵) شناخته شده است: پذیرش خود^۸، رابطه مثبت با دیگران^۹، استقلال عمل^{۱۰}، زندگی هدفمند^{۱۱}، رشد شخصی^{۱۲} و تسلط بر محیط^{۱۳} (جوشن‌لو و رستگار، ۱۳۸۶).

سازه دی‌گری که به تازگی نظر روان‌شناسان را به خود جلب کرده و به عنوان صفت جوهری^{۱۴} روان‌شناسی مثبت‌نگر قلمداد شده، قدردانی^{۱۵} است (وود، جوزف، لوید و اتکینز، ۲۰۰۹). مفهوم قدردانی در فلسفه، الهیات، کلام، اخلاق و روان‌شناسی حضور پر جلوه‌ای دارد و هر جا که حضور یافته به جنبه متفاوتی از آن توجه شده و شاید از همین روست که در زبانهای متفاوت واژه‌های متعددی برای آن وضع

1. well being
2. positive psychology
3. potentials
4. subjective well-being
5. psychological well-being
6. affective
7. happiness
8. self-acceptance
9. positive relations wit
10. autonomy

11. purpose in life
12. personal growth
13. environmental mastery
14. quintessential
15. gratitude
16. habituation
17. spirituality
18. intrinsic religious orientation
19. spiritualism
20. forgiveness

21. coping
22. antisocial behavior
23. major depression
24. phobia
25. generalized anxiety disorder
26. panic disorder
27. bulimia nervosa
28. loneliness



بهبودی فاعلی، یعنی، رضایت از زندگی را بررسی کردند. از این رو، به پرسش مذکور به طور کامل پاسخ داده نشد.

بخش عمده پژوهش‌های قدردانی، در فرهنگ غربی - مسیحی انجام شده است. در پژوهش حاضر رابطه قدردانی با پنج عامل بزرگ شخصیت، بهبودی روان‌شناختی و هر دو بُعد شناختی و عاطفی بهبودی فاعلی در فرهنگ شرقی-اسلامی ایران بررسی خواهد شد. قدردانی، جهت‌گیری کلی به جنبه‌های مثبت زندگی خوانده شده است (وود و دیگران، ۲۰۰۹). اگر چنین است و اگر قدردانی، هیجانی جهانی است (امونز و هیل، ۲۰۰۱) سازه قدردانی باید در جامعه ایرانی نیز همبسته‌های سازش یافته^۵ فراوانی داشته باشد؛ از این رو هدف پژوهش کنونی، شناخت نقش قدردانی در بهبودی روان‌شناختی و بهبودی فاعلی است و فرضیه آن این است که قدردانی پس از کنترل عامل‌های شخصیت می‌تواند بهبودی را تبیین کند.

روش

جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر دانشجویان دانشگاه‌های تهران و آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹ بود. ۲۰۰ دانشجوی (۱۷۱ زن، ۲۹ مرد) با روش نمونه‌برداری غیرتصادفی، انتخاب شدند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۲ سال و دو ماه با دامنه ۱۹ تا ۴۰ سال بود.

برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای این مدل‌ها تعداد نمونه دست کم ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد متغیرهای مستقل تعیین شده است (فراهانی و عریضی، ۱۳۸۴؛ هومن، ۱۳۸۶)؛ بدین ترتیب با وجود ۶ متغیر مستقل (عامل‌های پنجگانه شخصیت و قدردانی)، حجم نمونه در این پژوهش بسنده است. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر بهره گرفته شد:

مقیاس‌های بهبودی روان‌شناختی ریف^۱؛ ریف

حمایت اجتماعی^۱ را بارور می‌سازد و افراد را از تنیدگی^۲ و افسردگی محافظت می‌کند (وود مالتبی، گیلت، لیلی و جوزف، ۲۰۰۸ ب). ابراز قدردانی با احساسات مثبت و افزایش انگیزش اجتماعی همراه است (پارک، ۲۰۰۹) و تمرین قدردانی به کاهش عاطفه منفی و افزایش خلق مثبت می‌انجامد (فرا، سفیک و امونز، ۲۰۰۸). در نهایت، از میان عامل‌های شخصیت، قدردانی با نوروگرایی^۳ رابطه نداشته و قویترین رابطه را با مقبولیت^۴ داشته است (نتو، ۲۰۰۷).

