

Research Article

Role of Aappreciation on Happiness by Mediating Self-Acceptance and Forgiveness in the Elderly

Behnaz Attari¹, Nader Monirpoor^{2*}, Majid Zargham Hajebi³

1-PhD Student of Counseling, Faculty of Humanities, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

2-Assistant Professor of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

3-Assistant Professor of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

Abstract

The purpose of this research was to study the role of appreciation on happiness by mediating self-acceptance and forgiveness in the elderly. The research method was descriptive-correlative. The participants included 950 elderlies (712 women and 238 men) were selected by cluster sampling. Research tools included Unconditional Acceptance Questionnaire by James Lin et al., Interpersonal Forgiveness by Ehteshamzadeh et al., Gratitude Questionnaire by McCullough et al., and Happiness Questionnaire by Fordyce. Data analysis was done by Pearson correlation test and path analysis. Evaluating the direct effects of research variables indicated that gratitude affected happiness, self-acceptance, and forgiveness, respectively. In addition, self-acceptance and forgiveness affected happiness. Furthermore, gratitude, self-acceptance, and forgiveness explained 28% of changes in the variance of happiness. In terms of indirect role, gratitude affected happiness with the mediations of self-acceptance. Further, gratitude had an indirect effect on happiness through forgiveness. In generally, the assumed research model was well-suited. Therefore, it is necessary to pay attention to the role of the variables of appreciation, self-acceptance and forgiveness in designing educational packages or implementing psychotherapy interventions to increase the happiness in the elderly.

Keywords: forgiveness, self-acceptance, elderly, appreciation, happiness

مقاله پژوهشی

نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان

بهناز عطاری^۱، نادر منیرپور^{۲*}، مجید ضرغام حاجبی^۳

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

behnazat@yahoo.com

۲. استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

monirpoor1357@gmail.com

۳. استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

zarghamhajebi@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان انجام شد. روش این پژوهش توصیفی - همبستگی بود. شرکت‌کنندگان ۹۵۰ نفر از سالمندان (۷۱۲ زن و ۲۳۸ مرد) بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پذیرش بی‌قید و شرط جیمز لین و همکاران، بخشودگی بین‌فردی احتشام‌زاده و همکاران، قدردانی - فرم شش‌گویه‌ای مک کالوف و همکاران و شادکامی فوردایس استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. یافته‌های حاصل از بررسی تأثیرات مستقیم متغیرهای پژوهش نشان دادند قدردانی بر شادکامی، پذیرش خود و بخشش و پذیرش خود بر شادکامی و بخشش بر شادکامی تأثیر داشتند و متغیرهای قدردانی، پذیرش خود و بخشش، ۲۸ درصد از تغییرات واریانس شادکامی را تبیین کردند. در نقش غیرمستقیم، قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری‌های متغیر پذیرش خود تأثیر داشت. همچنین، قدردانی از طریق بخشش، تأثیر غیرمستقیم بر شادکامی داشت. در مجموع، مدل فرض‌شده پژوهش برازش مناسبی داشت؛ بنابراین، لازم است تا در ساخت بسته‌های آموزشی یا اجرای مداخلات روان‌درمانی در راستای افزایش شادکامی سالمندان، به نقش متغیرهای قدردانی، پذیرش خود و بخشش، توجه شود.

واژه‌های کلیدی: بخشش، پذیرش خود، سالمندان، قدردانی، شادکامی

مقدمه

جمعیت دنیا به سرعت در حال سال خورده شدن است و بخش بزرگی از این تغییر در قرن اول هزاره سوم و در کشورهای در حال توسعه در حال شکل گیری است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰ جمعیت بالای ۶۰ سال از ۱۲ درصد به ۲۲ درصد، یعنی حدود دو برابر افزایش خواهد یافت (جعفری و حسام‌پور، ۱۳۹۶).

در فرایند تحول روانی، سالمندی دوره‌ای است که در آن سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی اهمیت حیاتی و اساسی دارد. سالمندان با گذر از دوران جوانی و میانسالی زندگی خود، با مسائل و مشکلات مختلفی در حوزه روابط اجتماعی، سلامت جسمانی و روانی روبه‌رو می‌شوند (برنت، اندرسون و مارسدن، ۲۰۱۸؛ گتزالز - کراسکو، کاسز، مالو، ویناس و دینیسمان، ۲۰۱۷).

در دهه‌های گذشته تمرکز بیشتر بر جنبه‌های منفی ویژگی‌های افراد مسن بوده است (برای مثال، به جای شادی و شجاعت، افسردگی و اضطراب مطالعه شده است) و حوزه‌هایی مانند سلامت ذهن و سلامت روان و رشد انسان کمتر مطالعه شده‌اند (آداک و آنجالیرای، ۲۰۱۵). پس از ظهور جنبش روانشناسی مثبت، نظریه‌پردازان و محققان به‌جای توجه صرف به تجارب یا ادراک‌های منفی، سازه‌هایی چون خودکنترلی و شادکامی را بررسی کرده‌اند (سو، ژو، کائو، وانگ و زاینگ، ۲۰۱۸).

شادکامی، تلاش ذهنی و مثبت برای افزایش بهزیستی است (وینهون، ۲۰۱۵). شادکامی به افراد این حس را می‌دهد که زندگی، ارزشمند است و افراد را از مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها در امان نگه می‌دارد. شادکامی موجب انرژی مثبت و سلامت روان بالاتر در افراد می‌شود (ورعی، پورداد، افشاری و میرشمسی، ۱۳۹۸). شادکامی چندین جزء اساسی را در بر

می‌گیرد؛ جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است. جزء اجتماعی که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند و سرانجام جزء شناختی که باعث می‌شود فرد شادکام، اطلاعات را به روش خاصی، پردازش و تعبیر و تفسیر کند که در نهایت، باعث احساس شادی و خوش بینی در او می‌شود (والویس، ژالینگ، هیینر، و دران، ۲۰۰۴). بررسی شادکامی در سالمندان به دلیل شرایطی که با آن مواجه‌اند، بسیار مهم است؛ زیرا شادکامی در کیفیت زندگی و سلامت افراد سالمند نقش بسزایی دارد (ملاشهری و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعه طولی انجام شده بر بیش از دو هزار تن از آمریکایی‌های مکزیک تبار بالاتر از ۶۵ سال، نشان می‌دهد میزان هیجان‌های مثبت تعیین شده در شروع مطالعه، پیش‌بینی‌کننده مرگ و بیماری یا ناتوانی افراد پس از ۲ سال هستند (کار، ۲۰۰۴). ملاشهری و همکاران (۱۳۹۴) در بررسی جامع شادکامی سالمندان در شهر زاهدان، بیان داشتند ۳۵٪ سالمندان از نظر شادکامی وضعیت مطلوبی نداشتند. همچنین، نتایج مطالعات نشان دادند بین میزان شادکامی سالمندان مقیم سرای سالمندان با ابعاد کیفیت زندگی (سلامت جسمی و روانشناختی) (لاچسی و همکاران، ۲۰۱۸؛ مرادخانی، ۱۳۹۵)، سلامت روانی و رضایت از زندگی (قدم‌پور، مرادی‌زاده و شاه‌کرمی، ۱۳۹۷) رابطه معناداری وجود دارد.

