

نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی

ناصر آقابابائی*

چکیده

«قدردانی»، از منظر دین، اخلاق، و روان‌شناسی، منزلت والایدارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه قدردانی با معنویت و شخصیت، و نقش آن در رضایت از زندگی انجام شد. ۱۰۵ دانشجوی دانشگاه تهران و مؤسسه امام خمینی به پرسش‌نامه‌های ذیل پاسخ دادند: «مقیاس خودارزیابی معنویت»، «پرسش‌نامه قدردانی»، «مقیاس قدردانی»، «مقیاس کوتاه پنج عامل بزرگ شخصیت»، و «مقیاس رضایت از زندگی». داده‌ها با شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس، و رگرسیون تحلیل شد. تحلیل داده‌ها نشان داد قدردانی قوی‌ترین همبستگی را با معنویت و عامل شخصیتی توافق داشت. قدردانی با همه ابعاد شخصیت همبستگی مثبت داشت. این رابطه الگوی متمایزی به دست داد به گونه‌ایکه قدردانی با ابعاد مرتبط با بهزیستی و عملکرد اجتماعی مانند توافق بیشترین ارتباط را داشت. قدردانی با رضایت از زندگی همبسته بود و با کنترل صفات شخصیتی نیز توانست ۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. یافته‌های پژوهش حاضر شالوده دینی - اخلاقی قدردانی را نشان داد، و جایگاه آن را در میان عوامل شخصیت روشن ساخت. این پژوهش از این دیدگاه حمایت می‌کند که قدردانی ارتباط یگانه‌ای با بهزیستی دارد.

کلید واژه‌ها: قدردانی، معنویت، دین، علم اخلاق، شخصیت، رضایت از زندگی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پستال با مع علوم انسانی

* کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران. دریافت: ۸۹/۳/۱ - پذیرش: ۸۹/۷/۲۶

Naseragha@gmail.com

مقدمه

«قدردانی»، ریشه‌های مستحکمی در دین و اخلاق دارد و چندی است که در پژوهش‌های روان‌شناختی نیز جای پای خود گشوده است. شکر، قدردانی، حق‌شناسی و واژه‌های مشابه در زبان‌های مختلف تقریباً به یک معنا به کار می‌روند. در این نوشتار از واژه قدردانی استفاده می‌کنیم. اما چون در متون اسلامی از واژه شکر استفاده شده، در مرور مباحث اسلامی و اخلاقی واژه شکر را به کار می‌بریم.

در الهیات و جوب شکر منعم بدیهی فرض شده است.^۱ خداشناسی با اصل و جوب شکر منعم آغاز می‌شود؛ چراکه برای شکر منعم باید ابتدا او را شناخت.^۲ حقیقت شکر عبارت است از صرف نعمت به گونه‌ایکه یادآور منعم و نشان‌دهنده احسانش باشد و در مورد پروردگار متعال به ایمان به او و تقوا منجر شود.^۳ شکر جلوه‌های متعددی دارد، اما جزء اصلی آن، حالتی درونی است که عبارت است از توجه به مورد نعمت قرار گرفتن.^۴ احساس مثبت درونی، احساس نزدیکی به منعم، اظهار کلامی این جریان، و نهایتاً صرف کردن نعمت در مسیر درست، همگی پیامد آن حالت درونی است. بنابراین می‌توان گفت هسته مفهوم شکر، واکنش مثبتی است که در برابر دریافت یک خیر در فرد ایجاد می‌شود. این واکنش مثبت درونی به دادن پاسخی مثبت به «منعم»، «دهنده» یا «کمک رساننده» می‌انجامد. از پیامدهای قدردانی، تکرار یا ادامه دریافت خیر است؛ چراکه منعم درمی‌یابد لطفش به هدر نرفته است. این حقیقت، هم در مورد خداوند درست است هم انسان‌ها. همان‌گونه که شکر نعم الهی موجب افزایش نعمت می‌شود،^۵ خداوند از بندگانش می‌خواهد سپاسگزار دیگران نیز باشند.^۶ در برخی اخبار رابطه نعمت و شکر، به گناه و توبه تشبیه شده است؛^۷ نعمت بدون شکر، قبیح است. خداوند خود (نساء: ۱۴۷) و بندگانش صالحش را با صفت شکر وصف می‌کند. در مورد نوح می‌گوید: «انه كان عبدا شکورا» (اسراء: ۳) و ابراهیم را چنین وصف می‌کند: «شاکراً لانعمه». (نحل: ۱۲۱) خداوند ضمن اینکه شکرگزاران را اندک می‌شمارد،^۸ همگان را به آن توصیه می‌کند و آن را پیامد ایمان می‌داند. (نحل: ۱۱۴) گرچه خدا بی‌نیاز است، این بی‌نیازی مانع از آن نیست که بندگان را مکلف به شکر نکنند؛ زیرا تکلیف، خود نعمتی دیگر است.^۹ وانگهی شکر، پیامدهای مادی و معنوی مهمی دارد؛ برای مثال، فقط بندگان شاکر، نشانه‌های الهی را در می‌یابند.^{۱۰} آثار روانی آن در مرور پژوهش‌های روان‌شناختی خواهد آمد.