در چند سال اخیر پژوهش‌های متعددی درباره رابطه بهبودی و قدردانی انجام شده است. در این پژوهش‌ها قدردانی با شادی (آقابابایی، فراهانی و فاضلی مهرآبادی، ۱۳۸۹؛ امونز و مکالک، ۲۰۰۳؛ مکالک و دیگران، ۲۰۰۴)، رضایت از زندگی (آقابابایی، ۱۳۸۹؛ آقابابایی و دیگران، ۱۳۸۹؛ پارک، پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴؛ مکالک و دیگران، ۲۰۰۴؛ وود و دیگران، ۲۰۰۸ الف)، رضایت از تجربه مدرسه (شلدون و لیومبرسکی، ۲۰۰۷)، رضایت تیمی ورزشکاران (چن و کی، ۲۰۰۸) و بهبودی روان-شناختی (وود و دیگران، ۲۰۰۹) رابطه مثبت داشته است. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قدردانی یکی از قویترین رگه‌های همبسته با بهبودی فاعلی است (پارک و دیگران، ۲۰۰۴) و این رابطه، علی است (وود و دیگران، ۲۰۰۸ ب). اما، همواره این پرسش مطرح بوده که آیا رابطه قدردانی با بهبودی منحصر به فرد است یا اینکه ناشی از یک متغیر سوم شخصیتی است. وود و همکارانش (وود و دیگران، ۲۰۰۸ الف؛ وود و دی‌گران، ۲۰۰۹) برای نخستین بار به بررسی این مطلب پرداختند که آیا پس از کنترل عامل‌های شخصیت هم، رگه قدردانی می‌تواند بهبودی روان‌شناختی و رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند یا نمی‌تواند. پژوهش آنها نشان داد با کنترل عامل‌های شخصیت هم، قدردانی می‌تواند مقادیر معناداری از واریانس رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، پذیرش خود و رضایت از زندگی را تبیین کند. وود و دیگران (۲۰۰۸ الف) تنها بُعد شناختی

1. social support
2. stress

3. neuroticism
4. agreeableness

5. adaptive
6. Ryff's Scales of Psychological Well-being

درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند.

مقیاس رضایت از زندگی^۷ (دینر، ۲۰۰۹): این مقیاس که دارای ۵ ماده و تک عاملی است برای سنجش بُعد شناختی بهزیستی فاعلی ساخته شده و از پرکاربردترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی است (دینر، ۲۰۰۹؛ دینر، امونز، لارسن و گرین، ۱۹۸۵). بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) این مقیاس را اعتباریابی کرده‌اند. این پژوهشگران، اعتبار مقیاس را با روش آلفای کرونباخ $0/۸۳$ و با روش بازآزمایی $0/۶۹$ گزارش کرده‌اند. برای سنجش بهزیستی فاعلی آزمونهایی مانند مقیاس شادکامی فاعلی و مقیاس رضایت از زندگی، از مناسبترین مقیاسها هستند؛ چرا که کوتاه، مبتنی بر نظریه و فارغ از فشار زمانی‌اند و ویژگیهای روان‌سنجی خوبی دارند (کاشدان، ۲۰۰۴).

پرسشنامه قدردانی^۸ (مکالخ و دی‌گران، ۲۰۰۲): این پرسشنامه با ۶ ماده برای سنجش تفاوت‌های فردی در آمادگی برای تجربه قدردانی در زندگی روزمره ساخته شده است. اعتبار پرسشنامه در پژوهشهای متعدد و بین فرهنگی رضایت‌بخش بوده است و ضرایب آلفای کرونباخ آن $0/۷۵$ تا $0/۸۲$ گزارش شده است (چن، چن، کی و تسای، ۲۰۰۹؛ مکالخ و دی‌گران، ۲۰۰۲؛ نتو، ۲۰۰۷). اعتبار درونی نسخه فارسی پرسشنامه در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی با روش آلفای کرونباخ $0/۸۱$ و روایی آن از طریق همبستگی با چند مقیاس، از جمله مقیاس معنویت و رضایت از زندگی، به ترتیب $0/۴۳$ و $0/۴۴$ به دست آمده است (آقابابایی و دیگران، ۱۳۸۹).