یکی از دلایل اینکه افراد باید سطح شادی خود را افزایش دهند، این است که ارتباطی به نسبت قوی بین سطح شادی و سلامتی وجود دارد (والویس و همکاران، ۲۰۰۴)؛ البته در اینکه چرا سطح پایین شادی و نداشتن سلامتی با هم مرتبط‌اند، دلایل مختلفی مطرح می‌شوند: از جمله اینکه بیشتر افراد ناخوش، زندگی دردناکی دارند و این ویژگی‌های منفی زندگی‌شان

قدردان بودن، شادکامی و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. همچنین آنها دریافته‌اند قدردانی با عاطفه مثبت و منفی رابطه دارد. منیرپور و همکاران (۱۳۹۸)؛ رضوانی زاده و نامور (۱۳۹۵)؛ آرسیگلو (۲۰۱۶) و رانی، ملیک و کهلی (۲۰۱۵) در مطالعات خود نشان دادند قدردانی بر افزایش میزان پذیرش خود و بخشش تأثیر دارد. در کشور ایران، تنها تعداد انگشت‌شماری از مطالعات درباره مزایای قدردانی در جمعیت سالمندان صورت گرفته است؛ این در حالی است که بیشتر پژوهش‌ها قدردانی را در ایالات متحده بررسی کرده‌اند و در فرهنگ آسیایی و آفریقایی به این موضوع کمتر توجه شده است (ورعی و همکاران، ۱۳۹۸).

بخشش سازه دیگری است که در ارتقای سلامت روانی و افزایش شادکامی اهمیت ویژه‌ای دارد (دشت بزرگی، ۱۳۹۶؛ صف آرا و بخش‌ی زاده، ۱۳۹۶). بخشش، راهبردی مثبت برای کنار آمدن با تخلّف با جهت‌دهی مجدد افکار، هیجانات و اعمال نسبت به متخلف است (واد و وارتنگتون، ۲۰۰۵)؛ در نتیجه، بخشش فرایندی بین‌شخصی و درون‌شخصی است که به صورت آزادانه از سوی فرد بخشش‌کننده انتخاب می‌شود (دشت بزرگی، ۱۳۹۶). همچنین، بخشش شامل پاسخ مثبت (مهربانی‌ورزیدن) (ایتن، ورد استرابرز و ساتلی، ۲۰۰۶) در روابط بین‌فردی است. بخشش، مزایای روانی، اجتماعی، ذهنی و جسمانی را برای سالمندان در پی دارد و باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بیماری‌های روان‌تنی، قلبی و فشار خون می‌شود (آداک و انجالی‌رای، ۲۰۱۵). نتایج مطالعات انجام‌شده در این زمینه نشان داده‌اند بین بخشش و سلامت روانی ارتباط معناداری وجود دارد و افراد دارای بخشش بالا در بعد رفتاری از افسردگی و اضطراب پایین‌تری برخوردارند (دشت بزرگی، ۱۳۹۶؛ عیسی‌زادگان، سلمان‌پور، احمدی و قاسم‌زاده، ۱۳۹۵؛ هیوئی و چائو، ۲۰۰۹) و احساس شادکامی بیشتری

موجب احساس شاد نبودن در آنان می‌شود. نداشتن سلامتی می‌تواند موجب شاد نبودن شود؛ در عین حال امکان تأثیر عوامل دیگری بر شادی و سلامتی نیز وجود دارد (صدری دمیرچی، محمدی، رضوانی و امان‌زاده، ۱۳۹۷). در این رابطه، حس قدردانی از جمله توانمندی‌های شخصی و از سازه‌های روانشناسی مثبت است که بر ارتقای شادکامی سالمندان تأثیر دارد (التوس و براصو و برناخ، ۲۰۱۸؛ عطاری، منیرپور و ضرغام حاجبی، ۱۳۹۷).

قدردانی به‌عنوان یک احساس مثبت بین‌فردی (دوکاسی، داسا، کورتیت و براند - اریون، ۲۰۱۹)، به تمایل برای قدردان بودن در واکنش به خیرخواهی افراد در به وجود آوردن تجارب مثبت تعریف شده است (مک کالو، امونس و تسانگ، ۲۰۰۲). مطالعات سلامت نشان می‌دهند قدردانی با اضطراب (پورداد، مؤمنی و کرمی، ۱۳۹۸؛ کیلین و مک‌اسکیل، ۲۰۱۵)، آسیب‌های روانی (دیگو، کرنا و آگدیپیا، ۲۰۱۸) و جسمی (ورعی و همکاران، ۱۳۹۸) در سالمندان ارتباط منفی دارد. همچنین، نتایج مطالعات نشان داده‌اند بین قدردانی و شادکامی سالمندان ارتباط معناداری وجود دارد (دیگو و همکاران؛ ۲۰۱۸؛ پورداد و همکاران، ۱۳۹۸؛ منیرپور، عطاری و ضرغام حاجبی، ۱۳۹۸). واتکینر، مکلاکین، پارکر (۲۰۱۹)؛ ویتولیت، ریچی، روت لونا و وان تونگرن (۲۰۱۸)؛ دیگریت و مال هوترا (۲۰۱۸)؛ ما، تونی و فرگوسن (۲۰۱۷)؛ دیکنز (۲۰۱۷)؛ پتروچی و کیوماجان (۲۰۱۶)؛ فردریکسون (۲۰۱۳)؛ نتو (۲۰۰۷) و موید صفاری، محدودی زمان، امیرسرداری و حبی (۱۳۹۳)، ضمن مطالعات خود بیان داشتند قدردانی به‌عنوان احساس مثبت بر حفظ سلامت روان و شادکامی افراد تأثیر بسزایی دارد. کارلسون (۲۰۱۵) و چن (۲۰۱۰) معتقدند یکی از نشانه‌های اصلی شادکامی، داشتن احساس قدردانی است. دشت بزرگی، سواری و صفرزاده (۱۳۹۶) و آدلر و فاگلی (۲۰۰۵) معتقدند

پوپوف، رادانویچ و بیرو (۲۰۱۶)، نشان دادند بین پذیرش خود و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین، سامپاز، یلدریم، تاپکو گلو، نالبانت و سیزیر (۲۰۱۶) در پژوهشی درباره سالمندان اقامتی نشان دادند بین پذیرش خود و دیگران و فروتنی و بهزیستی روانی در آنها رابطه وجود دارد. منیرپور و همکاران (۱۳۹۸) ضمن مطالعه‌ای بیان داشتند پذیرش خود از جمله سازه‌های روانشناسی است که می‌تواند بر سلامت روان و بهزیستی سالمندان تأثیر بگذارد.

