

انديشه‌هاي نوين تربيتي

دانشكده علوم تربيتي و روان‌شناسي

دانشگاه الزهراء

تاريخ دريافت: ۹۰/۹/۱

تاريخ بررسي: ۹۰/۱۱/۱۴

دوره ۷، شماره ۴

زمستان ۱۳۹۰

صص ۹۵-۱۱۳

تاريخ پذيرش: ۹۱/۳/۵

## رابطه سپاسگزاري با سبک‌هاي مقابله‌اي دانشجويان دانشگاه‌هاي تهران

سيدالوقاسم ميري نژاد\*، سیده منورزدي\*\*، مریم کشاورز سرقيين\*\*\*

### چکیده

هدف اين پژوهش، بررسي رابطه سپاسگزاري و سبک‌هاي مقابله با استرس در دانشجويان دانشگاه‌هاي سراسري شهر تهران بود. ۲۹۹ دانشجو با روش نمونه‌گيري خوشه‌اي چند مرحله‌اي انتخاب شدند. سپس دانشجويان پرسش‌نامه سپاسگزاري و سبک‌هاي مقابله با استرس را تکميل کردند. نتايج پژوهش بين سپاسگزاري با کليه زيرمقياس‌هاي سبک مقابله‌اي مسأله‌مدار و همچنين با برخي از زيرمقياس‌هاي سبک مقابله‌اي هيجان‌مدار رابطه مثبت نشان داد. همچنين سپاسگزاري با مقابله از طريق مصرف دارو و مقابله از طريق عدم درگيري رفتاري، رابطه منفي و با مقابله از طريق تفکر آرزومندانه رابطه مثبت نشان داد. نتايج نشان داد که افراد سپاسگزار بيشتر از سبک‌هاي مقابله‌اي کارآمد در مقايسه با سبک مقابله‌اي ناکارآمد بهره‌جستند. بيشترين قدرت پيش‌بيني سپاسگزاري را در ميان سبک‌هاي مقابله با استرس به ترتيب سبک مقابله‌اي هيجان‌مدار، مسأله‌مدار و ناکارآمد دارد. همچنين بين نمره کل سپاسگزاري با سبک‌هاي مقابله‌اي کارآمد و ناکارآمد رابطه متقابل وجود دارد. اين احتمال وجود دارد که افرادي که از ميزان سپاسگزاري بالايي برخوردارند، گرايش به استفاده از سبک‌هاي مقابله‌اي کارآمد دارند.

### کلید واژه‌ها:

سپاسگزاري، سبک‌هاي مقابله‌اي، مسأله‌مدار، هيجان‌مدار، ناکارآمد، دانشجويان

\* استاديار، گروه روان‌شناسي، دانشكده علوم تربيتي و روان‌شناسي، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ايران

\*\* دانشيار، گروه روان‌شناسي، دانشكده علوم تربيتي و روان‌شناسي، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ايران

Email: smyazdi@alzahra.ac.ir

\*\*\* کارشناسي ارشد روان‌شناسي عمومي، دانشكده علوم تربيتي و روان‌شناسي، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ايران



## مقدمه و بیان مسأله

علم روانشناسی، بیش از دو دهه توجه خود را به موضوع سپاسگزاری معطوف داشته است و روشن نموده است که سپاسگزاری اهمیت زیادی بر کارکردهای روانشناختی دارد (رزمارین، پیرونسکی، کوهن، گالر و رومری، ۲۰۱۱). تاکنون در مطالعات انجام شده، احساس شکرگزاری (Gratitude) و سپاسگزاری مترادف هم در نظر گرفته شده‌اند. حال آن که شکرگزاری طبق نظریه آدلر و فاگلی (۲۰۰۵) به عنوان یکی از مقیاس‌های سپاسگزاری مطرح می‌باشد. آدلر آن را فضیلتی می‌داند که در برگیرنده احساسات سپاسگزارانه و واکنشی مثبت و هیجانی نسبت به افراد مهم به خاطر خوبی‌هایی که به ما ارزانی داشتند، می‌باشد. این "افراد مهم" می‌توانند خدا، شخص و یا هر ذات معنوی یا مادی باشند. بنابراین سپاسگزاری مقوله‌ای گسترده‌تر از شکرگزاری است. سپاسگزاری در واقع جهت‌مداری زندگی به سوی توجه مثبت و قدردانی از جهان و داشته‌ها است. این مفهوم با هیجاناتی چون خوش‌بینی، امیدواری، ایمان، توکل و ... متمایز است (وود، جوزف و مالتبی، ۲۰۰۸؛ برین، کاشدان، لنسر و فینچام، ۲۰۱۰).

در پژوهش‌ها، ارتباط سپاسگزاری با سلامت روان، سرزندگی و شادمانی (مک کلاف، امونس و تسانگ، ۲۰۰۲)، عاطفه مثبت و عزت نفس (کاشدان، اوسوات و جولیان، ۲۰۰۶)، مذهبی بودن (رزمارین و همکاران، ۲۰۱۱)، رضایتمندی از زندگی (وود و همکاران، ۲۰۰۸)، رفتارهای مثبت اجتماعی و سخاوتمندی (بارتلت و دستنو، ۲۰۰۶) و روابط بین فردی نیرومند (آلگو، هایت و گابل، ۲۰۰۸) نشان داده شده است. همچنین پژوهش‌ها پیشنهاد کردند که سپاسگزاری مانند سپری محافظ در برابر نشانه‌های بیماری‌های روانی عمل می‌کند و با استرس و افسردگی کمتر در طول زمان (وود، مالتبی، گیلت، لینلی و جوزف، ۲۰۰۸)، نشانه‌های کمتر در اختلال استرس پس از سانحه (ورنون، دیلون و استاینر، ۲۰۰۹) و حتی اختلالات خواب کمتر (وود، جوزف، لیوید و اتکینس، ۲۰۰۹) رابطه دارد. تلاش‌های اخیر برای ادغام تمرین‌های سپاسگزاری و مداخلات بالینی، موجب بهبود عاطفه و دیگر علایم شده است (رزمارین و همکاران، ۲۰۱۰؛ سلیگمن، راشید و پارکس، ۲۰۰۶).