خزانه بین‌المللی ماده‌های شخصیت^۹: گلدبرگ (۱۹۹۹) این ابزار را براساس الگوی پنج عاملی شخصیت ساخته است و آن پنج عامل مقبولیت، برونگردی^{۱۰}، وظیفه‌شناسی^{۱۱}، ثبات هیجانی^{۱۲} و گشودگی به تجربه^{۱۳} را می‌سنجد. در این پژوهش، فرم ۵۰ ماده‌ای آن به کار رفت. ضریب آلفای کرونباخ در زیرمقیاسهای توافق، برونگردی، وظیفه‌شناسی، ثبات

(۱۹۸۹) این مقیاس را طراحی کرده است. فرم اصلی آن ۱۲۰ ماده دارد، اما در بررسیهای بعدی فرمهای کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ ماده‌ای نیز پیشنهاد شدند (ریف، ۱۹۸۹؛ ریف و کیز، ۱۹۹۵). در این پژوهش، فرم ۱۸ ماده‌ای به کار گرفته شد. مقیاسهای بهزیستی روان‌شناختی دارای شش خرده مقیاس پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، استقلال عمل، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط است. نمره بالاتر بیانگر سطح بالای بهزیستی روان‌شناختی است. بررسی بیانی، کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) حاکی از روایی و اعتبار قابل قبول نسخه فارسی این مقیاس است. در پژوهش آنها آلفای کرونباخ مقیاس $0/۸۲$ و آلفای زیر مقیاسهای آن از $0/۷۰$ تا $0/۷۸$ گزارش شده است و همبستگی مثبت آن با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱ و مقیاس حرمت خود روزنبرگ^۲ نیز روایی همگرایی^۳ آن را نشان داده است.

مقیاس شادکامی فاعلی^۴ (لیوبومرستی و لپر، ۱۹۹۹): این مقیاس دارای ۴ ماده است. دو ماده نخست آن از پاسخ‌دهنده می‌خواهد شادکامی خود را به ترتیب به صورت مستقل و در مقایسه با همگنان خود درجه‌بندی کند. ماده‌های سه و چهار به ترتیب افراد شاد و غمگین را توصیف می‌کند و از پاسخ‌دهنده می‌پرسد که این اوصاف چقدر در مورد او درست‌اند. ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس از $0/۷۹$ تا $0/۹۴$ گزارش شده است (هولدر، کولمن و والیس، ۲۰۱۰). این مقیاس با مقیاسهای عینی^۵ شادی مانند گزارش همسالان، همبسته است و همبستگی اندکی با مطلوبیت اجتماعی^۶ دارد (فرا، ۲۰۰۹). نسخه فارسی مقیاس در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی اجرا و اعتباریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی $0/۷۶$ و همبستگی آن با مقیاس رضایت از زندگی $0/۴۳$ تا $0/۴۷$ گزارش شده است (آقابابایی، فراهانی، رحیمی‌نژاد و فاضلی مهرآبادی، ۱۳۸۸). شرکت‌کنندگان به یک مقیاس هفت

1. Oxford Happiness Questionnaire

2. Rosenberg's Self-esteem Scale

3. convergent validity

4. Subjective Happiness

5. objective

6. social desirability

7. Satisfaction with Life Scale

8. Gratitude Questionnaire (GQ-6)

11. conscientiousness

12. emotional stability

13. openness to experience



روان‌شناختی به جز استقلال عمل، مثبت معنادار بود. قدردانی با هر دو بُعد بهزیستی فاعلی، یعنی، شادکامی ($r=+0/43$ ، $P<0/01$) و رضایت از زندگی ($r=+0/51$ ، $P<0/01$)، نیز همبستگی مثبت معنادار داشت. همبستگی قدردانی با پنج عامل شخصیت، به جز برونگردی، مثبت معنادار بود و در دامنه 0/29 تا 0/55 قرار داشت. از میان متغیرهای پژوهش، قدردانی نی‌رومندترین رابطه را با مقبولیت ($r=+0/55$ ، $P<0/01$)، رشد شخصی ($r=+0/52$ ، $P<0/01$)، رضایت از زندگی ($r=+0/51$) و تسلط بر محیط ($r=+0/50$ ، $P<0/01$) و ضعیف‌ترین رابطه را با زندگی هدفمند ($r=+0/19$)، $P<0/01$) داشت (جدول ۱).