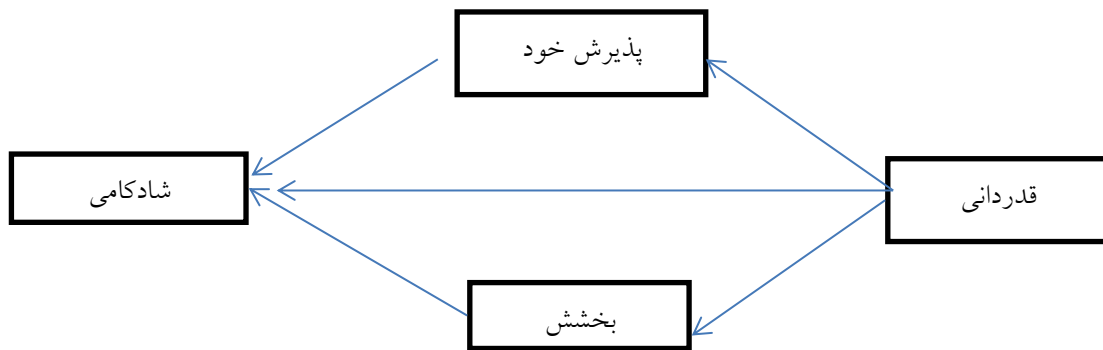
در صورت تداوم افزایش جمعیت به همین صورت و انفجار جمعیت سالمندی در سال ۱۴۱۰ در کشور ایران، نخستین گام در دستیابی به جامعه سالمندی سالم و فعال، شناخت وضعیت سلامت سالمندان است. همچنین، رسیدن به فرآیند سالمندی فعال و سالم نیازمند توجه کافی به تمامی وضعیت سلامت سالمندان در ابعاد جسمی، روانشناختی، اجتماعی و معنوی آنان است. این موارد کمک شایانی به تعیین نیازهای بهداشتی، درمانی و اجتماعی سالمندان و رفع مشکلات براساس محیط زندگی آنان می‌کند. در این میان، با توجه به اهمیت تأثیر شادکامی بر حیطه‌های مختلف زندگی، بحث درباره روش‌های ایجاد و افزایش شادکامی، به‌ویژه در میان سالمندان ضروری به نظر می‌رسد (ملاشهری و همکاران، ۱۳۹۴). با توجه به آنچه بیان شد این پژوهش با هدف بررسی نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان انجام شد. به دنبال این هدف و با توجه به ادبیات پژوهش و مدل نظری ارائه‌شده در شکل ۱، فرضیه‌های زیر مطرح و بررسی شدند:

- ۱- قدردانی تأثیر مستقیم بر شادکامی، پذیرش خود و بخشش دارد؛
- ۲- پذیرش خود و بخشش تأثیر مستقیم بر شادکامی دارد؛

می‌کنند (منیرپور و همکاران، ۱۳۹۸؛ عطاری و همکاران، ۱۳۹۷؛ تسلطی، ۱۳۹۶؛ لالر - رو و پیفی، ۲۰۰۶). علاوه بر این، بخشش با ویژگی‌های روان‌رنجورخویی رابطه منفی (اختر و بارلو، ۲۰۱۸) و با برون‌گرایی، خودآگاهی و پذیرش، رابطه و عواطف مثبت و معناداری دارد (ون‌دیک و الیاس، ۲۰۰۷). اورکات (۲۰۰۶) نیز در پژوهشی نشان داد بین بخشش و کاهش نشانه‌های ناراحتی رابطه معناداری وجود دارد. صف‌آرا و بخشی‌زاده (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند آموزش بخشودگی تأثیر زیادی بر افزایش شادکامی دارد.

همچنین، انتظار سالمندان از خودشان و باور آنان به اینکه قابلیت‌های کمتری دارند، یعنی نوعی احساس درماندگی، از عواملی‌اند که پذیرش خود را در آنان کاهش می‌دهد و باعث عملکرد ضعیف‌تر آنان می‌شود (احدی و جمهری، ۱۳۹۰). در ادبیات امروزی، پذیرش خود شامل یک آگاهی ذهنی و واقع‌بینانه از نقاط ضعف و قوت خودمان است (عطاری و همکاران، ۱۳۹۷). ادبیات، پذیرش دو قلمرو از پذیرش خود را بیان کرده است؛ یکی پذیرش خود و دیگری پذیرش دیگران؛ پژوهش‌ها پیوند و همبستگی این دو را نشان داده‌اند (عطاری و همکاران، ۱۳۹۷؛ رحمانی، ۱۳۹۶). گرنوالد و بلزا و باناجی (۱۹۹۸)، به نقل از زارع، دانش‌پژوه، امینی، رازقی و فلاح‌زاده، (۱۳۸۶) بیان می‌کنند یکی از ویژگی‌های شخصیت بهنجار، برخورداری از پذیرش خود است. به جنبه ارزشیابانه خودپنداره، پذیرش خود می‌گویند. از نظر اسمیت، نولن - هوکسما، فردریکسون و لوفتاس (۲۰۰۲) پذیرش خود عبارت است از درجه تصویب و تأیید و ارزشی که شخص برای خود احساس می‌کند یا قضاوتی که فرد درباره ارزش خود دارد. نتایج مطالعات تیبابوس، کوداک، هابماس و رومان (۲۰۱۹)؛ پلکسیکو، ارت، شورز و بروس (۲۰۱۹)؛ دیگو و همکاران (۲۰۱۸) و

۳- قدردانی از طریق پذیرش خود، تأثیر غیرمستقیم بر شادکامی دارد؛
 ۴- قدردانی از طریق بخشش، تأثیر غیرمستقیم بر شادکامی دارد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش تمامی سالمندان عضو کانون‌های جهانبیدگان شهرداری تهران در سال ۱۳۹۶ بودند که از بین آنها ۹۵۰ نفر (۷۱۲ زن و ۲۳۸ مرد) براساس روش محاسبه سرانگشتی (تعداد کل گویه‌های پرسشنامه شامل ۱۶۰ سؤال بود که به ازای هر گویه ۶ پرسشنامه در نظر گرفته شد، با سطح اطمینان ۹۵ درصد "آلفای ۵ درصد"؛ حجم نمونه به اندازه ۹۵۰ نفر برآورد شد) به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ملاک‌های ورود مطالعه عبارت‌اند از: (۱) نداشتن معلولیت جسمانی؛ (۲) نداشتن ضعف بینایی و شنوایی؛ (۳) نداشتن بیماری‌های مزمن، اختلالات حاد شخصیتی، نقص حافظه و بیماری آلزایمر (تشخیص این موارد با توجه به بررسی پرونده آنها بود)؛ (۴) تمایل و رضایت شخصی برای شرکت در پژوهش و (۵) داشتن سواد خواندن و نوشتن. ملاک‌های خروج از مطالعه نیز عبارت‌اند از: (۱) ناتوانی در تکمیل آزمون‌های پژوهش و (۲) دقت نکردن در تکمیل پرسشنامه‌ها، خستگی و انصراف از اجرای آزمون‌ها. نمونه پژوهش شامل ۹۵۰ نفر از سالمندان شهر تهران بود که در دامنه سنی ۷۳-۵۰ سال قرار داشتند.

ابزار سنجش: پرسشنامه پذیرش بی‌قید و شرط خود^۱: چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) این پرسشنامه را طراحی کردند و شامل ۲۰ ماده و دارای دو زیرمقیاس پذیرش بی‌قید و شرط خود و پذیرش مشروط خود است و برای گروه سنی ۱۴ سال و بالاتر اجراشدنی است. نحوه پاسخ‌دهی به این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرت از کاملاً نادرست = ۱ تا همیشه درست = ۷ است. چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱)، همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش کردند که در سطح پذیرفتنی است. پایایی آن از طریق دو نیمه کردن آزمون و استفاده از روش تنصیف اسپیرمن - براون ۰/۶۳ به دست آمد (کلانتری، ۱۳۹۳). چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) روایی پرسشنامه را از طریق همبسته کردن نمرات پرسشنامه پذیرش خود با نمرات پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ پذیرفتنی گزارش کردند. همسانی درونی پرسشنامه در ایران با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد. همچنین، پایایی آن از طریق دو نیمه کردن آزمون و استفاده از روش تنصیف اسپیرمن - براون ۰/۶۳ به دست آمد. اعتبار همگرا این پرسشنامه از طریق همبستگی با نمرات پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ بررسی شد که ضریب همبستگی آن ۰/۳۷ به دست آمد. همچنین، از تحلیل عامل تأییدی با یک