آدلر (۲۰۰۲) و آدلر و فاگلی (۲۰۰۱) مدلی از سپاسگزاری را ارائه کردند که وجه مشخصه آن ابراز مستقیم سپاسگزاری به عنوان عاطفه اولیه، شناختی و یا رفتاری است. آن‌ها معتقدند که سپاسگزاری، مشارکت مستقیمی بر عاطفه مثبت و رضایتمندی از زندگی دارد و رابطه منفی با

عاطفه منفی دارد. سه مؤلفه تسهیل‌کننده خوش‌بینی، معنویت و خودآگاهی هیجانی در شبکه ساختارمند سپاسگزاری نقش دارند. به علاوه دو الگوی متفاوت از درک ساختار سپاسگزاری را مطرح نمودند که نخستین الگو، مکان و نقش سپاسگزاری است. دومین الگو، روش‌های ابراز سپاسگزاری (عاطفی، رفتاری و شناختی)، شیوه‌ها (محرک‌ها (Triggers) و راهبردها (Strategies)) و باورهای مربوط به سپاسگزاری را توصیف می‌کند. محرک‌ها وقایعی هستند که به طور خود به خودی و نادانسته سپاسگزاری را در فرد فراخوانی می‌کنند. راهبردها در واقع به کارگیری عمدی و آگاهانه سپاسگزاری است.

از این رو یکی از موضوعاتی که در رابطه با سپاسگزاری باید بررسی و مطالعه شود، سبک‌های مقابله‌ای است. مقابله از نظر فولکمن و لازاروس، آن دسته از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که برای کاهش استرس ناشی از خواسته‌های درونی یا بیرونی صورت می‌گیرد و مطابق ادراک فرد، خواسته‌های مزبور از منابع فرد برای رفع آن فراتر می‌رود (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۰؛ به نقل از اسدخانی، ۱۳۷۸). پاول و اینرایت (۱۹۹۰) به دو نوع مقابله کارآمد و غیرکارآمد اشاره کردند. مقابله کارآمد شامل راهبردهایی همچون ایجاد تغییرات در زندگی، گزینش اهداف، تعیین اولویت‌ها در تصمیم‌گیری، تنظیم زمان و ... می‌باشد. مقابله غیر کارآمد شامل اجتناب از موقعیتی که تولید نگرانی می‌کند، اجتناب از حمایت اجتماعی، پرخاشگری، سوء مصرف الکل، سوء مصرف داروهای آرام بخش و ... می‌باشد. سبک‌های مقابله‌ای کارآمد موجب کاهش استرس می‌گردند و در مقابل سبک‌های مقابله‌ای غیرکارآمد موجب از دست رفتن اعتماد فرد نسبت به توانایی‌هایش در مقابله و در نتیجه رشد اضطراب، فوبیا، وابستگی دارویی، اعتیاد، افسردگی و ... می‌شود (به نقل از اسدخانی، ۱۳۷۸).

فردریکسون (۲۰۰۴) برای پاسخ به این سؤال که بر چه اساسی سپاسگزاری ممکن است با سبک‌های مقابله‌ای رابطه داشته باشد، پیشنهاد کرد که از آن جایی که سپاسگزاری یک هیجان مثبت است، از این رو تجربه متوالی سپاسگزاری منجر به ساخت منابع شناختی پایدار می‌گردد. طبق تئوری ساخت-گسترش (Broaden and build theory) فردریکسون (۲۰۰۱-۱۹۹۸؛ به نقل از لشنی، ۱۳۸۹)، زمانی که سپاسگزاریم آمایه‌های ذهنی ما در حال گسترش این تفکر هستند که دیگران در رفاه ما سهیم هستند. این امر موجب بالا رفتن احساس امید و خوش بینی نسبت به دنیایی می‌شود که خیرخواه و دارای افرادی نیکوکار است که در مواقع



سختی به یاری ما می‌شناهند. بر اساس این تئوری، هیجان‌ات مثبت مکانیزم‌های انطباقی هستند و موجب گسترش فکر، عمل و بهبود خلاقیت و توانایی شناختی می‌شوند. هیجان‌های مثبت فرد را تشویق می‌کند تا لحظات خوبی برای خود خلق کند. به مرور این امر موجب می‌شود فرد دست به فعالیت‌های رفتاری و شناختی بزند که موجب ساخت منابعی شود که در موقعیت‌های استرس‌زا و تهدید کننده می‌تواند مفید واقع شود (فردریکسون و برانینگن، ۲۰۰۵). چنانچه فرد در استفاده از سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد باشد، نسبت به عواقب مضر استرس آسیب پذیر می‌گردد. به خصوص اگر منبع استرس قابل کنترل نباشد. با این وجود افرادی که از سبک‌های کارآمد استفاده می‌کنند، بهتر انطباق و سازگاری پیدا می‌کنند، کمتر افسرده می‌شوند و کمتر مشکلات رفتاری پیدا می‌کنند. در واقع مجموع فعالیت‌هایی که در جهت کاهش استرس انجام می‌گیرد، آن چیزی است که مقابله (Coping) نامیده می‌شود.

وود، جوزف و لینلی (۲۰۰۷) در پژوهش خود با استفاده از مدل ساخت-گسترش فردریکسون و به کارگیری پرسش‌نامه شش سؤالی شکرگزاری GQ-6 (Gratitude questionnaire) نشان دادند که سبک‌های مقابله‌ای، ۵۱ درصد از روابط بین شکرگزاری (که یکی از مقیاس‌های سپاسگزاری در نظریه آدلر قلمداد می‌شود) و استرس را میانجی‌گری می‌کند. آن‌ها پیشنهاد کردند که افراد شکرگزار کمتر احتمال دارد از لحاظ رفتاری عقب‌نشینی کنند، وجود مشکل را انکار کنند و یا ناسازگاری پیشه کنند.

پژوهش‌ها نشان داد که افراد سپاسگزار به نظر می‌رسد نگاه مثبتی به زندگی دارند (آدلر و فاگلی، ۲۰۰۵؛ واتکینز، وود و کلتز، ۲۰۰۳) و با داشتن مقایسات خود/اجتماعی مناسب، دارای انتظارات معقولی از خود هستند. شاید ادراک آنان از جهان بیشتر منجر به گرایش برخوردار فعال با مشکلات می‌شود. از این رو انتظار می‌رود که این امر در مهارت‌های مقابله‌ای آن‌ها یعنی اجتناب کمتر و فعالیت‌های رفتاری و شناختی بیشتر آن‌ها انعکاس یابد. بنابراین فرض می‌شود که اگر افراد سپاسگزار از تمام روش‌های مقابله‌ای مثبت خود استفاده کنند، شاید استرس کمتری را تجربه خواهند کرد.