در اخلاق نیز قدردانی فضیلتی در خور ستایش شمرده می‌شود. راغب اصفهانی شکر را تصور نعمت و اظهار آن می‌داند.^{۱۱} وی شکر را سه قسم کرده است: شکر قلبی که تصور نعمت است، شکر زبانی که تعریف و تمجید از نعمت‌دهنده است، و شکر جوارحی که جبران نعمت به قدر توان است.^{۱۲} استاد بزرگ اخلاق، امام خمینی می‌نویسد: «شکر عبارت است از قدردانی نعمت منعم. و آثار این قدردانی در قلب به طوری بروز کند؛ و در زبان به طوری؛ و در افعال و اعمال قلبیه به طوری. اما در قلب، آثارش از قبیل خضوع و خشوع و محبت و خشیت و امثال آن است. و در زبان، ثنا و مدح و حمد. و در جوارح، اطاعت و استعمال جوارح در رضای منعم، و امثال این است. شکر عبارت از نفس معرفت به قلب و نفس اظهار به لسان و عمل به جوارح نیست؛ بلکه عبارت از یک حالت نفسانیه است که آن حالت خود اثر معرفت منعم و نعمت و اینکه از آن نعمت منعم است می‌باشد؛ و ثمره این حالت، اعمال قلبیه و قالیه است.»^{۱۳}

چنان که ملاحظه شد مفهوم قدردانی در دین و اخلاق ریشه‌های استواری دارد. اما تنها یک دهه است که در پژوهش‌های روان‌شناختی جای پای خود گشوده است.^{۱۴} این توجه را احتمالاً باید مرهون روان‌شناسی مثبت بدانیم. روان‌شناسان در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که برای درک کامل افراد تمرکز بر جنبه‌های مثبت و منفی روان به یک اندازه اهمیت دارد. نهضت روان‌شناسی مثبت از آغاز شکل‌گیری‌اش سهم چشمگیری در تغییر تمرکز منفی بر بیماری و آسیب‌شناسی به توجه مثبت به بهزیستی و سازه‌های مرتبط داشته است. تمرکز بهزیستی و روان‌شناسی مثبت بر این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود^{۱۵} و به بزرگ‌ترین پاداش‌ها و پتانسیل‌هایش می‌رسد.^{۱۶} یکی از سازه‌هایی که در روان‌شناسی مثبت توجه‌ها را به خود جلب کرده، قدردانی است. قدردانی صفت جوهری روان‌شناسی مثبت قلمداد شده و شامل جهت‌گیری زندگی به سوی جنبه‌های مثبت در دنیاست.^{۱۷} با اینکه مدت زیادی از آغاز مطالعه در این زمینه نگذشته، شواهد حاکی است که احساس قدردانی با پیامدهای مثبت روان‌شناختی و جسمی مرتبط است. اما ماهیت قدردانی و تعریف روان‌شناختی آن چیست؟ قدردانی حالتی شناختی-عاطفی و معمولاً همراه با این ادراک است که فرد منفعتی شخصی دریافت کرده که مستحقش نبوده یا آن را کسب نکرده، بلکه این منفعت به سبب نیت خوب فرد دیگری عائدش شده است.^{۱۸}

قدردانی هیجانی است که متوجه یک عامل خارجی می‌شود؛ این هیجان در پی منفعتی پدید می‌آید که فخر، ارزشمند، و با قصد نوع دوستانه تفسیر می‌شود. از منظر تکاملی یا زیست-فرهنگی، قدردانی به افراد کمکی کند ارتباطات را شکل دهند و حفظ کنند. چون ارتباطات برای بقا و بهزیستی افراد، گروه‌ها و جوامع لازم‌اند، قدردانی و دیگر هیجانات اجتماعی برای حل مشکلات ویژه‌ای در زندگی انسان شکل یافته‌اند. قدردانی، سازشی تکاملی برای تنظیم پاسخ افراد به اعمال نوع دوستانه است؛ یک مکانیزم میانجی که دریافت یک لطف را به جبران یک لطف مرتبط می‌سازد. اثر این هیجان عبارت است از ایجاد میل به مقابله به مثل.

پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند سطوح بالای قدردانی با بهزیستی فاعلی،^{۱۹} بهزیستی روانی،^{۲۰} معنویت متعالی، صفات عاطفی مثبت،^{۲۱} سرزندگی، امید، خوشبینی، همدلی،^{۲۲} و ابراز قدردانی با احساسات مثبت^{۲۳} و افزایش انگیزش اجتماعی همراه است.^{۲۴} تمرین قدردانی به کاهش عاطفه منفی و افزایش خلق مثبت می‌انجامد.^{۲۵} در نوجوانان نیز قدردانی با رضایت از زندگی^{۲۶} و رضایت از تجربهٔ مدرسه همبسته است.^{۲۷} با این اوصاف طبیعی است که قدردانی یکی از شیوه‌های شادتر شدن قلمداد شود.^{۲۸} بررسی رابطهٔ قدردانی با سبک‌های کنارآمدن نیز نشان داد قدردانی با جست‌وجوی حمایت اجتماعی هیجانی و وسیله‌ای، تفسیر مجدد مثبت، کنار آمدن فعال، و برنامه‌ریزی رابطهٔ مثبت دارد و با سرزنش خود، استفاده از مواد، انکار، گسلش رفتاری،^{۲۹} و گرایش به مسائل مادی رابطه منفی^{۳۰} قدردانی مستقیماً حمایت اجتماعی را بارور می‌سازد و افراد را از استرس و افسردگی محافظت می‌کند.^{۳۱} قدردانی با گذشت همبستگی دارد، از عوامل شخصیت با روان رنجورخوئی رابطه ندارد و در میان باقی عوامل، بیش از همه با توافق رابطه دارد.^{۳۲} قدردانی با کیفیت خواب مرتبط است و کیفیت فاعلی، مدت، مقدار کمتر نرفتگی خواب و بدکاری در ساعات روز را پیش‌بینی می‌کند.^{۳۳} کندلر و همکارانش (۲۰۰۳)^{۳۴} قدردانی را یکی از ابعاد هفتگانهٔ دینداری در نظر گرفتند و نشان دادند که با کاهش خطر وابستگی به نیکوتین، الکل و مواد، سوء مصرف مواد و رفتار جامعه ستیزانه، افسردگی اساسی، فوبی‌ها، اختلال اضطراب منتشر، اختلال وحشتزدگی، و پراشتهایی روانی همبسته است. احساس قدردانی نسبت به خدا نیز با رضایت از زندگی همبسته است^{۳۵} و کاهش آثار آسیب‌زای استرس را به همراه دارد.^{۳۶}

با توجه به اهمیت نظری قدردانی، و پیامدهای عملی آن، در پژوهش پیش رو به بررسی رابطه قدردانی با گرایش‌های دینی، عوامل شخصیتی و رضایت از زندگی خواهیم پرداخت. رابطه قدردانی با معنویت و دینداری پایگاه دینی آن را نشان خواهد داد و رابطه آن با عوامل شخصیتی در حمایت از فطری بودن آن خواهد بود. بررسی نقش قدردانی در بهزیستی را با پرداختن به این پرسش پیمای جوییم که «آیا قدردانی با کنترل پنج عامل بزرگ شخصیت نیز می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند؟»

روش تحقیق

جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران، و مؤسسه امام خمینی در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹ بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۰۵ دانشجو (شامل ۴۹ زن و ۵۶ مرد) بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شرکت در پژوهش دعوت شدند. میانگین سنی کل شرکت‌کنندگان ۲۴.۶۷ سال با دامنه ۱۹ تا ۴۴ و انحراف استاندارد ۵.۸۵ بود. روش تعیین حجم نمونه: از آن‌رو، که حجم کافی برای پژوهش‌های همبستگی، ۱۰۰ نمونه بیان شده است،^{۳۷} حجم نمونه پژوهش حاضر حداقل ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد. اما با توجه به احتمال پاسخدهی ناقص برخی از شرکت‌کنندگان، از ۱۱۰ نفر برای شرکت در پژوهش دعوت شد که سرانجام اطلاعات حاصل از ۱۰۵ نفر، قابل استفاده بود. پژوهش حاضر از نوع پیمایشی استنباطی است و از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس، و رگرسیون برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. ابزارهای مورد استفاده عبارت بودند از:

۱. مقیاس خودارزیابی معنویت:^{۳۸} این مقیاس شش گویه دارد و معنویت مبتنی بر جهت‌گیری درونی را می‌سنجد. نمونه‌ای از گویه‌ها از این قرار است: بسیار سعی می‌کنم تا زندگی‌ام طبق باورهای دینی‌ام باشد (گویه ۲)؛ از مطالعه درباره معنویت یا دینم لذت می‌برم (گویه ۴) این مقیاس در پژوهش‌های بالینی و غیربالینی به عنوان ابزاری معتبر به کار رفته است.^{۳۹} پایایی درونی آن از ۰.۸۲ تا ۰.۹۱ بوده است.^{۴۰} نسخه فارسی این مقیاس نیز در نمونه‌های دانشجویی و غیر دانشجویی اجرا و اعتباریابی شده است. آلفای کرونباخ نسخه فارسی برابر با ۰.۸۲^{۴۱} و همبستگی آن با مقیاس هوش معنوی برابر با ۰.۴۵ بوده است.^{۴۲}