۱. Unconditional Acceptance Questionnaire
 ۲. reliability

قدردانی، صفتی را در گروه‌های سنی نوجوان تا بزرگسال (دامنه سنی ۱۱ تا ۷۵ سال) ارزیابی می‌کند. پایایی این پرسشنامه به روش‌های بازآزمایی، آلفای کرونباخ و پایایی تصنیفی بررسی شد. یافته‌ها نشان دادند تحلیل مواد، روایی همگرا، همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و پایایی تصنیفی پرسشنامه در بین دانش‌آموزان دبیرستانی رضایت‌بخش بود. همچنین، تحلیل عوامل، حکایت از وجود یک عامل عمومی داشت. در مجموع، نتایج نشان دادند پرسشنامه قدردانی، خصوصیات روان‌سنجی رضایت‌بخشی برای استفاده در دانش‌آموزان ایرانی دارد (قمرانی، کجباف، عریضی و امیری، ۱۳۸۸). در این پژوهش، ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش بازآزمایی بعد از گذشت سه هفته، ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی فوردایس^۳: آیزنگ این پرسشنامه را در سال ۱۹۹۰ بر مبنای مهارت‌های چهارده گانه شادکامی فوردایس تهیه کرد. او برای هر اصل سه سؤال طرح کرد؛ یعنی هر سه سؤال، یکی از مهارت‌های شادکامی را می‌سنجید و سه سؤال برای سنجش شادکامی کلی در نظر گرفته می‌شد؛ در نتیجه، کل سؤالات پرسشنامه به ۴۵ رسید. در سال ۱۳۸۷ در ایران با توجه به یافته‌های عابدی (۱۳۸۳)، سؤال‌های پرسشنامه با فرهنگ ایرانی تطبیق، داده و مهارت شانزدهم (بیان احساسات) با طرح سه سؤال به آن اضافه شد و پرسشنامه با نام پرسشنامه شادکامی فوردایس - اصفهان با ۴۸ سؤال هنجاریابی شد. ضریب همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ و پایایی آن به روش بازآزمایی در فاصله دو هفته تا دو ماه برابر ۰/۷۰ بود. روایی محتوایی پنج نفر متخصص، تأیید شد و روایی ملاکی هم‌زمان با همبستگی با پرسشنامه شادکامی آکسفورد در یک نمونه ۷۲۷ نفری برابر ۰/۷۳ بود. روایی واگرایی پرسشنامه در پژوهش عابدی (۱۳۸۳) با توانایی

نمونه ۲۰۰ نفری از نوجوانان دختر دبیرستانی برای بررسی اعتبار این پرسشنامه استفاده شد که به جز سه ماده از پرسشنامه، سایر عبارات‌ها بار عاملی مناسبی داشتند (حاج علی اکبری، ۱۳۹۵). در این پژوهش، همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس بخشودگی بین‌فردی^۱: یک پرسشنامه ۲۵ ماده‌ای است. احتشام‌زاده، احدی، عنایتی و حیدری (۱۳۸۹) این پرسشنامه را در ایران به منظور سنجش بخشودگی بین‌فردی تهیه کردند که دارای ۳ خرده‌مقیاس ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی (۱۲) ماده، کنترل رنجش (۶ ماده)، درک و فهم واقع‌بینانه (۷ ماده) است. نمره‌دهی سؤالات براساس مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت برای ۷ سؤال آخر، یعنی سؤالات ۱۹ تا ۲۵ به شکل کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۴) انجام می‌شود و سایر سؤالات به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. به این ترتیب، حداکثر نمره برای کل مقیاس ۱۰۰ و حداقل ۲۵ است. کسب نمره بالاتر در این مقیاس، نشان‌دهنده توانایی زیاد برای بخشودن خطای دیگران است. احتشام‌زاده و همکاران، ضریب پایایی آن براساس ضریب بازآزمایی برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن را به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ و همسانی درونی براساس آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۰ و خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۶۶ و ۰/۵۷ گزارش کردند (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹). در این پژوهش، همسانی درونی کل مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸، به دست آمد.

پرسشنامه قدردانی^۲: مک کالوف و همکاران (۲۰۰۲) این پرسشنامه را طراحی کردند که مشتمل بر ۶ ماده به صورت ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. هر گویه، میزان و شدت قدردانی را اندازه می‌گیرد که فرد تجربه می‌کند. این پرسشنامه یک مقیاس خودگزارشی و تک‌بعدی است که

1. Interpersonal Forgiveness Questionnaire

2. Gratitude Questionnaire

را پس از تکمیل جمع‌آوری کرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و LISREL نسخه ۸٫۸۰ استفاده شد.

یافته‌ها

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان دادند مقدار سطح معنی‌داری برای همه متغیرهای پژوهش، بزرگ‌تر از سطح خطای ($P > 0/05$) است؛ در نتیجه، نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش رد نشد. همچنین، آماره دوربین - واتسون برای متغیرهای قدردانی (۱/۶۴)، پذیرش خود (۱/۷۸) و بخشش (۱/۹۷) محاسبه شد که نشان‌دهنده استقلال خطاها است.

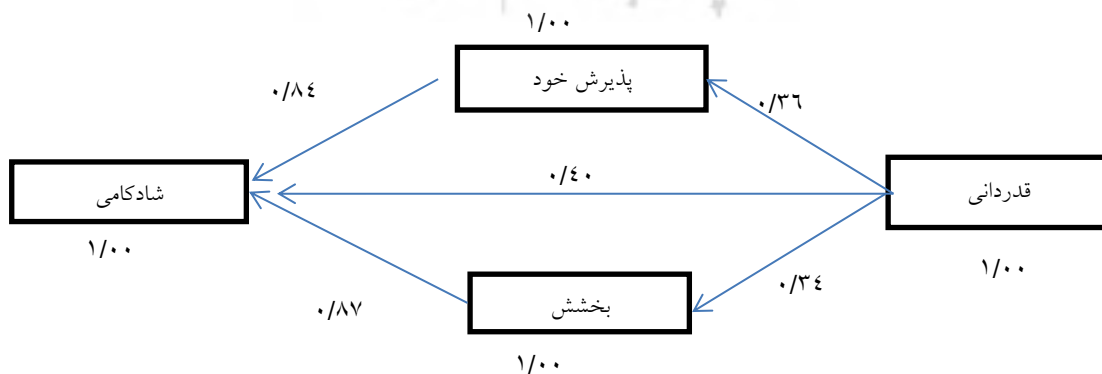
در ادامه، نتایج تحلیل مسیر، تأثیر مستقیم و غیرمستقیم قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در شکل شماره ۲ و جدول ۲ و شاخص‌های برازش مدل در جدول ۱ ارائه شدند.