برای بررسی اینکه آیا با کنترل عامل‌های شخصیت

هیجانی و گشودگی نسبت به تجربه در گروهی از دانشجویان ایرانی به ترتیب 0/60، 0/50، 0/70، 0/70 و 0/65 گزارش شده‌اند (قربانی، قراملکی و واتسن، 2005). شرکت‌کنندگان (به جز مقیاس شادی فاعلی) به یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌ها و شاخص‌های توصیفی و استنباطی، و نسخه 16 نرم‌افزار Spss استفاده شد.

یافته‌ها

تحلیل همبستگی، رابطه مثبت قدردانی را با مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت نشان داد (جدول ۱). رابطه قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی

جدول ۱. همبستگی‌های متقابل متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱. برونگردی													
۲. توافق	0/21**												
۳. وظیفه‌شناسی	0/19**	0/30**											
۴. ثبات هیجانی	0/05**	0/12**	0/32**										
۵. گشودگی به تجربه	0/25**	0/40**	0/23**	0/19**									
۶. استقلال عمل	-0/06	0/10	0/16*	0/37**	0/21**								
۷. تسلط بر محیط	0/23**	0/36**	0/47**	0/48**	0/33**	0/28**							
۸. رشد شخصی	0/11	0/51**	0/38**	0/38**	0/23**	0/14*	0/54**						
۹. رابطه مثبت با دیگران	0/20**	0/45**	0/26**	0/28**	0/23**	0/14*	0/26**	0/41**					
۱۰. زندگی هدفمند	-0/04	0/19**	0/19**	0/12	0/09	-0/01	0/10	0/20**	0/15*				
۱۱. پذیرش خود	0/20**	0/38**	0/35**	0/51**	0/34**	0/39**	0/54**	0/49**	0/34**	0/02			
۱۲. رضایت از زندگی	0/19**	0/32**	0/35**	0/45**	0/21**	0/24*	0/52**	0/31**	0/22**	-0/04	0/68**		
۱۳. شادی	0/37**	0/24**	0/21*	0/45**	0/29**	0/15*	0/32**	0/29**	0/38**	0/04	0/46**	0/49**	
۱۴. قدردانی	0/12	0/55**	0/42**	0/29**	0/29**	0/12	0/50**	0/52**	0/36**	0/19**	0/48**	0/51**	0/43**

** $P<0/01$. * $P<0/05$.

باز الگوی معنادار به دست داد و 38 درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین کردند. تنها تفاوت این دو گام، اضافه شدن قدردانی بود که 7 درصد بیشتر و فراتر از عامل‌های شخصیت به واریانس رضایت از زندگی افزود.

در آزمون دوم نیز یک رگرسیون سلسله مراتبی دو گامی اجرا شد (جدول ۲). در گام نخست، عامل‌های شخصیت به عنوان متغیر مستقل و رضایت از زندگی به

هم، قدردانی می‌تواند واریانس یگانه‌ای را از بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی تبیین کند، تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی اجرا شد که نتایج آن در جدول ۲ منعکس شده‌اند.

در رگرسیون اول، در گام نخست با وارد کردن عامل‌های شخصیت، الگوی معنادار به دست آمد. عامل‌های شخصیت، 31 درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین کردند. در گام دوم، عامل‌های شخصیت و قدردانی وارد شدند که

الگوی معنادار به دست داد که تبیین‌کننده ۴۲ درصد از واریانس شادکامی بود. قدردانی توانست ۷ درصد فراتر از عاملهای شخصیت

عنوان متغیر ملاک وارد شدند. در این آزمون نیز الگوی معنادار به دست آمد که تبیین‌کننده ۳۵ درصد از واریانس شادکامی بود. در گام دوم، عاملهای شخصیت و قدردانی به عنوان متغیر مستقل وارد شدند که باز

جدول ۲.