۲. **مقیاس کوتاه پنج عامل بزرگ شخصیت:** این مقیاس، نسخه کوتاه و بیست گویه‌ای مقیاس پنج عامل بزرگ شخصیت گلدبرگ^{۴۳} است. در این مقیاس هریک از عوامل پنجگانه گلدبرگ با چهار گویه سنجیده می‌شوند. این پنج عامل عبارت‌اند از: برونگرایی، توافق، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی، و تجربه‌پذیری.^{۴۴}

۳. **مقیاس رضایت از زندگی:** این مقیاس دارای پنج گویه و تک عاملی است. دینر^{۴۵} این مقیاس را برای سنجش وجه شناختی بهزیستی فاعلی ساخته و تاکنون یکی از پرکاربردترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی بوده است.^{۴۶} این مقیاس را بیانی و همکارانش^{۴۷} اعتباریابی کرده‌اند. به گزارش آنان اعتبار این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰.۸۳ و با روش بازآزمایی ۰.۶۹ به دست آمد. به گفته کاشدان^{۴۸} برای سنجش بهزیستی فاعلی، آزمون‌هایی مانند مقیاس شادی فاعلی و مقیاس رضایت از زندگی از مناسب‌ترین مقیاس‌ها می‌باشند؛ چراکه کوتاه و فارغ از فشار زمانی هستند، مبتنی بر نظریه‌اند، و ویژگی‌های روان‌سنجی خوبی دارند. در مقابل، پرسش‌نامه شادی آکسفورد طولانی‌تر است، دارای سازه‌های زائد است، و فاقد توجیه نظری برای محتوای پراکنده‌ایکه می‌سنجد.

۴. **پرسش‌نامه قدردانی:** پرسش‌نامه‌ای شش گویه‌ای و تک عاملی است که مککلگ و همکارانش^{۴۹} برای سنجش تفاوت‌های فردی در آمادگی فرد برای تجربه قدردانی در زندگی روزانه‌اش ساخته‌اند. اعتبار این آزمون در پژوهش‌های متعدد و بین فرهنگی رضایت‌بخش بود. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه از ۰.۷۵ تا ۰.۸۲ بوده است. ضریب پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰.۸۱ و روایی آن از طریق همبستگی با چند مقیاس از جمله مقیاس معنویت و رضایت از زندگی به ترتیب ۰.۴۳ و ۰.۴۴ گزارش شده است.^{۵۰}

۵. **مقیاس قدردانی:** مقیاسی ۱۰ گویه‌ای و تک عاملی است که پژوهشگر برای سنجش تفاوت‌های فردی در جنبه‌های احساسی، شناختی، و رفتاری قدردانی ساخته است. آلفای کرونباخ این مقیاس، ۰.۸۹ و همبستگی آن با پرسش‌نامه قدردانی، ۰.۷۳ بود که نشان‌دهنده اعتبار درونی و همگرایی آن است. گویه‌های مقیاس، در پیوست الف قابل مشاهده است. شرکت‌کنندگان به این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه‌های فوق در یک مقیاس پنج درجه‌ای از عمدتاً نادرست تا عمدتاً درست پاسخ دادند.

یافته‌ها

تحلیل همبستگی نشان داد قدردانی با پنج عامل بزرگ شخصیت، معنویت، و رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. چنان‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود نمره‌های دانشجویان در پرسش‌نامه قدردانی و مقیاس قدردانی قوی‌ترین همبستگی را با معنویت و عامل شخصیتی توافق دارند. ضعیف‌ترین رابطه نیز از آن قدردانی و ثبات هیجانی است. نمره‌های دو جنس در مقیاس قدردانی ($F=0.77, p=0.08$) و پرسش‌نامه قدردانی ($F=0.62, p=0.23$) تفاوت معناداری نداشت. سن پاسخ‌دهندگان نیز با نمره‌های قدردانی آنان رابطه‌ای نداشت.