متمایزسازی دانشجویان افسرده از غیرافسرده تأیید شده بود. در این پژوهش، همسانی درونی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹، به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: برای انجام پژوهش حاضر، هماهنگی‌های لازم با معاونت اجتماعی شهرداری شهر تهران، انجام و توضیحات لازم درباره پژوهش ارائه شد. یک منطقه از بین حوزه‌های پنج‌گانه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز جغرافیایی شهر تهران به صورت تصادفی انتخاب شد و در کانون هر منطقه، از افراد بالای ۶۰ سال، عضو کانون جهانیان شهرداری مناطق منتخب انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در این مراکز در اختیار سالمندان قرار گرفتند. سپس پژوهشگر توضیحات لازم درباره نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها را به آنها ارائه داد. از شرکت‌کنندگان خواسته شد اگر در فرآیند تکمیل پرسشنامه با مشکلی مواجه شدند، از پژوهشگر درخواست توضیح بیشتری داشته باشند. سالمندان انتخاب‌شده پس از اعلام رضایت برای شرکت در پژوهش و دریافت تضمین لازم، مبنی بر اینکه اطلاعات آنها محرمانه باقی خواهد ماند، به تکمیل پرسشنامه‌ها اقدام کردند. پژوهشگر پرسشنامه‌ها

جدول ۱. شاخص‌های برازش مدل تحلیل مسیر نقش قدردانی بر شادکامی با پذیرش خود و بخشش

شاخص برازش	X2/df	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	GFI	AGFI
آماره	۱/۷۷	۰/۰۲۸	۰/۹۲	۰/۹۵	۰/۹۷	۰/۹۲	۰/۸۶
مقدار پذیرفته شده	< ۵	< ۰/۰۶	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۸۰



Chi-square= 0/79, df=2, P-value=0/055, RMSEA=0/031

شکل ۲. ضرایب استاندارد شده مسیرهای مدل تحلیل مسیر

جدول ۲. تحلیل مسیر اثرات مستقیم قدردانی بر شادکامی، پذیرش خود، بخشش و پذیرش خود بر شادکامی و بخشش بر شادکامی

t	SE	ضریب مسیر	مسیر	
۱۰/۳۳	۰/۲۱۳	۰/۴۰	شادکامی	قدردانی
۱۴/۱۳	۰/۰۰۳	۰/۶۵	پذیرش خود	قدردانی
۱۳/۴۶	۰/۱۰۲	۰/۶۱	بخشش	قدردانی
۱۸/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴	شادکامی	پذیرش خود
۱۷/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۸۷	شادکامی	بخشش

تأثیر میانجی گری پذیرش خود و بخشش بر شادکامی $\leftarrow (0/65 \times 0/61 \times 0/84 \times 0/87 = 0/28)$

«پذیرش خود بر شادکامی» و «بخشش بر شادکامی» مشخص شدند. در مجموع، ۲۸٪ از تغییرات متغیر وابسته (شادکامی) با میانجی گری متغیرهای پذیرش خود و بخشش با متغیر مستقل (قدردانی) تبیین شدنی است. در نهایت، برای بررسی اندازه و معناداری اثرات غیرمستقیم مدل و بررسی نحوه میانجی گری متغیرهای میانجی گراز روش بوت استرپ با ۱۰۰۰ مرتبه نمونه گیری مجدد (پریچر و هیز، ۲۰۰۸) استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه شدند.

با توجه به نتایج جدول ۲، مدل مفهومی پژوهش مطابق با داده‌های به دست آمده، برازندگی مناسبی دارد. به این ترتیب، نتایج مدل حاکی از آن است که قدردانی تأثیر مستقیم بر افزایش شادکامی (۰/۴۰)، پذیرش خود (۰/۶۵) و بخشش (۰/۶۱) داشت. همچنین، پذیرش خود و بخشش به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۷ تأثیر مستقیم بر افزایش میزان شادکامی داشت. در مجموع، با توجه به حاصل ضرب، ضرایب مسیر «قدردانی بر پذیرش خود»، «قدردانی بر بخشش»،

جدول ۳. تحلیل مسیر اثرات غیرمستقیم قدردانی بر شادکامی با پذیرش خود و بخشش

متغیر	خطای استاندارد	اندازه اثر	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
رابطه غیرمستقیم قدردانی بر شادکامی با پذیرش خود	۰/۰۹	۰/۵۶	۰/۴۳	۰/۶۹	۰/۰۰۱
رابطه غیرمستقیم قدردانی بر شادکامی با بخشش	۰/۰۷	۰/۵۰	۰/۳۹	۰/۶۱	۰/۰۰۱

شادکامی داشت. همچنین، قدردانی با بخشش، تأثیر غیرمستقیم بر افزایش میزان شادکامی داشت.

تفسیر نتایج بوت استرپ، با حدود بالا و حدود پایین ضرایب صورت می‌گیرد؛ بدین صورت که اگر صفر در بین حدود بالا و پایین قرار گرفت (یعنی حدود بالا مثبت و حدود پایین منفی باشد)، اثر غیرمستقیم، غیرمعنادار است؛ در حالی که اگر حدود بالا و پایین هر دو مثبت یا منفی باشند، اثر غیرمستقیم، معنادار است (پریچر و هیز، ۲۰۰۸). بر اساس این، نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند حد بالا و پایین تمامی اثرات غیرمستقیم مدل مثبت است و تمامی این اثرات در سطح آلفای ۰/۰۰۱ معنادارند ($P < 0/01$)؛ بنابراین، قدردانی با پذیرش خود، تأثیر غیرمستقیم بر افزایش میزان

بحث

این پژوهش با هدف بررسی نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان انجام شد. یافته‌ها درباره فرضیه اول پژوهش نشان دادند قدردانی تأثیر مستقیم بر شادکامی، پذیرش خود و بخشش داشت؛ یعنی با افزایش قدردانی، میزان شادکامی، پذیرش خود و بخشش سالمندان نیز افزایش پیدا می‌کند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات واتکینر و

افراد دارای قدردانی بالا احساس می‌کنند علاقه دوسویه بین آنها و دیگران وجود دارد و در مواقع سختی و دشواری، حامی و پشتیبان یکدیگرند (دشت بزرگی و همکاران، ۱۳۹۶). چن (۲۰۱۰) معتقد است قدردانی، توانایی مهمی در سالمندان محسوب می‌شود؛ زیرا با مرور کردن وقایع زندگی، با دیدی مثبت، روزهای سپری شده را خوب و معنادار می‌بینند. در نهایت حس پشیمانی و ناتمام بودن اهداف کاهش می‌یابد و حس یکپارچگی آنها افزایش پیدا می‌کند؛ از این رو، افزایش میزان شادکامی آنها دور از انتظار نخواهد بود.

در تبیین تأثیر قدردانی بر افزایش پذیرش خود سالمندان می‌توان گفت احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع دوستانه تفسیر می‌شود و می‌تواند با توجه بیشتر به کمک‌های دیگران، میزان مهربانی و شفقت به خود را نیز در سالمندان افزایش دهد و باعث شود آنها خودشان را بیشتر بپذیرند (مک کالو و همکاران، ۲۰۰۲). قدردانی به منزله فشارسنج اخلاقی منجر می‌شود فرد از یک موقعیت قدرشناسانه، ارزیابی اخلاقی داشته باشد. این ارزیابی کمک می‌کند فرد خود را مسئول جبران عمل اخلاقی فرد دیگر در نظر بگیرد؛ بنابراین، به موجب آن، میزان درجه تصویب و ارزشی که شخص برای خود قائل است، بالاتر می‌رود و به دنبال انجام کارهای مثبتی می‌رود تا به واسطه آنها میزان پذیرش خود را افزایش دهد. همچنین، قدردانی با افزایش میزان هیجان‌های مثبت و بازاریابی مثبت باعث می‌شود افراد کمتر احساس درجامانده‌گی بکنند (دیگزیت و مال هوترا، ۲۰۱۸) و با افزایش عملکرد افراد، احساس پذیرش خود در آنها تقویت شود.

در تبیین تأثیر قدردانی بر افزایش بخشش سالمندان می‌توان گفت قدردانی به عنوان یک انگیزه اخلاقی، فرد

همکاران (۲۰۱۹)، التوس و همکاران (۲۰۱۸)، ما و همکاران (۲۰۱۷)، پتروچی و کیوماجان (۲۰۱۶)، آرسیگلو (۲۰۱۶)، رانی و همکاران (۲۰۱۵)، کارلسون (۲۰۱۵)، چن (۲۰۱۰)، آدلر و فاکلی (۲۰۰۵)، لالر - رو و پیفی (۲۰۰۶)، منیرپور و همکاران (۱۳۹۸)، عطاری و همکاران (۱۳۹۷)، رضوانی زاده و نامور (۱۳۹۵) و موید صفاری و همکاران (۱۳۹۳) همسو است.