دانشجویان در زمره گروه‌هایی هستند که به دلیل ماهیت انتقالی زندگی دانشجویی، در معرض عوامل استرس‌زا قرار می‌گیرند؛ چرا که باید خود را با فضای زندگی دانشجویی سازگار کنند. این امر مستلزم انطباق با هنجارهای اجتماعی تازه و برقراری دوستی‌های جدید

است. بر همین اساس ادراک آن‌ها از یک رویداد به عنوان عامل استرس‌زا و انتخاب سبک‌های مقابله‌ای که در موقعیت‌های معین از آن‌ها بهره می‌گیرند، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این گروه باید با تقاضاهای روز افزون جهانی که باید در آن برای مسایلی مثل شغل، شیوه زندگی، دوستان، خانواده، مذهب و سیاست تصمیم بگیرند، کنار آیند و انتظارات خانواده، معلمان، دوستان و سایر گروه‌ها را برآورده سازند. بنابراین پیوندهای عاطفی مهمی را با محیط یا افراد غیر از خانواده برقرار می‌کنند و نظام‌های ارزشی خاص خود را ایجاد می‌کنند که در اغلب موارد تحت تأثیر خانواده و فرهنگی است که به آن تعلق دارند (ثمری، لعلی‌فاز، عسکری و عسکری، ۱۳۸۵). تاکنون در زمینه سپاسگزاری و رابطه آن با سبک‌های مقابله‌ای، پژوهشی صورت نگرفته است. تنها تعداد به نسبت کمی مطالعه، مفهوم شکرگزاری و سپاسگزاری را بررسی کردند (امونس و کرامپلر، ۲۰۰۰؛ دیکسون، ۱۹۹۶؛ بارکر، ۱۹۹۵؛ مک ویلیامز و لپندورف، ۱۹۹۰؛ پیتسون، ۱۹۸۷). پژوهش حاضر اولین مطالعه برای نشان دادن رابطه سپاسگزاری و سبک‌های مقابله‌ای است و یکی از اولین مطالعات برای نشان دادن این که افراد سپاسگزار نیم‌رخ متفاوتی از منابع روانشناختی دارا هستند، می‌باشد. به تازگی نشان داده شده است که سپاسگزاری این پتانسیل را دارد تا پایه درمانی قدرتمند و جدیدی برای کاهش رنج‌های روانشناختی باشد (وود و تاریر، ۲۰۱۰؛ بونو، امونس و مک‌کلاف، ۲۰۰۴؛ امونس و مک‌کلاف، ۲۰۰۳؛ لیمبومیرسکی، شلدون و اسکید، ۲۰۰۵؛ سلیگمن، استین، پارک و پترسون، ۲۰۰۵). همچنین دیدگاه‌های مثبتی مانند مداخلات سپاسگزاری در درمان‌های بالینی به چشم می‌خورند (داک ورت، استین و سلیگمن، ۲۰۰۵). بررسی رابطه بین سپاسگزاری و سبک‌های مقابله‌ای با استرس، دستورالعمل جدیدی را برای پژوهش در حیطه مداخلات سپاسگزارانه پیشنهاد می‌کند و نتایج آن می‌تواند راهگشای مداخلات مؤثرتر و پژوهش‌های بیشتر در این زمینه گردد.

فرضیات پژوهشی به صورت زیر تدوین گردید.

۱- بین نمره کل سپاسگزاری و مقیاس‌های سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار (مقابله فعال، مقابله از طریق برنامه‌ریزی، مقابله از طریق جلوگیری از فعالیت‌های مزاحم، مقابله بردبارانه و مقابله جستجوی حمایت اجتماعی-ابزاری) رابطه معنی‌دار وجود دارد.

۲- بین نمره کل سپاسگزاری و مقیاس‌های سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار (مقابله جستجوی

حمایت اجتماعی - عاطفی، انکار، روی آوردن به مذهب، پذیرش و مقابله تفسیر مجدد- مثبت) رابطه معنی دار وجود دارد.

۳- بین نمره کل سپاسگزاری و مقیاس های سبک مقابله ای ناکارآمد (مقابله تکانه‌ای، تفکر خرافی، تفکر آرزومندانه، تفکر منفی، مصرف دارو، عدم درگیری ذهنی، عدم درگیری رفتاری، تمرکز و ابراز عاطفی) رابطه معنی دار وجود دارد.

۴- سهم سبک های مقابله ای کارآمد در پیش بینی نمره کل سپاسگزاری بیش از سبک مقابله ای ناکارآمد است.

## روش پژوهش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه های سراسری شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ و در ترم ۸-۳ مشغول به تحصیل بودند. دامنه سنی ۴۰-۱۸ سال بود. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. ابتدا از بین کلیه دانشگاه های سراسری شهر تهران، به صورت تصادفی ۵ دانشگاه و از هر دانشگاه دو دانشکده انتخاب شد. در هر دانشکده یک کلاس به طور تصادفی برگزیده شد. از ۳۰ نفر از دانشجویان کلاس خواسته شد که به پرسش نامه‌ها پاسخ دهند. تعداد کل نمونه آماری ۲۹۹ نفر (۱۷۴ دختر و ۱۲۵ پسر) بودند. پس از توجیه افراد انتخاب شده نسبت به هدف پژوهش و جلب رضایت آن‌ها، پرسش نامه‌ها به آن‌ها تحویل گردید. پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. در این پژوهش سپاسگزاری به عنوان متغیر ملاک و سبک های مقابله با استرس به عنوان متغیر پیش بینی در نظر گرفته شد. برای آنالیز داده‌ها از روش های آماری همبستگی بین متغیرها و آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیره (گام به گام) استفاده شد.

### ابزار سنجش

۱- مقیاس سپاسگزاری (Appreciation scale) یا به اختصار (AS): این پرسش نامه توسط آدلر و فاگلی (۲۰۰۵) و با هدف اندازه گیری میزان سپاسگزار بودن افراد ساخته شده است. برتری این پرسش نامه نسبت به سایر پرسش نامه‌های سنجش سپاسگزاری، ارزیابی گسترده تر سپاسگزاری (۸ مقیاس) می باشد. در این پژوهش فرم طولانی این پرسش نامه به کار برده شد.