جدول ۱: ضرایب همبستگی متغیرها

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
							۱	(۱) برونگرایی
							**۰.۳۶	(۲) توافق
					۱	**۰.۳۵	**۰.۲۹	(۳) وظیفه‌شناسی
				۱	*۰.۲۲	۰.۱۲	*۰.۲۱	(۴) ثبات هیجانی
			۱	۰.۱۳	*۰.۲۵	**۰.۳۴	۰.۱۸	(۵) تجربه‌پذیری
		۱	*۰.۲۴	**۰.۲۶	**۰.۳۳	**۰.۳۹	**۰.۳۶	(۶) معنویت
	۱	**۰.۶۳	**۰.۲۸	*۰.۱۹	**۰.۴۴	**۰.۵۷	**۰.۴۱	(۷) پرسش‌نامه قدردانی
۱	**۰.۷۳	**۰.۴۴	**۰.۳۱	۰.۱۰	**۰.۴۰	**۰.۶۰	**۰.۲۵	(۸) مقیاس قدردانی
۰.۱۸	**۰.۴۲	**۰.۵۱	۰.۱۰	**۰.۴۲	**۰.۳۱	**۰.۲۴	**۰.۴۳	(۹) رضایت از زندگی

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

پس از مشخص شدن رابطه متفاوت قدردانی با ابعاد شخصیت، برای آزمون این فرضیه که با کنترل عوامل شخصیت، قدردانی واریانس یگانه‌ای از رضایت از زندگی را تبیین می‌کند، از رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی استفاده شد. در گام نخست پنج عامل بزرگ شخصیت وارد تحلیل شدند. که در نتیجه، الگویی معنادار به دست آمد ($R^2=0.29; F=7.41; p < 0.01$). پنج عامل بزرگ شخصیت تبیینگر ۲۹ درصد از واریانس رضایت از زندگی بودند. در گام دوم، عوامل شخصیت و قدردانی وارد شدند که باز الگویی معنادار به دست داد ($R^2=0.36; F=7.02; p < 0.01$) و ۳۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین کرد. تنها تفاوت این دو گام، افزودن قدردانی بود که ۶ درصد بیشتر و فراتر از پنج عامل بزرگ شخصیت به واریانس رضایت از زندگی افزود ($\Delta R^2=0.06; \Delta F=4.55; p < 0.01$). نتایج رگرسیون در جدول شماره ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲: خلاصه رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی برای آزمون اعتبار افزایشی قدردانی

تغییرات آماری		گام ۲			گام ۱			
ΔF	ΔR^2	SE	F	R2	SE	F	R2	
*۴.۵۵	۰.۰۶	۰.۶۵	*۷.۰۲	۰.۳۶	۰.۶۹	*۷.۴۱	۰.۲۹	

* $p < 0.05$

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون بین ابعاد شخصیت و قدردانی (متغیرهای پیش بین) و رضایت از زندگی

متغیرهای ملاک	متغیرهای پیش بین	ضرایب β	B	SE	t	P	
رضایت از زندگی =R2۰,۳۸	۱- پرونگرایی	۰,۲۲	۰,۳۲	۰,۱۴	۲,۲۵	۰,۰۵	
	۲- توافق	-۰,۰۳	-۰,۰۷	۰,۲۵	-۰,۲۹		
	۳- وظیفه‌شناسی	۰,۰۸	۰,۱۲	۰,۱۴	۰,۸۴		
	رضایت از زندگی =R2۰,۳۸	۴- ثبات هیجانی	۰,۲۸	۰,۴۳	۰,۱۳	۳,۱۴	۰,۰۱
		۵- تجربه پذیری	-۰,۰۴	-۰,۰۶	۰,۱۵	-۰,۴۵	
		۶- پرسش‌نامه قدردانی	۰,۴۰	۰,۴۴	۰,۱۴	۳,۰۱	۰,۰۱
		۷- مقیاس قدردانی	-۰,۱۹	-۰,۱۴	۰,۰۹	-۱,۴۹	

بحث و نتیجه‌گیری

قدردانی نسبت به خدا، گشودن پنجره دل به سوی اوست. بنده در می‌یابد در رابطه‌ایکه اهمیت دادن، دوست داشتن، و ارزش قائل بودن را در بر دارد، گام نهاده است. چنین رابطه‌ای با خدا، علاوه بر ارضای یکی از نیازهای اساسی روان انسان، شرایط درونی‌سازی ارزش‌های الهی را در انسان فراهم می‌آورد. درونی کردن به عنوان یک فرایند، گرایش فرد به پذیرفتن داوطلبانه ارزش‌ها و تنظیم‌های دیگران و ادغام آنها در خود است. در صورتی که فرد احساس کند با دیگری ارتباط عاطفی دارد، و باور داشته باشد که او واقعاً به رفاه و سعادت وی اهمیت می‌دهد، رابطه عالی است و درونی کردن با اشتیاق روی می‌دهد.^{۵۱} این واقعیت درباره رابطه‌های انسانی نیز صدق می‌کند. با توجه به این مسائل نظری و پژوهش‌های تجربی می‌توان قدردانی را یکی از عوامل مهم بهزیستی قلمداد کرد. بنابراین باید به پرورش آن به شیوه جدی همت گمارد و راه‌های شکوفایی آن را هموار ساخت.