در تبیین تأثیر قدردانی بر افزایش میزان شادکامی سالمندان می‌توان گفت افراد قدردان وقتی آگاه می‌شوند که نیروهای دیگر، تغییرات مثبت زیادی در زندگی آنها ایجاد کرده‌اند، لذت بیشتری از زندگی می‌برند و این لذت بردن از زندگی، آنها را به سمت شادکامی بیشتر سوق می‌دهد (مک کالوف و همکاران، ۲۰۰۲)؛ این امر باعث می‌شود توانایی مقابله با عوامل استرس‌زا تقویت شود (وینهوون، ۲۰۱۵). از نظر فردریکسون (۲۰۱۳) دو مرحله در چگونگی کمک کردن قدردانی بر افزایش شادکامی وجود دارد: ابتدا اینکه فعالیت‌های مثبت (شکرگزار بودن)، حالت مثبت را در فرد افزایش و حالت منفی را کاهش می‌دهد. مرحله دوم اینکه تغییر حالت به سمت مثبت بودن، انعطاف، مثبت‌نگری و ذهن آگاهی بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند و در نهایت این تغییر حالت مثبت ذهن، افراد را به سمت انجام فعالیت‌های مثبتی مثل ارتباط گرفتن با دیگران، دنبال کردن علایق و تمرین کردن رفتارهای سالم هدایت می‌کند. قدردانی بالا موجب افزایش تصور مثبت از خود، پذیرش دیگران و احساس عشق و ارزشمندی و قدردانی پایین موجب کاهش تصور مثبت از خود و دیگران و بروز نارضایتی‌ها در زندگی می‌شود. همچنین قدردانی باعث کاهش آثار منفی استرس‌های محیطی و طبیعتاً باعث افزایش کیفیت زندگی و رضایت از زندگی می‌شود.

چائو (۲۰۰۹)، اورکات (۲۰۰۶)، منیرپور و همکاران (۱۳۹۸)، عطاری و همکاران (۱۳۹۷) و صف‌آرا و بخشی‌زاده (۱۳۹۶) همسو است.

در تبیین تأثیر پذیرش خود بر افزایش شادکامی سالمندان می‌توان گفت افرادی که برای خود ارزش قائل‌اند، در زندگی شادترند و از زندگی رضایت بیشتری دارند؛ زیرا افراد دارای پذیرش خود بالا، انتظار قدردانی از سوی دیگران را ندارند. همچنین، در مقابل انتقاد دیگران از خود دفاع می‌کنند و انتقاد را تهدیدی در مقابل شخصیت خود نمی‌دانند؛ بلکه انتقاد را موقعیتی برای سازندگی خود تبیین می‌کنند؛ در نتیجه، بهزیستی روانی و نشاط آنها افزایش می‌یابد. به‌طور کلی، پذیرش خود، نگرش فرد سالمند دربارهٔ مجموعه توانایی‌ها و ویژگی‌ها و شایستگی‌های خود است. هرچه این نگرش مثبت‌تر باشد، او با نگاه مثبت‌تری در موقعیت‌های مختلف زندگی رفتار می‌کند و تغییرات زندگی را فرصتی برای پیشرفت خود تلقی می‌کند؛ در نتیجه، احساس مثبتی دربارهٔ گذشته و حال و آینده و شادکامی بیشتری در زندگی دارد (عطاری و همکاران، ۱۳۹۷).

در تبیین تأثیر بخشش بر افزایش شادکامی سالمندان می‌توان گفت افراد دارای توانایی بخشش بالا، هنگام تجربه کردن رویدادهای منفی، با مهربانی و نگرانی و ملاحظت با خود و دیگران برخورد می‌کنند؛ این امر ابتدا باعث افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری و سرکوبی افکار منفی مثال اضطراب و درنهایت، باعث بهزیستی روانی می‌شود و تغییرات انگیزشی حاصل از عفو در فرد، در ابتدا باعث احساس خشم نسبت به متخلف و برانگیختگی بیشتر به قصد تلافی برخوردجویانه نسبت به متخلف می‌شود و درنهایت، سطح اضطراب و تنش روانی را در فرد رنجیده افزایش می‌دهد. اگر فرد رنجیده بتواند این

را تشویق می‌کند نسبت به عمل متقابل برای دیگری تلاش کند؛ برای مثال، فرد را تشویق می‌کند با مهربانی نسبت به فرد دیگر رفتار کند. قدردانی در مقام یک تقویت‌کننده اخلاقی، بدین معنا است که فرد قدردان، به‌طور معمول به دنبال راههایی می‌رود تا به وسیلهٔ آن عمل فرد نیکوکار را جبران کند و این رفتار فرد، با رفتار قدرشناسانهٔ فرد مقابل توأم می‌شود و بدین ترتیب، در آینده احتمال دریافت رفتار قدرشناسانه برای فرد قدردان، افزایش می‌یابد (رضوانی‌زاده و نامور، ۱۳۹۵). همچنین، قدرشناسی میزان چشمگیری از تغییرات تمایل به بخشش را شرح می‌دهد (نتو، ۲۰۰۷). در واقع هرچه افراد بیشتر بتوانند به صورت کلامی یا غیر کلامی از افرادی که به آنها لطف کرده‌اند، سپاسگزاری کنند، بهتر می‌توانند اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان بگذارند؛ این موجب تقویت ارتباط با دیگران می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد (رضوانی‌زاده و نامور، ۱۳۹۵). درحقیقت، حمایت از فرد از جانب خانواده، دوستان و دیگران سبب می‌شود فرد در پرتو این حمایت، احساس دوست داشته شدن، مورد توجه قرار گرفتن و به‌طور کلی، احساس مطلوب داشته باشد. هنگامی که فرد این احساس را به خوبی تجربه کند، خود را قدردان و سپاسگزار کسانی می‌داند که به نحوی موجب بهزیستی و رفاه او شده‌اند (منیرپور و همکاران، ۱۳۹۸).

یافته‌ها دربارهٔ فرضیهٔ دوم پژوهش نشان دادند پذیرش خود و بخشش، تأثیر مستقیم بر شادکامی داشت؛ یعنی با افزایش پذیرش خود و بخشش، میزان شادکامی سالمندان نیز افزایش پیدا می‌کند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات تیابوس و همکاران (۲۰۱۹)، پلکسیکو و همکاران (۲۰۱۹)، اختر و بارلو (۲۰۱۸)، پوپوف و همکاران (۲۰۱۶)، سامپاز و همکاران (۲۰۱۶)، هیوئی و

شادکامی بکند (منیرپور و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین، قدردانی می‌تواند به پذیرش خود و دیگران منجر شود. فرد در قدرشناسی، منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیاورده است؛ بلکه این منفعت به دلیل نیت خوب فرد دیگری به او رسیده است. احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر می‌شود و می‌تواند با توجه بیشتر به کمک‌های دیگران به رضایت از زندگی، پذیرش خود و شادکامی بیشتری بینجامد.