این فرم دارای ۸ مقیاس و ۵۰ سؤال است و امتیاز پایین نشان دهنده سپاسگزاری بالا است. پس از ترجمه این پرسش‌نامه اعتبار مقدماتی و روایی آن توسط کشاورز سرقین (۱۳۹۰) انجام شد. ضریب پایایی به روش بازآزمایی پس از ۳ هفته در یک گروه ۱۲ نفره از دانشجویان ۰/۸۶ و ضرایب آلفای کرونباخ در نمونه ۵۰ نفری برای هر یک از مقیاس‌های پرسش‌نامه سپاسگزاری از ۰/۷۳ تا ۰/۸۲ و برای متغیر نمره کل سپاسگزاری ۰/۷۴ گزارش شد. همچنین برای بررسی روایی، همزمان از پرسش‌نامه هوش هیجانی در کنار پرسش‌نامه سپاسگزاری استفاده شد که در گروه ۱۲ نفره دانشجویان، ضریب همبستگی ۰/۵۹ در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ گزارش شد. شرح مبسوط این پرسش‌نامه در مطالعه کشاورز سرقین (۱۳۹۰) آمده است.

## ۲- پرسش‌نامه سبک‌های مقابله با استرس (Coping scale-revised) یا به اختصار (CS-R):

این آزمون از فهرست علایمی دارای ۱۸ مقیاس مقابله‌ای تهیه شد. بخشی از آن با استفاده از دو الگوی نظری به عنوان راهنما (مدل لازاروس) و مدل رفتاری خود نظم‌دهی (کارور و شیر ۱۹۸۱، ۱۹۸۳ و کارور، اسکیر و وینتروپ، ۱۹۸۹؛ به نقل از اسدخانی، ۱۳۷۸) تهیه شد که اولین بار توسط ذوالفقاری، محمدخانی و ابراهیمی (۱۳۷۱، به نقل از اسدخانی، ۱۳۷۸) ترجمه شده است. از آن جایی که کلیه رفتارهای مقابله‌ای را در برنداشت، مقیاس‌هایی که در مطالعه ایستین و میر (۱۹۸۹) بررسی شده بود نیز به آن اضافه گردید (به نقل از اسدخانی، ۱۳۷۸). اسدخانی (۱۳۷۸) در پژوهش خود ضرایب همسانی درونی را از روش تصنیف برای سه سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و ناکارآمد به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۴ و ۰/۸۹ با نمونه ۵۰ نفری که معنی‌دار بود، گزارش کرد. شرح مبسوط مقیاس‌ها در پژوهش اسدخانی (۱۳۷۸) موجود است.

## یافته‌های پژوهش

نتایج حاصل از آزمون فرضیه ۱ در جدول ۱ ارائه شده است.

همان‌گونه که در این جدول ملاحظه می‌شود (با توجه به این که نمرات پایین‌تر در سپاسگزاری نشان دهنده میزان سپاسگزاری بالاتر است) بین نمره کل سپاسگزاری با مقابله فعال ( $r = -0/28$ )، مقابله از طریق برنامه‌ریزی ( $r = -0/27$ )، مقابله از طریق جلوگیری از فعالیت‌های مزاحم ( $r = -0/31$ )، مقابله بردبارانه ( $r = -0/24$ )، مقابله جستجوی حمایت اجتماعی-ابزاری ( $r = -0/21$ ) و سبک کلی مقابله مسأله‌مدار ( $r = -0/39$ ) رابطه مثبت معنی‌دار ( $P < 0/001$ ) وجود دارد.



نتایج حاصل از آزمون فرضیه ۲ در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج پژوهش با توجه به جدول ۲ نشان داد که سپاسگزاری با مقابله جستجوی حمایت اجتماعی - عاطفی ( $r = -0/19$ )، مقابله از طریق انکار ( $r = -0/46$ )، روی آوردن به مذهب ( $r = -0/19$ ) و سبک مقابله ای هیجان مدار ( $r = -0/38$ ) رابطه مثبت معنی دار ( $P < 0/01$ ) دارد. با این وجود میان سپاسگزاری و مقابله تفسیر مجدد ( $r = 0/017$ ) و پذیرش ( $r = -0/008$ ) رابطه معنی داری دیده نشد ( $P > 0/05$ ).

نتایج حاصل از آزمون فرضیه ۳ در جدول ۳ ارائه شده است. نتایج پژوهش با توجه به جدول ۳ نشان داد که سپاسگزاری با تفکر آزمون‌اندانه ( $r = -0/163$ ) رابطه مثبت معنی دار ( $P < 0/01$ ) دارد و با مقابله از طریق مصرف دارو ( $r = 0/193$ ) و عدم درگیری

جدول ۱: میزان همبستگی سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و مقیاس‌های آن با نمره کل متغیر سپاسگزاری

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	R	R <sup>۲</sup>	سطح معنی داری
مقابله فعال	۸/۳۶	۱/۹۹	-۰/۲۸	۷/۸۴	۰/۰۰۱
مقابله از طریق برنامه‌ریزی	۸/۹۸	۲/۳۱	-۰/۲۷	۷/۲۹	۰/۰۰۱
مقابله از طریق جلوگیری از فعالیت‌های مزاحم	۷/۶۲	۲/۳۰	-۰/۳۱	۹/۶۱	۰/۰۰۱
مقابله بردبارانه	۷/۱۰	۲/۲۹	-۰/۲۴	۵/۷۶	۰/۰۰۱
مقابله جستجوی حمایت اجتماعی - ایزاری	۹/۴۳	۲/۴۶	-۰/۲۱	۴/۴۱	۰/۰۰۱
سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار	۴۱/۷۸	۷/۵۸	-۰/۳۹	۱۵/۲۱	۰/۰۰۱
نمره کل سپاسگزاری	۱۳۲/۴۸	۳۹/۶۴			

n = ۲۹۹

جدول ۲: میزان همبستگی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و مقیاس‌های آن با نمره کل سپاسگزاری