این پژوهش با هدف بررسی مفهوم قدردانی در دین، اخلاق، و روان‌شناسی آغاز شد. در ادامه رابطه قدردانی با معنویت، پنج عامل بزرگ شخصیت و رضایت از زندگی بررسی شد. بررسی رابطه قدردانی و معنویت، از ارتباط قوی این سازه‌ها حکایت داشت. این یافته‌ها پایگاه دینی قدردانی را تأیید کرد. رابطه قدردانی با شخصیت نیز در راستای پژوهش‌های پیشین^{۵۲} بود. ارتباط قدردانی و شخصیت، تأییدی بر جایگاه فطری آن است. یافته اخیر نافی تغییرپذیری قدردانی نیست. در واقع در علم اخلاق مداخله‌هایی برای افزایش آن ارائه شده است. در نظر نراقی آنچه از قدردانی باز می‌دارد، جهل و غفلت است. او برای تحصیل یا افزایش صفت قدردانی نسبت به خداوند، چند توصیه دارد:

۱. تفکر در آفریده‌های خداوند، و انواع نعمت‌هایش؛ ۲. در امور دنیایی مقایسه با

پایین تر از خود، و در امور اخروی با بالاتر؛ ۳. حضور در گورستان و توجه به حال مردگان؛ ۴. یادآوری نعمت‌هایی که در گذشته داشته‌ایم.^{۵۳}

راهکار دیگری نیز وجود دارد: صرف نیرو در صفات پسندیده و واداشتن خود به کارهای متناسب با خلقی که می‌خواهیم حفظش کنیم (در اینجا، قدردانی). در حدیثی آمده که «شکیبا باش، و اگر نیستی اظهار شکیبایی کن»^{۵۴}؛ یعنی اگر واجد این صفت نیستی، اظهار شکیبایی کن و خود را به این صفت وادار تا سرانجام خلق تو چنین شود. این یک اصل است و در مورد صفات دیگر نیز قابل استفاده است.^{۵۵}

سرانجام اینکه رابطه مثبت قدردانی با رضایت از زندگی حتی با کنترل عوامل شخصیت نیز از بین نرفت. این یافته حاکی از نقش منحصر به فرد قدردانی در رضایت از زندگی است. رصد مفاهیم دینی و اخلاقی که دارای ارزش والای الهی‌اند و تأثیرات شگرفی در زندگی انسان دارند، خطی از پژوهش را می‌گشاید که می‌تواند به شناخت هرچه بهتر دین و اخلاق، و اخلاقی و دینی کردن جامعه کمک‌کند. در پایان، بررسی نقش قدردانی و دیگر سازه‌های اخلاقی در بهزیستی و سلامت جسم و روان را به پژوهشگران علاقه‌مند پیشنهاد می‌کنیم.

پیوست: «مقیاس قدردانی»

۱. غالباً با کمترین لطفی که به من شود، احساس مثبتی در من ایجاد می‌شود.
 ۲. به لطف یا کمکی که دیگران به من می‌کنند، واکنش چندانی نشان نمی‌دهم.
 ۳. وقتی کسی به من خیری می‌رساند، بلافاصله از یاد می‌برم.
 ۴. به نظر من قدردانی یک فضیلت اخلاقی است.
 ۵. در قبال انجام دادن وظیفه لازم نیست از افراد قدردانی کرد.
 ۶. «قدردان بودن» قابل ستایش است.
 ۷. تشکر کردن نشانه ضعف است.
 ۸. اگر کسی بخواهد در من احساس قدردانی ایجاد کند، باید کار مهم و بزرگی انجام دهد.
 ۹. از دیگران تشکر نمی‌کنم و به تشکر دیگران نیز اهمیتی نمی‌دهم.
 ۱۰. اگر کسی به من منفعتی برساند، آن را جبران می‌کنم.
- عبارات معکوس: ۲، ۳، ۵، ۷، ۸، ۹.