یافته‌ها دربارهٔ فرضیهٔ چهارم پژوهش نشان دادند قدردانی از طریق بخشش، تأثیر غیرمستقیم بر افزایش میزان شادکامی سالمندان داشت. این یافته با نتایج مطالعات منیرپور و همکاران (۱۳۹۸) و عطاری و همکاران (۱۳۹۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد با نشانه‌های گوناگون بیماری روانی می‌توانند با بخشش به سلامت روانی دست یابند. کسانی که مضطرب‌اند با بخشش می‌توانند به آرامش روانی روزافزونی برسند و افرادی که افسرده و به شدت عصبانی یا حتی بدگمان‌اند نیز بیماریشان با بخشش بسیار خفیف‌تر می‌شود (عطاری و همکاران، ۱۳۹۷). وقتی فردی می‌بخشد تبدیل به شخصی شجاع، مهربان با دیگران و موجودی دوست‌داشتنی می‌شود. وقتی فردی می‌بخشد، ترسش کم می‌شود و این کاهش ترس را تا کاهش احساس گناه دنبال می‌کند. بسیاری از افرادی که به دلیل رنجش از شخص مورد علاقه‌شان عصبانی‌اند، برای امیال پرخاشجویانهٔ ناخودآگاهشان احساس گناه می‌کنند و بخشیدن این پرخاشجویی‌ها را متوقف می‌کنند. سالمندانی که احساس تسلط بر محیط دارند و خود را با ویژگی توانمند بودن می‌شناسند (عطاری و همکاران، ۱۳۹۷)، تصمیم‌های مناسبی در برخورد با مشکلات روزمره اتخاذ می‌کنند و به تبع آن،

احساس خشم نسبت به متخلف را در خود کاهش دهد، تنش روانی او کاسته می‌شود و از لحاظ عاطفی و نیز از لحاظ هیجانی و شناختی نیز تغییر می‌یابد (عطاری و همکاران، ۱۳۹۷). در واقع بخشش با جهت‌دهی مجدد افکار، هیجان‌ات و اعمال نسبت متخلف و با کاهش مقدار کورتیزول، به منزلهٔ مانعی در برابر پیامدهای منفی آسیب بر سلامت عمل می‌کند (دشت بزرگی و همکاران، ۱۳۹۶).

یافته‌ها دربارهٔ فرضیهٔ سوم پژوهش نشان دادند قدردانی با پذیرش خود، تأثیر غیرمستقیم بر افزایش میزان شادکامی سالمندان داشت. این یافته با نتایج مطالعات منیرپور و همکاران (۱۳۹۸) و عطاری و همکاران (۱۳۹۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به اینکه قدردانی یک هیجان مثبت است، تجربهٔ متوالی قدردانی به ساخت منابع شناختی پایدار منجر می‌شود (پورداد و همکاران، ۱۳۹۸). افراد قدردان نگاه مثبتی به خود و زندگی دارند و دنیا را مکانی لذت‌بخش می‌بینند (واتکینز و همکاران، ۲۰۱۹)؛ این امر به سطوح بالای پذیرش خود و سطوح پایین‌تری از مشکلات روانشناختی منجر می‌شود (دیگو و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، افراد شادکام رویدادهای بیشتری را که از نظر فرهنگی مطلوب است، تجربه می‌کنند و نیز رویدادهای خنثی را به صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت‌تر در نظر می‌گیرند. در واقع افراد قادرند با کنترل افکارشان، خوشبختی ذهنی و شادکامی خود را افزایش دهند؛ برای مثال، این عقیده که در جهان یک نیرو و مقصد والایی وجود دارد، به خوشبختی و شادکامی افراد می‌افزاید. روابط بین فردی با پذیرش خود بهبود می‌یابند. به عبارت دیگر، زمانی که فرد خود را می‌پذیرد، بهتر می‌تواند دیگران را بپذیرد و احساس

پورداد، س.، مؤمنی، خ. م. و کرمی، ج. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی و شادکامی در رابطه قدردانی و اضطراب مرگ در سالمندان. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، ۱۵(۱)، ۸۰-۵۷.

تسلطی، ا. س. (۱۳۹۶). *پیش‌بینی سلامت روان براساس متغیرهای خردورزی، قدردانی، بخشش و همدلی در دانشجویان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه شاهد.

جعفری، ا. و حسام‌پور، ف. (۱۳۹۶). *پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد هوش معنوی و سرمایه روانشناختی در سالمندان*. *مجله سالمندی ایران*، ۱۲(۱)، ۹۰-۱۰۳.

حاج علی اکبری، ن. (۱۳۹۵). *بهمن ۲۶-۲۷*. مقایسه پذیرش بی‌قید و شرط خود، احساس تنهایی و منبع کنترل در زنان هم‌وابسته و غیر هم‌وابسته. نخستین همایش جامع بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، تهران.

دشت بزرگی، ز. (۱۳۹۶). *نقش عفو، سپاسگزاری و تواضع در پیش‌بینی بهزیستی روانی سالمندان*. *فصلنامه روانشناسی مثبت*، ۲(۲)، ۶۷-۷۸.

دشت بزرگی، ز.، سواری، ک. و صفرزاده، س. (۱۳۹۶). *اثربخشی معنویت درمانی اسلامی بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان*. *فصلنامه روانشناسی پیری*، ۲(۳)، ۱۸۶-۱۷۷.

رحمانی، ا. (۱۳۹۶). *مقایسه پذیرش خود و کیفیت رابطه با مادر در نوجوانان دارای تعارض بالا و پایین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی.

رضوانی‌زاده، ا. و نامور، ه. (۱۳۹۵). *رابطه بخشش و قدردانی با توجه به نقش میانجی‌گری عوامل*

احساس خرسندی و شادی را کسب می‌کنند. میزان تأثیری که سالمندان از توانمندی‌های خود دارند به میزان ادراک آنها از توانمندی‌شان برای ایجاد تغییر و تفاوت در محیط بستگی دارد. در این رابطه، لالر - رو و پیفی (۲۰۰۶) معتقدند گذشت و بخشش که در سخنان بسیاری از سالمندان وجود دارد و آگاهانه به داشتن این توانمندی افتخار می‌کنند، با بالارفتن سن افراد افزایش می‌یابد؛ به گونه‌ای که به دریافت حمایت بیشتر از سایر اعضای خانواده منجر می‌شود که از این نظر، حس قدرتمندبودن را به آنها می‌دهد و باعث می‌شود احساس با ارزشی و نشاط بیشتری کنند.

مهم‌ترین محدودیت این پژوهش، استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی و محدود شدن به سالمندان بالای ۶۰ سال بود که امکان مقایسه مدل پژوهش را در گروه‌های سنی مختلف از بین می‌برد؛ بنابراین، به پژوهشگران علاقمند به پژوهش در این حوزه پیشنهاد می‌شود موضوع حاضر را در نمونه‌های مختلف مطالعه کنند تا تعمیم‌پذیری مدل حاضر بررسی شود. در مجموع، با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در ساخت بسته‌های آموزشی یا اجرای مداخلات برای افزایش شادکامی سالمندان، به نقش متغیرهای قدردانی، پذیرش خود و بخشش توجه شود.

منابع

احتشام‌زاده، پ.، احدی، ح.، عنایتی، م. ص. ا. و حیدری، ع. ر. (۱۳۸۹). *ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین‌فردی*. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۶(۴)، ۴۴۳-۴۵۵.

احدی، ح. و جمهری، ف. (۱۳۹۰). *روانشناسی رشد: نوجوانی، بزرگسالی (جوانی، میانسالی و پیری)*. قم: انتشارات آینده درخشان.

شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان. فصلنامه روانشناسی پیری، ۴ (۱)، ۲۷-۳۸.