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	R	R <sup>۲</sup>	سطح معنی داری
مقابله جستجوی حمایت اجتماعی - عاطفی	۷/۷۲	۳	-۰/۱۹	۳/۶۱	۰/۰۰۱
مقابله تفسیر مجدد	۶/۳۸	۳/۴۱	۰/۱۷	۰/۰۲	۰/۳۸۲
انکار	۸/۱۳	۲/۴۹	-۰/۴۶	۲۱/۱۶	۰/۰۰۱
پذیرش	۶/۰۲	۲/۷۸	-۰/۰۰۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴۳
روی آوردن به مذهب	۴/۱۸	۳/۰۳	-۰/۳۷	۱۳/۶۹	۰/۰۰۱
سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار	۳۲/۴۵	۸/۱۸	-۰/۳۸	۱۴/۴۴	۰/۰۰۱
نمره کل سپاسگزاری	۱۳۲/۴۸	۳۹/۶۴			

n = ۲۹۹



جدول ۳: میزان همبستگی سبک مقابله‌ای ناکارآمد و مقیاس‌های آن با نمره کل سپاسگزاری

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	نسبت r	R <sup>2</sup>	سطح معنی‌داری
مقابله تکانه‌ای	۶/۴۷	۲/۳۲	۰/۰۰۶	< ۰/۰۱	۰/۴۵۹
تفکر خرافاتی	۳/۵۸	۲/۴۲	-۰/۰۱۴	۰/۰۱	۰/۴۰۸
تفکر آرزومندانه	۷/۱۰	۳/۰۶	-۰/۱۶۳	۲/۶۵	۰/۰۰۲
تفکر منفی	۵/۶۶	۲/۸۷	۰/۰۳۲	۰/۱۰	۰/۲۹۳
مصرف دارو	۲/۰۸	۲/۶۸	۰/۱۹۳	۳/۷۲	۰/۰۰۱
عدم درگیری ذهنی	۵/۷۹	۲/۶۹	-۰/۰۳۰	۰/۰۹	۰/۳۰۳
عدم درگیری رفتاری	۳/۵۶	۲/۸۱	۰/۱۷۳	۱۲/۶۲	۰/۰۰۱
تمرکز و ابراز عاطفی	۷/۰۵	۲/۷۵	۰/۰۲۱	۰/۰۴	۰/۳۵۹
سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۴۱/۳۲	۱۴/۲۷	۰/۰۳۹	۰/۱۵	۰/۲۵۱
نمره کل سپاسگزاری	۱۳۲/۴۸	۳۹/۶۴			

n = ۲۹۹

رفتار ( $r = ۰/۱۷۳$ ) رابطه منفی معنی‌دار ( $P < ۰/۰۱$ ) دارد. نتایج میان سپاسگزاری و مقابله تکانه‌ای ( $r = ۰/۰۰۶$ )، مقابله از طریق تفکر خرافاتی ( $r = -۰/۰۱۴$ )، تفکر منفی ( $r = -۰/۰۳۲$ )، عدم درگیری ذهنی ( $r = -۰/۰۳۰$ )، تمرکز و ابراز عاطفی ( $r = ۰/۰۲۱$ ) و سبک مقابله‌ای ناکارآمد ( $r = ۰/۰۳۹$ ) رابطه معنی‌داری ( $P > ۰/۰۵$ ) نشان نداد.

نتایج حاصل از آزمون فرضیه ۴ در جدول ۴ و ۵ ارائه شده است.

جدول ۴: خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام و ضرایب رگرسیون سبک‌های مقابله‌ای برای پیش‌بینی نمره کل سپاسگزاری

مدل	مجموعه مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	R	R <sup>2</sup>	سطح معنی‌داری	خطای استاندارد
۱	۷۴۶۴۳/۱۳	۱	۷۴۶۴۳/۱۳	۵۶/۳۱*	۰/۳۹	۰/۱۶	۰/۰۰۱	۳۶/۴۰۸
باقی‌مانده رگرسیون (خطا)	۳۹۳۶۸۷/۵۱	۲۹۷	۱۳۲۵/۵۴					
کل	۴۶۸۳۳۰/۶۴	۲۹۸	---					
۲	۱۰۱۱۶۸/۳۸	۲	۵۰۵۸۴/۱۹	۴۰/۷۸*	۰/۴۶	۰/۲۱	۰/۰۰۱	۳۵/۲۱۰
باقی‌مانده رگرسیون (خطا)	۳۶۷۱۶۲/۲۶	۲۹۶	۱۲۴۰/۴۱					
کل	۴۶۸۳۳۰/۶۴	۲۹۸	---					
۳	۱۰۷۰۷۷/۴۳	۳	۳۵۶۹۲/۶	۲۹/۱۴*	۰/۴۷	۰/۲۲	۰/۰۰۱	۳۴/۹۹۰
باقی‌مانده رگرسیون (خطا)	۳۶۱۲۵۲/۸۳	۲۹۵	۱۲۲۴/۵۸					
کل	۴۶۸۳۳۰/۶۴	۲۹۸	---					

\*P = ۰/۰۰۱

جدول ۵: ضرایب رگرسیونی متغیرهای وارد شده به مدل رگرسیونی

سطح معنی‌داری	t-test	مقدار Beta	خطای انحراف استاندارد	ضریب رگرسیون B	مدل رگرسیون
۰/۰۰۱	۱۸/۵۹	---	۱۱/۸۱	۲۱۹/۷۲	ثابت رگرسیون
۰/۰۰۱	۷/۵	-۰/۳۹۹	۱/۳۹۱	-۱۰/۴۳	سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار
۰/۰۰۱	۱۹/۶۸	---	۱۲/۰۸	۲۳۸/۸۶	ثابت رگرسیون
۰/۰۰۱	۵/۲۶	-۰/۲۹۵	۱/۴۶۸	-۷/۷۲	سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار
۰/۰۰۱	۴/۶۲	-۰/۲۶۰	۱/۳۶۱	-۶/۲۹	سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار
۰/۰۰۱	۱۷/۳۶	---	۱۳/۰۵	۲۲۶/۶۱	ثابت رگرسیون
۰/۰۰۱	-۴/۸۹	-۰/۲۷۶	۱/۴۷	-۷/۲۲	سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار
۰/۰۰۱	-۵/۱۱	-۰/۳۰۱	۱/۴۲	-۷/۳۰	سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار
۰/۰۲۹	۲/۱۹۷	۰/۱۱۹	۱/۲	۲/۶۳	سبک مقابله‌ای ناکارآمد

همان گونه که در جدول فوق ملاحظه می‌شود، F به دست آمده در مدل اول، دوم و سوم در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است؛ یعنی مدل برازش خوبی را با سه متغیر نشان داده است. همچنین با توجه به ضریب تعیین ( $R^2$ )، سبک مسأله‌مدار ۱۶ درصد از تغییرات سپاسگزاری را تبیین می‌کند که در سطح  $P = ۰/۰۰۱$  معنی‌داری است. در گام دوم سبک هیجان‌مدار همراه با سبک مسأله‌مدار ۲۱ درصد از واریانس را تبیین می‌کند. در گام سوم سبک مقابله‌ای ناکارآمد همراه با سبک مسأله‌مدار و هیجان‌مدار ۲۲ درصد از واریانس را تبیین می‌کند که افزایش پیدا کرده است و در سطح  $P = ۰/۰۲۹$  معنی‌دار است.