پی‌نوشت‌ها

۱. علی ربانی گلپایگانی، *محاضرات فی الالهیات*، ص ۱۲.
۲. سیدمحسن خرازی، *بدایة المعارف الالهیه*، ج ۱، ص ۱۰.
۳. سیدمحمدحسین طباطبائی، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ج ۱۲، ص ۲۱.
۴. محمد کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۹۵.
۵. سیدمحمدحسین طباطبائی، همان، ج ۴، ص ۴۰؛ کلینی، همان، ج ۲، ص ۹۵.
۶. محمد کلینی، همان، ص ۹۴؛ شیخ عباس قمی، *سفینة البحار*، ج ۴، ص ۴۷۷.
۷. شیخ عباس قمی، همان.
۸. سبا: ۱۳؛ بقره: ۲۴۳؛ اعراف: ۱۰.
۹. ناصر مکارم شیرازی، *برگزیده تفسیر نمونه*، ج ۴، ص ۲۱۲.
۱۰. ابراهیم: ۵؛ لقمان: ۳۱؛ سبا: ۱۹؛ شوری: ۳۳.
۱۱. راغب اصفهانی، *کدرانه سعادت*، ص ۱۵۴.
۱۲. راغب اصفهانی، *مفردات الفاظ قرآن*، ج ۲، ص ۳۴۳.
۱۳. امام خمینی، *چهل حدیث*، ص ۳۴۳-۳۴۴.
14. A. M. Wood, et al, *Personality and Individual Differences*, 44: 621-632.
15. C. S. M. Fouhy, *Spiritual Well-Being and Physical Activity: Their Influence on Self-Esteem and Life Satisfaction*, 45.
16. M. E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi, *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
17. A. K. Gordon, et al, *Applied Developmental Psychology*, 25: 541-553.
18. G. Bono & M. E. McCullough, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2): 1-10.
19. R. A. Emmons & M. E. McCullough, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2): 377-389.
20. A. M. Wood, et al, *Personality and Individual Differences*, 46(4): 443-447.
21. M. E. McCullough, et al, *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2): 295-309.
22. H. G. Koenig, *Faith and Mental Health Religious Resources for Healing*, 60-61.
23. J. J. Froh, et al, *Journal of School Psychology*, 46: 213-233.
24. T. Naito, et al, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36: 247-263.
25. K. M. Sheldon & S. Lyubomirsky, *the Journal of Positive Psychology*, 1(2): 73-82.
26. L. H. Chen & Y. H. Kee, *Social Indic Research*, 89: 361-373.
27. J. J. Froh, C. et al, *Journal of Adolescence*, 32(3): 633-650.
28. K. M. Sheldon & S. Lyubomirsky, et al, *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1): 129-145.
29. A. M. Wood, et al, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9): 1076-1093.
30. E. L. Polak & M. E. McCullough, *Journal of Happiness Studies*, 7: 343-360.
31. A. M. Wood, et al, *Journal of Research in Personality*, 42: 854-871.
32. F. Neto, *Personality and Individual Differences*, 43: 2313-2323.
33. A. M. Wood, et al, *Journal of Psychosomatic Research*, 66: 43-48.
34. K. S. Kendler, et al, *American Journal of Psychiatry*, 160(3): 496-503.
۳۵. ناصر آقابابائی، *اخلاق*، زیر چاپ.
36. N. Krause, *Research on Aging*, 28: 163-183.
۳۷. حیدرعلی هومن، *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*، ص ۲۹۹.
38. Spirituality Self-Rating Scale (SSRS)
39. M. Galanter, et al, *Journal of Substance Abuse and Treatment*, 33: 257-264.
40. M. Galanter, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33: 265-272.
۴۱. ناصر آقابابائی و دیگران، «معنویت و احساس شخصی رواندستی در دانشجویان و طلاب»، *مجله علوم روانشناختی*، ش ۳۱، ص ۳۶۰ - ۳۷۲.

۴۲. همان، ص ۱۶۹ - ۱۸۰.

43. L. R. Goldberg, *Personality psychology in Europe*, 7: 7-28.
44. M. B. Donnellan, et al, *Psychological Assessment*, 18(2): 192-203.
45. E. Diener, et al, *Journal of Personality Assessment*, 49(1): 71- 75.
46. F. L. Atienza, et al, *Personality and Individual Differences*, 35: 1255-1260.
۴۷. علی‌اصغر بیانی و دیگران، *روانشناسان ایرانی*، ص ۲۵۹ - ۲۶۵.
48. T. B. Kashdan, *Personality and Individual Differences*, 36: 1225-1232.
49. M. E. McCullough, et al, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1): 112-127.
۵۰. ناصر آقابابائی و دیگران، «سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگیهای روان‌سنجی پرسشنامه قدردانی»، *مجله اسلام و مطالعات روانشناسی*، در حال ارزیابی.
51. R. M. Ryan & E. L. Deci, *American Psychologist*, 55(1): 68-78.
52. A. M. Wood, et al, *Personality and Individual Differences*, 45: 49-54.
۵۳. محمدمهدی نراقی، *جامع السعادات*، ج ۳، ص ۲۷۳.
۵۴. محمد کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۱۱۲.
۵۵. ناصر آقابابائی، *اخلاق*، ص ۱۴۷-۱۶۹.



منابع

- آقابابائی، ناصر/اخلاق، ۱۳۸۹، زیرچاپ.
- آقابابائی، ناصر، فراهانی، حجت اله، رحیمی نژاد، عباس، «بررسی ویژگی‌های سنجشی در کوتاه پرسشنامه خودسنجی هوش معنوی»، *علوم روانشناختی*، ش ۳۴، ۱۳۸۹.
- آقابابائی، ناصر، فراهانی، حجت اله، رحیمی نژاد، عباس، و فاضلی مهرآبادی، علیرضا، «معنویت و احساس شخصی رواندرستی در دانشجویان و طلاب»، *مجله علوم روانشناختی*، ش ۳۱، ۱۳۸۸.
- آقابابائی، ناصر، فراهانی، حجت اله، و فاضلی مهرآبادی، علیرضا، «سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب: بررسی ویژگیهای روان‌سنجی پرسشنامه قدردانی»، *مجله اسلام و مطالعات روانشناسی*، ۱۳۸۹، در حال ارزیابی.
- امام خمینی، *چهل حدیث*، چ چهاردهم، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۶.
- بیانی، علی‌اصغر، کوچکی، عاشور محمد، و گودرزی، حسنی، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی»، *روانشناسان ایرانی*، ش ۳(۱۱)، ۱۳۸۶.
- خرازی، سیدمحمسن، *بدایة المعارف الالهیه*، چ پنجم، قم، اسلامی، ۱۴۱۸ق.
- راغب اصفهانی، *کرانه سعادت*، ترجمه سیدمهدی شمس‌الدین، چ دوم، قم، نورنگار، ۱۳۷۶.
- راغب اصفهانی، *مفردات الفاظ قرآن*، ترجمه سیدغلامرضا خسروی حسینی، چ دوم، تهران، مرتضوی، ۱۳۷۴.
- ربانی گلپایگانی، علی، *محاضرات فی الالهیات*، چ چهارم، قم، مؤسسه امام صادق، ۱۴۲۱ق.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چ دوم، بیروت، الاعلمی، ۱۴۲۲ق.
- کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، بیروت، دار الاضواء، ۱۴۱۳ق.
- مکارم شیرازی، ناصر، *برگزیده تفسیر نمونه*، چ دهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۰.
- نراقی، محمدمهدی، *جامع السعادات*، بیروت، الاعلمی، ۱۴۲۲.
- هومن، حیدرعلی، *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*، تهران، سمت، ۱۳۸۶.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., Garcí a-Merita, M.L. Satisfaction with Life Scale: analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 2003.
- Bono, G. & McCullough, M. E. Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2006.
- Chen, L. H. & Kee, Y. H. Gratitude and Adolescent Athletes' Well-Being, *Social Indic Research*, 2008.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M. & Lucas, R. E. The Mini-IPIP Scales: Tiny-Yet-Effective Measures of the Big Five Factors of Personality, *Psychological Assessment*, 2006.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003.
- Fouhy, C. S. M. *Spiritual Well-Being and Physical Activity: Their Influence on Self-Esteem and Life Satisfaction*, a PhD Dissertation, Capella University, 2007.
- Froh, J. J., Sefick W. J. & Emmons, R. A. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being, *Journal of School Psychology*, 2008.

- Froh, J. J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences, *Journal of Adolescence*, 2009.
- Galanter, M. Spirituality and recovery in 12-step programs: An empirical model, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 2007.
- Galanter, M., Dermatis, H., Bunt, G., Williams, C., Trujillo, M. & Steinke, P. Assessment of spirituality and its relevance to addiction treatment, *Journal of Substance Abuse and Treatment*, 2007.
- Goldberg, L. R. 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*, Tilburg, the Netherlands: Tilburg University Press, 1999.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub S. C. & Dalrymple, J. What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11, *Applied Developmental Psychology*, 2004.
- Kashdan, T. B. The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 2004.
- Kendler, K. S., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D. & Prescott, C. A. Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders, *American Journal of Psychiatry*, 2003.
- Koenig, H. G. *Faith and Mental Health Religious Resources for Healing*, Templeton Foundation Press, USA, 2005.
- Krause, N. Gratitude toward God, Stress, and Health in Late Life, *Research on Aging*, 2006.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. the Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002.
- McCullough, M. E., Tsang J. & Emmons, R. A. Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004.
- Naito, T., Wangwan, J. & Tani, M. Gratitude in University Students in Japan and Thailand, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2005.
- Neto, F. Forgiveness, personality and gratitude, *Personality and Individual Differences*, 2007.
- Polak, E. L. & McCullough, M. E. Is Gratitude an Alternative to Materialism?, *Journal of Happiness Studies*, 2006.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*, 2000.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology an Introduction, *American Psychologist*, 2000.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves, *The Journal of Positive Psychology*, 2006.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?), *Social and Personality Psychology Compass*, 2007.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Linley, P. A. Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets, *Personality and Individual Differences*, 2009.

- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model, *Personality and Individual Differences*, 2008.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions, *Journal of Psychosomatic Research*, 2009.
- Wood, A. M., Maltby, J. Gillett, R., Linley P. A. & Joseph, S. The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies, *Journal of Research in Personality*, 2008.
- Wood, A. M., Maltby, J. Stewart, N. & Joseph, S. Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait, *Personality and Individual Differences*, 2008.