خلاصه تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی برای پیش‌بینی بهزیستی بر پایه عاملهای شخصیت و قدردانی

ΔF	F	ΔR ^۲	R ^۲	SE	گامها و متغیرهای مستقل	مؤلفه‌های بهزیستی
۲۳/۸۲ ^{**}	۱۷/۳۲ ^{**} ۲۰/۱۱ ^{**}	۰/۰۷	۰/۳۱ ۰/۳۸	۲/۳۹ ۲/۲۷	۱. عاملهای شخصیت ۲. عاملهای شخصیت و قدردانی	رضایت از زندگی
۲۴/۵۰ ^{**}	۲۱/۱۴ ^{**} ۲۳/۸۵ ^{**}	۰/۰۷	۰/۳۵ ۰/۴۲	۲/۶۱ ۲/۴۷	۱. عاملهای شخصیت ۲. عاملهای شخصیت و قدردانی	شادی
۱۳/۵۱ ^{**}	۲۶/۲۱ ^{**} ۲۵/۵۵ ^{**}	۰/۰۴	۰/۴۱ ۰/۴۵	۱/۱۰ ۱/۰۶	۱. عاملهای شخصیت ۲. عاملهای شخصیت و قدردانی	تسلط بر محیط
۸/۶۲ ^{**}	۳۱/۶۰ ^{**} ۲۸/۸۳ ^{**}	۰/۰۲	۰/۴۵ ۰/۴۷	۱/۱۹ ۱/۱۶	۱. عاملهای شخصیت ۲. عاملهای شخصیت و قدردانی	رشد شخصی
۱/۲۹	۱۴/۵۱ ^{**} ۱۲/۳۳ ^{**}	۰/۰۰	۰/۲۷ ۰/۲۷	۱/۳۷ ۱/۳۷	۱. عاملهای شخصیت ۲. عاملهای شخصیت و قدردانی	روابط مثبت با دیگران
۰/۵۴	۳/۰۳ [*] ۲/۶۱ [*]	۰/۰۰	۰/۰۷ ۰/۰۷	۱/۱۹ ۱/۱۹	۱. عاملهای شخصیت ۲. عاملهای شخصیت و قدردانی	زندگی هدفمند
۱۱/۴۵ ^{**}	۲۶/۴۴ ^{**} ۲۵/۱۳ ^{**}	۰/۰۳	۰/۴۰ ۰/۴۳	۱/۳۶ ۱/۳۳	۱. عاملهای شخصیت ۲. عاملهای شخصیت و قدردانی	پذیرش خود

^{**}P<۰/۰۱.

^{*}P<۰/۰۵.

وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی، گشودگی نسبت به تجربه، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، پذیرش خود، رضایت از زندگی و شادکامی همبستگی مثبت معنادار داشت.

یافته‌های پژوهش نشان دادند که قدردانی با هر دو بُعد شناختی و هیجانی بهزیستی فاعلی رابطه مثبت و نسبتاً قوی دارد. پژوهشهای متعدد نشان داده‌اند که افراد شاد در ابعاد مختلفی از زندگی، مانند ازدواج، دوستی، درآمد، عملکرد شغلی و سلامت، موفق‌ترند. این رابطه می‌تواند دو سویه باشد؛ یعنی، موفقیت شادی‌آفرین است و شادکامی، موفقیت به ارمغان می‌آورد (لیوبومرستی، کینگ و دینر، ۲۰۰۵). به نظر می‌رسد رابطه قدردانی با بهزیستی نیز دو سویه باشد؛ یعنی، افراد شادتر قدردانی بیشتری را تجربه خواهند کرد و افراد قدردان شادتر خواهند بود. رابطه قدردانی با بهزیستی برای مردم و متخصصان سلامت روانی مهم است. مردم همه فرهنگها،

به واریانس نمره شادکامی بیفزاید.

به همین شیوه در آزمونهای سوم تا هفتم، عاملهای شخصیت و قدردانی به عنوان متغیر مستقل و تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و پذیرش خود به عنوان متغیر ملاک وارد شدند. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، قدردانی توانست بر میزان تبیین تسلط بر محیط، رشد شخصی و پذیرش خود به ترتیب ۴، ۲ و ۳ درصد بیافزاید، اما نتوانست رابطه مثبت با دیگران و زندگی هدفمند را فراتر از عاملهای شخصیت تبیین کند.