با توجه به جدول ۵، هر ۳ متغیر در گام سوم وارد شدند و متغیر سبک مقابله‌ای کارآمد (مسأله‌مدار و هیجان‌مدار) در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. متغیر سبک مقابله‌ای ناکارآمد در سطح ۰/۰۲۹ معنی‌دار است. بر اساس میزان قدر مطلق t-test و سطح معنی‌داری محاسبه شده برای متغیرهای وارد شده، قدرت پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای با استرس در متغیر سپاسگزاری به ترتیب زیر می‌باشد.

متغیر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با مقدار بتا برابر با  $-۰/۳۰۱$  و  $t\text{-test} = ۵/۱۱$  و سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ بیشترین قدرت پیش‌بینی متغیر سپاسگزاری را دارد.

متغیر سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار با مقدار بتا برابر با  $-۰/۲۷۶$  و  $t\text{-test} = ۴/۸۹$  و سطح معنی‌داری

۰/۰۰۱ بعد از متغیر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، توانست متغیر سپاسگزاری را پیش‌بینی کند. متغیر سبک مقابله‌ای ناکارآمد با مقدار بتا برابر با  $-۰/۱۱۹$  و  $t\text{-test} = ۲/۱۹۷$  و سطح معنی‌داری  $۰/۰۲۹$  بعد از متغیر سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار، توانست متغیر سپاسگزاری را پیش‌بینی کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از ضرایب همبستگی نشان داد که سپاسگزاری با یکایک مقیاس‌های سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار ارتباط دارد. با تأیید فرضیه اول چنین می‌توان استنباط کرد که افراد سپاسگزار با به کارگیری سبک‌های مقابله‌ای مؤثری همچون مقابله مسأله‌مدار و مقیاس‌های تشکیل دهنده آن، قادرند به سازگاری دست یابند. مطالعه تجربی دیگر نشان داد که سپاسگزاری می‌تواند موجب حل مشکلات، کشمکش‌ها و افزایش رفتارهای مفید متقابل شود (وود و تاریخ، ۲۰۱۰). تصمیم‌گیری در مورد استفاده از نوع راهبرد مقابله‌ای، نیازمند ارزیابی خود فرد است. در نظریه اسناد و نیز در نظریه تجدید نظر شده در ماندگی آموخته شده، به طور کلی آسیب‌شناسی روانی و سلامت روان ناشی از نحوه تفسیر افراد از رویدادهای زندگیشان عنوان شده است. همچنین در این نظریه‌ها پیشنهاد شده است که سپاسگزاری می‌تواند به عنوان راه حل منطقی تناقضات در این گونه موارد از نظر شناختی به فرد کمک کند (آبرامسون، سلیگمن و تسدال، ۱۹۷۸). بنابراین افراد سپاسگزار با تکیه بر باوری که بر توانایی‌های خود دارند و با در نظر گرفتن داشته‌های خود و منابع حمایتی موجود و با استفاده از امید، خوش‌بینی و انتظارات مثبت از آینده در هنگام مواجهه با شرایط استرس‌آور از سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و مقیاس‌های تشکیل دهنده آن استفاده می‌کنند. پس می‌توان نتیجه گرفت که سپاسگزاری می‌تواند به مثابه یک سپر محافظ در برابر عوامل استرس‌زا عمل کند و با افزایش مقاومت روانی، فرد را به مقابله فعال، مؤثر و مسأله‌مدار تشویق کند. این امر موجب می‌شود تا فرد سپاسگزار در بحران‌ها و موقعیت‌های پر تنش از خود محافظت کند و انطباق یابد.

پژوهش حاضر با نتایج پژوهش وود و همکاران (۲۰۰۷) در برخی از زیرمقیاس‌های سبک مسأله‌مدار (فعال، برنامه‌ریزی و جستجوی حمایت اجتماعی - ابزاری) همسو است؛ اما پژوهش آن‌ها رابطه معنی‌داری بین "شکرگزاری" و سبک مقابله‌ای بردبارانه و مقابله از طریق

جلوگیری از فعالیت‌های مزاحم نشان نداد. تفاوت در نتایج تحقیق می‌تواند ریشه در تفاوت‌های فرهنگی داشته باشد. به هر حال افراد سپاسگزار در پژوهش حاضر در مقایسه با افراد "شکرگزار" پژوهش وود و همکاران در مواجهه با شرایط استرس آور، مسأله‌مدارتر هستند.

یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه فرضیه دوم در زیرمقیاس جستجوی حمایت اجتماعی - عاطفی با سبک مقابله هیجان‌مدار همسو است. در زیرمقیاس‌های مقابله از طریق تفسیر مجدد مثبت، مقابله از طریق انکار و روی آوردن به مذهب یافته‌های متناقض دیده شد. با توجه به نتیجه پژوهش که حاکی از ارتباط مثبت و معنی‌دار بین سپاسگزاری و برخی از مقیاس‌های سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار است، افراد سپاسگزار در مواجهه با وقایع استرس آور از شیوه‌هایی استفاده می‌کنند که بر اساس آن، به سطح بهینه‌ای از تنظیم هیجانی و توانایی برخورد با موقعیت‌ها و احساسات شدید و بحرانی دست یابند. در این روش توجه فرد بیشتر به تغییر احساساتش معطوف است. در مورد رابطه مثبتی که سپاسگزاری با مقابله از طریق جستجوی حمایت اجتماعی - عاطفی دارد، می‌توان گفت زمانی که از دیگران با کلمات «متشکرم»، «سپاسگزارم» و غیره قدردانی می‌شود، روابط تحت تأثیر قرار می‌گیرد، به رابطه معنی‌بخش و به پرورش رابطه کمک می‌کند. پژوهش‌ها حاکی از آن است که پیوندهای اجتماعی نزدیک، پیش‌بینی قدرتمندی برای رضایت از زندگی و شادمانی است (دینر، ۲۰۰۰). تفاوت‌هایی که در نتایج پژوهش حاضر و پژوهش وود و همکاران (۲۰۰۷) در رابطه با برخی از مقیاس‌های سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار دیده می‌شود، می‌تواند به دلیل وجود تفاوت‌های فرهنگی باشد. برای نمونه در این پژوهش بین سپاسگزاری و روی آوردن به مذهب رابطه مثبت و معنی‌داری دیده شد، در حالی که در پژوهش وود و همکاران (۲۰۰۷) رابطه معنی‌دار نیست. دلیل این امر این است که در کشور ایران بیشتر به باورهای مذهبی تأکید می‌شود و مردم بیشتر احتمال دارد که در هنگام قرار گرفتن در شرایط استرس آور به مذهب پناه برند و از آن به عنوان راهبردی مقابله‌ای استفاده نمایند. در کل قرار گرفتن در معرض دین و معنویت ممکن است افراد را با مبانی ارزش‌ها آشنا کند و ممکن است این آگاهی منجر به تجارب سپاسگزارانه شود (آدلر، ۲۰۰۲؛ رزمارین و همکاران، ۲۰۱۱). در واقع آداب مذهبی از طریق یادآوری شکر و سپاس از نعمت‌ها، احساس سپاسگزاری را در افراد زنده نگاه می‌دارد و فروتنی و شکرگزاری را به افراد یادآور می‌شود. عامل فروتنی پیش‌نیاز سپاسگزاری است و با انتظارات فرد نیز رابطه دارد؛ به