قمرانی، ا.، کجیاف، م. ب.، عریضی، ح. ر. و امیری، ش. (۱۳۸۸). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه قدردانی در دانش آموزان دبیرستانی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۳ (۱)، ۷۷-۸۶.
کلانتری، ف. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان عقلانی-هیجانی رفتاری بر نمایه توده بدن، باورهای غذایی غیرمنطقی و خودکارآمدی وزن، تصویر بدن و پذیرش خود در نوجوانان دختر دارای اضافه وزن. رساله دکتری رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

مرادخانی، ن. (۱۳۹۵). پیش‌بینی رابطه بین کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان فعال و غیرفعال شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس.

ملاشهری، م.، نوری پورلیاوی، ر.، حسینیان، س.، علیخانی، م.، رسولی، آ. و طباطبایی، ع. (۱۳۹۴). بررسی جامع شادکامی سالمندان در شهر زاهدان. فصلنامه روانشناسی پیری، ۱ (۲)، ۳۳-۲۳.

منیرپور، ن.، عطاری، ب. و ضرغام حاجبی، م. (۱۳۹۸). تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰ (۳۹)، ۱۵۶-۱۲۳.

موید صفاری، ز.، محدودی زمان، م.، امیرسرداری، ل. و حبیبی، ع. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین میزان قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان خانواده‌های نظامی.

فصلنامه ابن‌سینا، ۱۶ (۲ و ۱)، ۶۷-۶۱.
ورعی، پ.، پورداد، س.، افشاری، س. و میرشمسی، ز. (۱۳۹۸). پیش‌بینی افکار خودکشی در سالمندان

بین فردی در عملکرد خانواده همسران دیابتی. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۱ (۵)، ۶۸-۵۱.
زارع، ن.، دانش‌پژوه، ف.، امینی، م.، رازقی، م. و فلاح‌زاده، م. م. (۱۳۸۶). رابطه وضعیت تحصیلی با سلامت عمومی و عزت‌نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۷ (۱)، ۶۷-۵۹.

صدری دمیرچی، ا.، محمدی، ن.، رضائی، ش. و امان‌زاده، ز. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر شادکامی و سرسختی روانشناختی زنان سالمند. فصلنامه پژوهش در دین و سلامت، ۴ (۲)، ۵۳-۴۲.

صف‌آرا، م. و بخشی‌زاده، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بخشودگی بر بهزیستی روانشناختی و شادکامی مادران دانش آموزان دارای اختلال خاص یادگیری شهر طبس. مجله روانشناسی افراد استثنایی، ۷ (۲۸)، ۲۰۸-۱۸۷.

عابدی، م. ر. (۱۳۸۳). شادی در خانواده. چاپ دوم، تهران: نشر مطالعات خانواده.

عطاری، ب.، منیرپور، ن. و ضرغام حاجبی، م. (۱۳۹۷). رابطه شادکامی با پذیرش خود، قدردانی و بخشش در سالمندان: نقش میانجی توانمندی خود. فصلنامه روانشناسی پیری، ۴ (۳)، ۲۱۱-۱۹۷.

عیسی‌زادگان، ع.، سلمان‌پور، ح.، احمدی، ع. ا. و قاسم‌زاده، ا. (۱۳۹۵). نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۱ (۴۲)، ۱۱۱-۹۵.

قدم‌پور، ع. ا.، مرادی‌زاده، س. و شاه‌کرمی، م. ش. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش

- among Chinese school teachers in Hong Kong. *Journal of Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: a series of metaanalyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.
- Diego, A. A., Cerna, L. C. & Agdeppa, J. Y. (2018). Happiness among selected filipino elderly: a consensual qualitative research. *Advanced Science Letters*, 24(4), 2611-2615.
- Dixit, S., & Malhotra, M. (2017). Role of happiness, hope and gratitude on health and wellbeing among young adults. *International Journal of Science and Research*, 19(6), 78-96.
- Ducasse, D., Dassa, D., Courtet, P., & Brand-Arpon, V. (2019). Gratitude diary for the management of suicidal inpatients: A randomized controlled trial. *Depress Anxiety Journal*, 36(5), 400-411.
- Eaton, J., Ward Struthers, C., & Santelli, AG. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41, 371-80.
- Fredrickson, B. L. (2013). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *Journal of American psychologist*, 56(3), 218.
- González-Carrasco, M., Casas F., & Malo S., Viñas F., & Dinisman T. (2017). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *Journal of Happiness Studies*, 18(10), 63-88.
- Hui, E. K. P., & Chau, T. S. (2009). The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships. *British Journal of Guidance and Counseling*, 37(8), 141-156.
- بر اساس سپاسگزاری و خود شفقت‌ورزی. مجله سالمندشناسی، ۳(۴)، ۱۹-۱۱.
- Adak, M., & Anjaliray, P. (2015). Forgiveness and loneliness: a study of elderly people in Kolkata. EPRA international. *Journal of Economic Forgiveness and Business Review*, 3(1), 234-252.
- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122.
- Althaus, B., Borasio, G. D. & Bernard, M. (2018). Gratitude at the end of life: a promising lead for palliative care. *Journal of Palliative Medicine*, 21(11), 1566-1572.
- 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.
- Barnett, M. D., Anderson, E. A. & Marsden, A. D. (2018). Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults? *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 77, 169-173.
- Car, A. (2004). *Positive psychology, the science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge Ltd.
- Carlson, R. (2015). *Happy life*. Translation decent income. Tehran: Psychometric.
- Chamberlain, J.M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being

- experimental context. *Suvremena Psihologija*, 19(1), 71-80.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavioral Research Methods*, 40(12), 879-891.
- Rani, V., Malik, A., & Kohli, S. (2015). Forgiveness and gratitude as correlates of mental health. *International Journal of Social Sciences Review*, 3(1), 78-84.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38 – 47.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. (2002). *Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology*. 14th ed. New York: Wadsworth Publ.
- Su, H., Zhou, Y., Cao, J., Wang, L., & Xing, L. (2018). The mediating effect of coping style on personality and mental health among elderly Chinese empty-nester: A cross-sectional. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 197-201.
- Tibubosa, N., Köberc, C., Habermas, T., & Rohrmann, S. (2019). Does self-acceptance captured by life narratives and self-report predict mental health? A longitudinal multi-method approach. *Journal of Research in Personality*, 79, 13-23.
- Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S., & Drane, J.W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal School Health*, 74(2), 59-65.
- Van Dyke, C. J., & Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A Killen, A. & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947-964.
- Lawler-row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Luchesi, B. M., Oliveira, N. A., Morais, D., Pessoa, R. M., Pavarini, S. C., & Chagas, M. H. (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of Gerontology and Geriatrics Journal*, 74(9), 83-87.
- Ma, L. K., Tunney, R. J. & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 143(6), 601-635.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.
- Orcutt, H. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 350-361.
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191-205.
- Plexico, L.W., Erath, S., Shores, H., & Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. *Journal Fluency Disorders*, 59(1), 52-63.
- Popov, S., Radanović, J., & Biro, M. (2016). Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking

- Watkins, P. C., McLaughlin, T. & Parker, J. P. (2019). Gratitude and subjective well-being: Cultivating gratitude for a harvest of happiness. *Scientific Concepts Behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society* (pp. 20-42). Washington Eastern Washington University, USA.
- Witvliet, C. V., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2018). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 271-282.
- review of the literature. *Mental Health, Religion and Culture, 10*(4), 395- 415.
- Veenhoven, R. (2015). Informed pursuit of happiness: what we should know, do know and can get to know. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 1035-1071.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*(2), 160- 177.