بحث

قدردانی، جهت‌گیری کلی به جنبه‌های مثبت زندگی خوانده شده است. اگر چنین است باید همبسته‌های سازشی‌افته فراوانی داشته باشد. پژوهش حاضر این گمانه‌زنی را تأیید کرد؛ قدردانی با مقبولیت،

ناشی از این دو عامل قلمداد شده است (امونز، برت و اشنیتکر، ۲۰۰۸). قدردانی، فضیلتی^۱ است که در ادیان بزرگ به آن پرداخته می‌شود. پرستش همراه با قدردانی نسبت به خدا به خاطر نعمتها و الطافش، موضوعی مشترک بین ادیان است (امونز و دیگران، ۲۰۰۸). از این رو، کندلر و دیگران (۲۰۰۳) قدردانی را یکی از ابعاد دینداری در نظر گرفتند. با توجه به این نکته‌ها، رابطه مشابه قدردانی و دینداری با عملهای شخصیت دور از انتظار نیست. این مطلب در کنار تبیین تکاملی^۲ یکسان از قدردانی و دینداری کامل می‌شود. تبیین تکاملی قدردانی همچون دینداری بر جنبه‌های اجتماعی در رابطه با گروه تأکید دارد (امونز و دیگران، ۲۰۰۸).

نتایج این پژوهش نشان دادند که قدردانی پس از کنترل عملهای شخصیت نیز می‌تواند واریانس معنادار مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی فاعلی را تبیین کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که نقش قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی، یگانه است و ناشی از عملهای شخصیتی نیست؛ به عبارت دیگر، نقش عملهای شخصیت، اثر قدردانی را در رابطه با بهزیستی از بین نمی‌برد. از این رو، می‌توان قدردانی را یک پیش‌بینی‌کننده مستقل و نسبتاً نیرومند بهزیستی تلقی کرد. این یافته که قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی مستقل از عملهای شخصیت است از پیشنهاد وود و همکارانش (وود و دیگران، ۲۰۰۸ الف، وود و دیگران، ۲۰۰۹) حمایت می‌کند. آنها بر این باورند که نقش قدردانی در رابطه با سایر متغیرها، مانند بهزیستی، مستقل از عملهای شخصیت است و بر همین مبنا، قدردانی را به عنوان یک رگه شخصیتی مستقل پیشنهاد می‌کنند.

پژوهش حاضر از معدود پژوهشهایی است که رابطه قدردانی را با بهزیستی و شخصیت بررسی کرده است. مطالعه رابطه سازه‌های جدید با شخصیت، جایگاه این سازه‌ها را در روان‌شناسی شخصیت مشخص می‌سازد. اهمیت نقش قدردانی در روان‌شناسی بالینی نیز آشکار است. به عقیده وود، فرا و گرافتی (۲۰۱۰) قدردانی به دو

بهزیستی فاعلی را مهم‌ترین عنصر زندگی‌شان گزارش می‌کنند و از همین روست که روان‌شناسان می‌کوشند تا عاملهای پرورش سطوح بالاتر بهزیستی را شناسایی کنند (لوکاس و دونلان، ۲۰۰۷). از نظر شلدون و لیوبومرسکی (۲۰۰۶) قدردانی را یکی از شیوه‌های شادترشدن می‌توان دانست. در واقع، برخی پژوهشگران مانند پارکز-شاینر (۲۰۰۹) این پیشنهاد را آزمودند و آن را تأیید کردند.