این صورت که فرد احساس می‌کند که سزاوار چیزهایی که دریافت می‌کند، نیست. همچنین بیشتر چیزهایی که در اطراف خود دارد برای او به مانند "هدیه" هستند که می‌بایست به خاطر آن سپاسگزار و شکرگزار باشد. این نگرش می‌تواند چرایی رابطه مثبت سپاسگزاری و روی آوردن به مذهب را توجیه نماید. در توجیه نیافتن رابطه معنی‌دار بین سپاسگزاری و مقابله تفسیر مجدد- مثبت، ممکن است دلیل آن کمبود آموزش و مسایل تربیتی باشد. در این جا می‌توان ضرورت آموزش مهارت‌های شناختی و روانشناختی را در میان دانشجویان و رده‌های پایین‌تر تحصیلی مانند دانش‌آموزان و حتی در میان خانواده‌ها در این خصوص احساس نمود. پژوهش حاضر با یافته‌های وود و همکاران (۲۰۰۷) مبنی بر وجود رابطه منفی و معنی‌دار بین سپاسگزاری و مقابله از طریق سوء مصرف دارو و عدم درگیری رفتاری همسو است. همچنین می‌توان عدم وجود رابطه‌ای معنی‌دار بین سپاسگزاری و مقابله تکانشی، تفکر خرافی، تفکر منفی، عدم درگیری ذهنی، تمرکز و ابراز عاطفی را تأیید کرد. در مورد تفسیر فرضیه سوم می‌توان چنین استنباط نمود که افراد سپاسگزارتر کمتر احتمال دارد که به سوء مصرف مواد بپردازند. همچنین افراد سپاسگزار، کمتر از مقابله از طریق عدم درگیری رفتاری استفاده می‌کنند؛ به عبارت دیگر این افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌آور کمتر احتمال دارد که خود را با رفتارهای مختلف مشغول دارند تا بدین شکل به مسأله فکر نکنند. میان سپاسگزاری و تفکر خرافی، مقابله تکانه‌ای، تفکر منفی، عدم درگیری ذهنی، تمرکز و ابراز عاطفی و سبک کلی مقابله ناکارآمد رابطه معنی‌داری دیده نشد. این امر ضرورت آموزش و پرورش مهارت‌های مقابله‌ای برای کاهش مقابله‌های ناکارآمد را نشان می‌دهد. به هر حال نتیجه این تحقیق همسو با پژوهش مشابه (وود و همکاران، ۲۰۰۷) می‌باشد؛ چرا که آن‌ها نیز بین مقیاس‌های نام برده و سپاسگزاری رابطه معنی‌داری نیافتند. ممکن است افراد سپاسگزار در مواجهه با شرایط استرس‌آور از تمام راهبردهای ممکن با توجه به نوع تربیت و پیشینه خانوادگی خود استفاده کنند. ولی بیشتر از مقابله‌های کارآمد استفاده می‌کنند که نتیجه تحقیق گواه این مطلب است. افرادی مانند کوهن و لازاروس (۱۹۷۹) معتقدند که زمان‌هایی وجود دارد که مکانیزم اجتناب می‌تواند مفیدتر باشد و اصرار بر داشتن شیوه حل مسأله در موقعیتی که قابل تغییر نیست، می‌تواند به عواقب ناخواسته منجر شود. با توجه به نتایج پژوهش‌ها، حوادث شخصی غیرقابل کنترل، پاسخ‌های هیجانی می‌طلبند (به نقل از اسدخانی، ۱۳۷۸). به هر

حال عدم وجود ارتباطی معنی دار میان سپاسگزاری و برخی مقیاس‌های سبک مقابله‌ای ناکارآمد همچون تفکر خرافی، مقابله تکانه‌ای، تفکر منفی، عدم درگیری ذهنی، تمرکز و ابراز عاطفی و سبک کلی مقابله ناکارآمد جای بحث و بررسی بیشتری دارد و خود می‌تواند به صورت جداگانه مورد پژوهش واقع گردد.

یافته‌های حاصل از ضرایب همبستگی و رگرسیون نشان داد که افراد سپاسگزار بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای کارآمد در مقایسه با سبک مقابله‌ای ناکارآمد بهره جستند. در واقع می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که از میزان سپاسگزاری بالایی برخوردارند، گرایش به استفاده از سبک‌های مقابله‌ای کارآمد دارند و ارتباطی متقابل میان سپاسگزاری و سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد که افراد سپاسگزار به طور کلی از راهبردهای مقابله‌ای مثبت‌تری که مشخصه آن نزدیک شدن به مشکلات است، استفاده می‌کنند. این راهبردها مانند مقابله فعال، برنامه‌ریزی، جلوگیری از فعالیت‌های مزاحم، مقابله بردبارانه، جستجوی حمایت اجتماعی-ابزاری، جستجوی حمایت اجتماعی-عاطفی، روی آوردن به مذهب به جای اجتناب از مشکلات همچون مصرف دارو و مقابله از طریق عدم درگیری رفتاری می‌باشد. در آخر طبق نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات دیگر مانند امونس و مک کلاف (۲۰۰۳) که سپاسگزاری را فضیلتی اخلاقی، نگرش، هیجان، عادت، ویژگی شخصیتی و البته پاسخی مقابله‌ای معرفی کردند، موافق است. البته ضروری است سپاسگزاری در کنار تکنیک‌های مقابله‌ای دیگر در جهت بهبودی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای افراد به کار رود.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

این پژوهش از نوع مقطعی بود. جهت تداوم اثرات متغیرها لازم است که پژوهشی طولی در این مورد صورت پذیرد تا نسبت به یافته‌ها در طول زمان اطمینان بیشتری پیدا نمود. این پژوهش در میان دانشجویان و قشر تحصیل کرده جامعه در تهران صورت گرفت که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش را محدود کند. انجام پژوهش مشابه در گروه‌های سنی مختلف، در مراحل مختلف چرخه زندگی و یا اقشار مختلف جامعه پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد می‌شود پژوهشی در زمینه میزان سپاسگزاری با میزان سلامت جسمانی و ارتباط با بیماری‌های جسمانی گوناگون انجام شود.