یافته‌های ای-ن پژوهش نشان دادند که قدردانی با بی‌شتر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی نیز رابطه مثبت معنادار دارد. قدردانی با تسلط بر محیط، رشد شخصی و پذیرش خود رابطه مثبت نسبتاً قوی داشت. همبستگی قدردانی با روابط مثبت با دیگران، متوسط بود و رابطه آن با استقلال عمل و زندگی هدفمند ضعیف بود. همبستگی قدردانی با بهزیستی فاعلی به مراتب بیش از بهزیستی روان‌شناختی بود. این تفاوت در رگرسیون نمود بیشتری یافت، به گونه‌ای که پس از کنترل عملهای شخصیت، قدردانی مقادیر بیشتری از بهزیستی فاعلی را در مقایسه با بهزیستی روان‌شناختی تبیین کرد. این مطلب نشان می‌دهد که بهزیستی فاعلی کمتر از بهزیستی روان‌شناختی به پنج عامل بزرگ شخصیت وابسته است. رابطه متفاوت قدردانی با بهزیستی فاعلی و روان‌شناختی بر متفاوت بودن این دو نوع بهزیستی (لینلی و دیگران، ۲۰۰۹) تأکید دارد. ماهیت قدردانی و بهزیستیهای روان-شناختی و فاعلی این تفاوت را تبیین می‌کند؛ بدین معنا که قدردانی یک حالت مثبت شناختی-عاطفی قلمداد شده (بونو و مکالچ، ۲۰۰۶) و بهزیستی فاعلی نیز حالتی مثبت با دو بُعد شناختی و عاطفی است (دینر، ۲۰۰۹). بدین ترتیب، رابطه قوی‌تر بهزیستی فاعلی با قدردانی با توجه به ماهیت دوگانه و مشابه آن دو تبیین می‌شود.

از بین عملهای شخصیت، قدردانی قوی‌ترین همبستگی را با توافق و وظیفه‌شناسی داشت. توافق و وظیفه‌شناسی با دینداری نیز قوی‌ترین رابطه را دارند (تایلور و مک‌دونالد، ۱۹۹۹؛ ساراگلو، ۲۰۰۲) و حتی دینداری

روان‌سنجی مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی در یک نمونه ایرانی. *روان‌شناسان ایرانی*، ۵ (۲۰)، ۳۴۳-۳۵۰.

بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع. م. و بیانی، ع. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴ (۲)، ۱۴۶-۱۵۱.

بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع. م. و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *روان‌شناسان ایرانی*، ۳ (۱۱)، ۲۶۵-۲۶۸.

جوشن‌لو، م. و رستگار، پ. (۱۳۸۶). پنج رگه اصلی شخصیت و حرمت خود به عنوان پیش‌بینی‌های بهزیستی فضیلت‌گرا. *روان‌شناسان ایرانی*، ۴ (۱۳)، ۱۳-۲۴.

جوشن‌لو، م.، رستمی، ر. و نصرت‌آبادی، م. (۱۳۸۵). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع. *روان‌شناسان ایرانی*، ۳ (۹)، ۳۵-۵۱.

فراهانی، ح. و عریضی، ح. (۱۳۸۴). روش‌های پیشرفته پژوهش در علوم انسانی (رویکردی کاربردی). اصفهان: جهاد دانشگاهی.

هومن، ح. ع. (۱۳۸۶). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: سمت.

Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 1-10.

Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937.

Chen, L. H., Chen, M., Kee, Y. H., & Tsai, Y. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10 (6), 655-664.

Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89, 361-373.

Diener, E. (2009). Assessing subjective well-Being: Progress and opportunities. In E. Diener (Ed), As-

علت با روان‌شناسی بالینی مرتبط است: الف) توان بالای قدردانی در تبیین بهزیستی و ب) ارتقاء بهزیستی از طریق پرورش قدردانی با تمرین‌هایی ساده. با توجه به پژوهش‌های پیشین مبنی بر پیامدهای مثبت قدردانی و یافته‌های پژوهش حاضر در مورد نقش یگانه آن در بهزیستی، پیشنهاد می‌شود متخصصان سلامت روانی مداخله قدردانی را برای دستیابی به این همبسته‌ها و پیامدهای مثبت، به طور جدی در نظر داشته باشند. همان‌گونه که هایلند، والی و گرافتی (۲۰۰۷) از مداخله قدردانی برای بهبود خواب ادراک‌شده^۳ و پارکز-شاینر (۲۰۰۹) برای افزایش سطح شادکامی استفاده کردند.

نمونه پژوهش حاضر به دانشجویان محدود شده است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده جامعه‌های دیگر مانند جامعه عمومی بررسی شوند. همچنین، قدردانی با روش آزمایشی مطالعه و با سازه‌های دیگر در قلمروهای سلامت روانی و شخصیت مقایسه شود.

تشکر و قدردانی

پایان بردن مقاله‌ای درباره قدردانی بدون ابراز قدردانی از افرادی که نقشی در آفرینش آن داشتند، سزاوار نیست. از کسانی که سهمی از آغاز تا پایان این اثر داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع

آقابابایی، ن. (۱۳۸۹). نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی. *مجله روان‌شناسی و دین*، ۱۱، ۳۹-۵۲.

آقابابایی، ن. و اینانلو، م. (۱۳۸۹). نقش قدردانی نسبت به خدا و خوی قدردانی در کیفیت خواب. *مجله روان‌شناسی و دین*، ۱۲، ۷۳-۸۸.

آقابابایی، ن.، فراهانی، ح.، رحیمی‌نژاد، ع. و فاضلی مهرآبادی، ع. (۱۳۸۸). معنویت و احساس شخصی روان‌درستی در دانشجویان و طلاب. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۳۱، ۳۶۰-۳۷۲.

آقابابایی، ن.، فراهانی، ح. و فاضلی مهرآبادی، ع. (۱۳۸۹). سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه قدردانی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۶، ۷۵-۸۸.

بخشی، ع.، دائمی، ف. و آجیل‌چی، ب. (۱۳۸۸). ویژگی‌های

- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010).** Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years. *Journal of Happiness Studies, 11*, 131-150
- Hyland, M. E., Whalley, B., & Geraghty, A. W. A. (2007).** Dispositional predictors of placebo responding: A motivational interpretation of flower essence and gratitude therapy. *Journal of Psychosomatic Research, 62*, 331-340.
- Kashdan, T. B. (2004).** The assessment of subjective well-being (Issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences, 36*, 1225-1232.
- Kendler, K. S., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003).** Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry, 160* (3), 496-503.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009).** Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47* (8), 878-884.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007).** How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality, 41*, 1091-1098.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005).** The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131* (6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999).** A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46* (2), 137-156.
- essing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 25-65). New York: Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).** The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.
- Emmons, R. A. Barrett, J. L., & Schnitker, S. A. (2008).** Personality and the capacity for religious and spiritual experience. In O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 634-653). New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Hill, J. (2001).** *Words of gratitude for mind, body, and soul*. USA: Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003).** Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84* (2), 377-389.
- Froh, J. J. (2009).** Happiness. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 455-461). Malden MA: Blackwell.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008).** Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*, 213-233.
- Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F., & Watson, P. J. (2005).** Philosophy, self-knowledge, and personality in Iranian teachers and students of philosophy. *Journal of Psychology, 139* (1), 81-95.
- Goldberg, L. R. (1999).** A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt & F. Ostendorf (Eds.), *Personality psychology in Europe* (Vol. 7, pp. 7-28). The Netherlands: Tilburg University Press.

- Saroglou, V. (2002).** Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences, 32*, 15-25.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006).** Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*, 774-788.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006).** How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1* (2), 73-82.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007).** Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass, 1* (1), 129-145.
- Taylor, A., & MacDonald, D. A. (1999).** Religion and the five factor model of personality: An exploratory investigation using a Canadian university sample. *Personality and Individual Differences, 27*, 1243-1259.
- Watkins, P. C. (2004).** Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-194). New York: Oxford University Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010).** Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007).** Gratitude: The parent of all virtues. *The Psychologist, 20*, 18-21.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009).** Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research, 66*, 43-48.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008a).** Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: **McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002).** The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82* (1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008).** An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science, 17* (4), 281-285.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004).** Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 295-309.
- Neto, F. (2007).** Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences, 43*, 2313-2323.
- Park, N. (2009).** Character strengths (VIA). In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 442-447). Malden MA: Blackwell.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004).** Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- Parks-Sheiner, A. C. (2009).** Applied positive psychology. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 58-62). Malden MA: Black well.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006).** Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies, 7*, 343-360.
- Ryff, C. D. (1989).** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57* (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995).** The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.

& Joseph, S. (2008b). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A.,