## تشکر و قدردانی

از کلیه دانشجویانی که در اجرای این پروژه و تکمیل پرسش‌نامه‌ها شرکت فعال داشتند و از رؤسای محترم دانشکده‌های ادبیات و مدیریت (دانشگاه علامه طباطبائی)، عمران و نقشه برداری (دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی)، موسیقی و معماری (دانشگاه هنر)، پرستاری و مامایی (دانشگاه علوم پزشکی ایران) و شیمی و ریاضی (دانشگاه تربیت معلم) که در اجرای این پژوهش با ما همکاری نمودند، صمیمانه سپاسگزاری و قدردانی می‌شود.



## منابع

- اسدخانی، ف. (۱۳۷۸). ارتباط بین نقش جنسیتی و شیوه‌های مقابله با استرس در زنان متأهل شاغل در شهر تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی). دانشگاه الزهراء (س)، تهران.
- ثمری، ع. ا.، لعلی فاز، ا.، عسکری، ع.، و عسکری، ع. (۱۳۸۵). بررسی منابع حمایتی و شیوه‌های مقابله با عوامل استرس‌زا در دانشجویان. فصل‌نامه اصول بهداشت روانی، ۸ (۳۱-۳۲)، ۹۷-۱۰۸.
- کشاوری سرقین، م. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سپاس‌گزاری و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان دانشگاه‌های سراسری شهر تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی). دانشگاه الزهراء (س)، تهران.
- لشنی، ز. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش راهبردهای افزایش شکرگزاری (مبتنی بر الگوی امونس، سلیمان و کلامی- عملی)، بر گسترش عاطفه مثبت و تغییر شادکامی و خوش‌بینی آزمودنی‌ها (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه شاهد، تهران.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *J Abnorm Psychol*, 87(1), 49-74.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2001). *Appreciation: One path to well-being*. Poster presented at the 109<sup>th</sup> Annual Convention of the American Psychological Association; 2001 Aug 22-26; San Francisco, California; 2001.
- Adler, M. G. (2002). *Conceptualizing and measuring appreciation: The development of a positive psychology construct* [PhD Thesis]. New Brunswick, NJ: Rutgers University; 2002.
- Adler, M. G., Fagley, N. S. (2005). Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *J Pers*, 73(1), 79-114.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-9.
- Barker, C. H. (1995). The formative disposition of gratitude: A means to consonant living and communion with others. *Dissertation Abstracts International*, 56(5), 1842.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: helping when it costs you. *Psychol Sci*, 17(4), 319-25.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In: P. A., Linley, S., Joseph, editors. *Positive psychology in practice* 69. New Jersey: Wiley.



- 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. *Pers Individ Dif*, 49(8), 932-7.
- Dickson, P. K. (1996). Gratitude: A heuristic research investigation (thankfulness). *Dissertation Abstracts International*, 57(3-B), 2148.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol*, 55(1), 34-43.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-51.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84(2), 377-89.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In: R. A., Emmons, M. E., McCullough, editors. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cogn Emot*, 19(3), 313-32.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behav Res Ther*, 44(2), 177-99.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-31.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol*, 82(1), 112-27.
- McWilliams, N., & Lependorf, S. (1990). Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude. *Contemporary Psychoanalysis*, 26(3), 430-1.
- Peterson, P. A. (1987). A qualitative analysis of two emotions: Gratitude and anger (phenomenological). *Dissertation Abstracts International*, 47(8), 2963.
- Rosmarin, D. H., Pargament, K. I., Pirutinsky, S., & Mahoney, A. (2010). A randomized controlled evaluation of a spiritually integrated treatment for subclinical anxiety in the Jewish community, delivered via the Internet. *J Anxiety Disord*, 24(7), 799-808.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389-96.

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*, 60(5), 410-21.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *Am Psychol*, 61(8), 774-88.
- Vernon, L. L., Dillon, J. M., & Steiner, A. R. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety Stress Coping*, 22(1), 117-27.
- Watkins, P. C., Woodward, K., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-52.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-93.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *J Psychosom Res*, 66(1), 43-8.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-71.
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: a new vision and strategy for integrated research and practice. *Clin Psychol Rev*, 30(7), 819-29

## **The relationship between appreciation and coping styles**

*S. A. Mehrinejad\**, *S. M. Yazdi\*\**, *M. Keshavarz Sarghin\*\*\**

### **Abstract**

The present descriptive correlational study aimed to discover the relationship between appreciation and coping styles among university students in Tehran, Iran. Multi-stage cluster sampling method was used to select 299 students. The subjects completed the appreciation questionnaire (AS) and coping with stress-revised (CS-R) questionnaire. The research results showed significant positive relationships between appreciation and all components of problem-focused coping style and components of emotion-focused coping styles. Moreover, while appreciation was negatively associated with using drugs and behavioral disengagement, it had a positive relationship with wishful thinking. The regression analysis showed that appreciative people used useful coping styles more than inefficient styles. Emotion-focused, problem-focused and inefficient coping styles could best predict appreciation. In fact, it was concluded that there existed a mutual relationship between total appreciation grade and useful coping styles. Therefore, individuals with high grades of appreciation would probably tend to use efficient coping styles.

### **Key words:**

Appreciation, Coping styles, Problem-focused coping, Emotion-focused coping, Inefficient coping, Students

---

\* Assistant Professor, Department of Psychology, School of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

\*\* Associate Professor, Department of Psychology, School of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran Email: smyazdi@alzahra.ac.ir

\*\*\* MSc in Psychology, School of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran