

بررسی رابطه ساده و چندگانه سپاس‌گزاری با عواطف مثبت و منفی، شادکامی و خوش‌بینی

زینب لشنی^۱

نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شاهد

دکتر محمدرضا شعیری^۲

عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد

چکیده

سپاس‌گزاری یکی از سازه‌های روان‌شناختی نوظهور در روان‌شناسی مثبت‌گرا است که با پرسش‌های بسیاری روبرو می‌باشد. بدین‌خاطر هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه ساده بین سپاس‌گزاری با عواطف مثبت و منفی، شادکامی و خوش‌بینی، و نیز تبیین میزان سپاس‌گزاری بر مبنای متغیرهای یاد شده بوده است. پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد. نمونه تحقیق بر اساس روش خوشه‌ای از دانشگاه شاهد و دانشکده ولیعصر انتخاب شده و شامل ۱۲۸ دانشجوی با میانگین سنی ۲۰/۶۲ ($sd=۲/۲۹$) بوده‌اند. ابزارهای مورد استفاده در این بررسی شامل مقیاس‌های سپاس‌گزاری (GQ-6)، عاطفه مثبت و منفی (PANAS)، شادکامی آکسفورد و خوش‌بینی (LOT) بوده است. نتایج مربوط به همبستگی بین متغیر سپاس‌گزاری و متغیرهای عاطفه مثبت، شادکامی و خوش‌بینی نشانگر رابطه مثبت و معنادار، و با عاطفه منفی بیانگر رابطه منفی و معنادار بوده است. همچنین، نتایج مربوط به رگرسیون چند متغیره نشان‌دهنده است که متغیرهای عاطفه مثبت، شادکامی و خوش‌بینی می‌توانند در مجموع ۴۳ درصد از واریانس متغیر سپاس‌گزاری را پیش‌بینی کنند. در عین‌اینکه بین سپاس‌گزاری افراد با عواطف مثبت و منفی و شادکامی و خوش‌بینی رابطه معنادار وجود

^۱ Zeynablashani@gmail.com

^۲ shairi@shahed.ac.ir

تاریخ دریافت: دی ۹۳ تاریخ پذیرش: بهمن ۹۳

دارد، اما در این پژوهش، متغیرهای عاطفه منفی، شادکامی و خوش‌بینی پیش‌بینی کننده سپاس‌گزاری می‌باشند، در حالی که متغیر عاطفه مثبت علیرغم رابطه مثبت و معناداری که با سپاس‌گزاری دارد، در پیش‌بینی‌کنندگی سپاس‌گزاری نقشی ایفا نمی‌کند.
کلید واژه‌ها: سپاس‌گزاری، عاطفه مثبت و منفی، شادکامی، خوش‌بینی.

A Study of simple and multivariate correlation of gratitude with positive and negative affect, happiness and optimism.

Zeynab Lashaniand

Shahed University

Mohammad Reza shaeiri, PhD

Member Academic of Shahed University

Abstract

Gratitude is one of the new factors in positive psychology. The purpose of this study is examination of correlation of these variables for Iranian subjects. The main question is relation of gratitude with positive and negative affect, happiness and optimism. Participants were clustering assigned 128 students (118 women & 10 men) of 3 universities from Iran. The GQ-6, PANAS, LOT, And Axford Happiness scales completed for assessments. Results of correlation between gratitude and positive affect, negative affect, happiness and optimism variables systematically were: $r=.28, p<.001$; $r=-.48, p<.000$; $r=.44, p<.000$ & $r=.57, p<.000$. Gratitude was predict these variables ($R^2=.43, P<.000$) and positive affect, happiness and optimism predicted %43 of gratitude. The results of this research support the previous researches on gratitude. This study showed a significant relation between gratitude with positive and negative affect, happiness and optimism. In addition, this study showed that negative affect, happiness and optimism were the significant predictors of gratitude.

KEY WORDS: Gratitude, positive and negative affect, happiness and optimism.

مقدمه

سپاس‌گزاری یکی از سازه‌های روان‌شناختی در روان‌شناسی مثبت‌گرا است (سلیگمن^۱، ۲۰۰۵). سپاس‌گزاری یک حالت پیچیده و متعلق به دو گستره شناختی عاطفی می‌باشد، به طوری که هر دو مولفه شناخت و عاطفه در آن نقش برجسته‌ای دارند (کلر^۲، ۱۹۸۷). سپاس‌گزاری به عنوان یک هیجان، حالتی اسناد وابسته است که از یک فرایند دو مرحله‌ای شناختی حاصل می‌شود: الف- تشخیص اینکه آدمی چیز مثبتی را به دست آورده است و ب- تشخیص اینکه دیگری به عنوان یک منبع بیرونی در به دست آوردن آن نتیجه مثبت سهیم است (واینر^۳، ۱۹۸۵). مک‌کلاف^۴ و همکاران (۲۰۰۱) سپاس‌گزاری را به‌عنوان یک انگیزه اخلاقی، در فرد دریافت‌کننده نعمت، و نیز در منعم و سایر افراد مطرح می‌کند. به طوری که سپاس‌گزاری، چونان یک تقویت‌کننده، احتمال تکرار رفتار آیینی از سوی منعم نسبت به گیرنده نعمت را فزونی می‌بخشد. این یافته که سپاس‌گزاری از نعمت‌دهنده موجب افزایش احتمال تکرار لطف می‌شود، در منابع دینی مسلمانان که شرکت‌کنندگان این پژوهش را تشکیل می‌دهند، وجود دارد و یکی از نمودهای آن در این آیه از قرآن متجلی است که: «لان شکرتم لازیدنکم^۵» (سوره ابراهیم، آیه ۷).

سپاس‌گزاری دارای متغیرهای همبسته متعددی چون امید، معنویت، عاطفه مثبت، رضایت از زندگی، همدلی، دعا، ارتباط با خدا، داشتن دوستان مذهبی، علاقه اجتماعی و مدیریت احساس (مک‌کلاف، ۲۰۰۲)، مسئولیت‌پذیری (ثورندایک، ۲۰۰۷)، بخشش (مک‌کلاف، ۲۰۰۲ و شارلوت^۶، ۲۰۰۸)، عاطفه مثبت (لشنی و همکاران، ۱۳۹۰ و ۱۳۹۱ و فروح و همکاران، ۲۰۰۸a,b)، برون‌گرایی، توافق، وجدانی‌بودن و باز بودن به تجربه (وود و همکاران، ۲۰۰۸b و وود و همکاران، ۲۰۰۹a)، بهبود کیفیت خواب (وود و

¹Seligman, M. E. P.

²Clore, G. L.

³Weiner, B.

⁴McCullough, M. E.

^۵اگر شکر کنید، بر نعمت شما می‌افزایم (ترجمه: بهاء الدین خرمشاهی).

⁶Charlotte, V. O.

همکاران، ۲۰۰۹b) و افسردگی پایین‌تر (وود و همکاران، ۲۰۰۸a) می‌باشد. در ایران، آقابابایی و همکاران (۱۳۸۹) نشان دادند که شادی فاعلی دارای همبستگی مثبت با سپاس‌گزاری می‌باشد و نیز با معنویت و رضایت از زندگی مرتبط می‌باشد. همچنین، آقابابایی و فراهانی (۱۳۹۰) نشان دادند که سپاس‌گزاری در تحلیل رگرسیون متغیرهای شخصیتی، رضایت از زندگی و سپاس‌گزاری، ۷ درصد واریانس رضایت از زندگی را تبیین نموده است. همچنین آقابابایی و فراهانی (۱۳۹۰) نشان دادند که بین سپاس‌گزاری با شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

سپاس‌گزاری از آن حیث که سازه‌ای نوظهور در روان‌شناسی است، با مجهولات بسیاری روبرو می‌باشد. همان‌طور که پیش از این گفته شد، تا کنون برای بررسی رابطه سپاس‌گزاری با عواطف مثبت، شادکامی و خوش‌بینی اقداماتی صورت پذیرفته است اما، گاه نتایج همسانی نداشته‌اند و نیازمند بررسی‌های بیشتر می‌باشد. ضمن آن که در کشور ما تحقیقی بدین ترتیب انجام نگرفته است. در بعد عملی، از آن‌جا که بررسی ارتباط سپاس‌گزاری با سازه‌های خوش‌بینی و عواطف مثبت و منفی این پژوهش تا کنون در ایران صورت نگرفته است، می‌تواند فراهم‌کننده زمینه مقایسه نتایج یافته‌های بومی با دیگر یافته‌ها در خارج از کشور باشد. فزونی بخشیدن به گستره‌ی بررسی‌ها در زمینه سپاس‌گزاری می‌تواند راه‌گشای مسائل مراجعین مراکز مشاوره و نیز زمینه فزونی آموزش‌های عمومی در این حیطه باشد، که یاریگر جنبه‌های پیش-گیرانه می‌تواند باشد. علیرغم وجود پیشینه پژوهشی قابل توجه در زمینه سپاس‌گزاری در دنیا، بررسی این متغیر در ایران گام‌های آغازین خود را طی می‌کند. بدین‌خاطر هدف تحقیق حاضر تعیین رابطه بین سپاس‌گزاری با عاطفه مثبت و منفی، شادکامی و خوش‌بینی بوده است.

با توجه به تمهیدات یاد شده، مساله اساسی پژوهش حاضر اینست که نوع و میزان رابطه بین سپاس‌گزاری و عاطفه مثبت و منفی، شادکامی و خوش‌بینی چگونه است؟ همچنین متغیرهای عاطفه مثبت و منفی، شادکامی و خوش‌بینی تا چه میزان قادرند تغییرات سپاس‌گزاری را تبیین کنند؟

روش

پژوهش حاضر پیرو طرحی از نوع همبستگی است.

نمونه:

الف: جامعه آماری تحقیق در برگیرنده دانشجویان کارشناسی دانشگاه شاهد، علم و فرهنگ و دانشکده ولیعصر (وابسته به آموزش و پرورش) بوده‌اند.

ب: نمونه پژوهش: نمونه تحقیق بر اساس روش خوشه‌ای انتخاب شده و شامل ۱۲۸ نفر دانشجو با میانگین سنی ۲۰/۶۲ ($SD=۲/۲۹$) بوده‌اند.

ابزارهای پژوهش:

ابزارهای مورد استفاده در این بررسی شامل مقیاس سپاس‌گزاری مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲)^۱ (GQ-6)، مقیاس عاطفه مثبت و منفی^۲ (PANAS) واتسن و همکاران (۱۹۸۸)، شادکامی آکسفورد^۳ آرجیل^۴ و همکاران (۱۹۸۹) و خوش‌بینی^۵ (LOT) (مارشال^۶ و لانگ^۷، ۱۹۹۰) بوده‌اند.

۱) پرسش‌نامه سپاس‌گزاری (GQ-6): این پرسش‌نامه توسط مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) ساخته شده‌است. این پرسش‌نامه خود گزارش‌دهی، تفاوت‌های فردی در گرایش به تجربه سپاس‌گزاری روزانه را در شش ماده و با ۷ درجه لیکرت (=۱ به شدت مخالف، تا ۷= به شدت موافق) ارزیابی می‌کند. مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) میزان پایایی بازآزمایی مقیاس GQ-6 در شش ماده را در دامنه‌ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۴ گزارش نموده‌اند. مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) اعتبار این مقیاس را از طریق همبستگی آن با نمرات مقیاس خودگزارش‌دهی سپاس‌گزاری در طول یک دوره ۲۱ یا ۱۴ روزه را بین ۰/۲۱ تا ۰/۲۵ و معنادار گزارش کردند. در بررسی مک‌کلاف و

^۱Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)

^۲Positive and Negative Affect Scale (PANAS)

^۳Axford Happiness Questionnaire

^۴Argyle, M.

^۵Life Orientation Test

^۷Marshall, G. N.

^۸Lang, E. L.

همکاران (۲۰۰۲) GQ-6 با هیجان‌ات مثبتی چون رضایت از زندگی، سرزندگی، خوش‌بینی و امید بین ۰/۳۰ تا ۰/۵۰ و با صفات عاطفی منفی چون عواطف منفی بر اساس مقیاس PANAS، افسردگی و اضطراب بر اساس مقیاس BSI^۱ همبستگی منفی داشته است اما به ندرت بالاتر از ۰/۴۰ بوده است و نیز، تحلیل عاملی مقیاس بیانگر اشباع آن از یک عامل بوده است (مک‌کلاف و همکاران، ۲۰۰۲). در بررسی لشنی و شعیری (۱۳۸۹) میزان اعتبار این پرسش‌نامه به روش همبستگی سپاس‌گزاری با متغیرهای عاطفه مثبت، شادکامی و افسردگی و سوال خودگزارش‌دهی شکر در دامنه بین ۰/۱۸ تا ۰/۴۳ در سطح معناداری ۰/۰۲ تا ۰/۰۰۱ معنادار و مناسب ارزیابی شده است و نیز تحلیل عاملی اکتشافی این پرسش‌نامه بیانگر این است که پرسش‌نامه از یک عامل اشباع شده و سوالات آن ۰/۴۴ واریانس مربوطه را تبیین می‌کنند. همچنین، میزان پایایی مربوط به آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۰ گزارش شده است و پایایی ناشی از دو نیمه کردن آزمون برابر ۰/۶۴ می‌باشد (لشنی و شعیری، ۱۳۸۹). از این ابزار برای اندازه‌گیری میزان سپاس‌گزاری نمونه تحقیق استفاده شده است.

۲) مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS): این مقیاس که توسط واتسن و همکاران (۱۹۸۸) ساخته شده است، ابزار خودسنجی ۲۰ ماده‌ای است و برای اندازه‌گیری دو بعد خلق، یعنی «عاطفه مثبت» و «عاطفه منفی» طراحی شده است (واتسن و همکاران، ۱۹۸۸). هر خرده‌مقیاس ۱۰ ماده دارد. ماده‌ها بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (۱=بسیار کم تا ۵=بسیار زیاد) از سوی آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود. البته این نمره‌گذاری در مورد ماده‌های عاطفه مثبت (PA) به صورت معکوس به کار می‌رود تا با مفهوم بهزیستی ذهنی و مدل مفهومی، انطباق بیشتری داشته باشد. پایایی این مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ برای مقیاس عواطف مثبت (PA) ۰/۸۸، برای عواطف منفی (NA) ۰/۸۷ و به شیوه بازآزمایی برای مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۷۱ به دست آمده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). در پژوهش مظفری (۱۳۸۲) میزان آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۲ و به شیوه بازآزمایی

¹ The Anxiety and Depression scales of the Brief Symptom Inventory (BSI)

۰/۶۵ و ۰/۶۸ به دست آمده است. بخشی پور (۱۳۸۴)، با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی (CFA) و الگویابی معادله ساختاری (SEM) صحت عاملی، اعتبار سازه و پایایی این ابزار بر روی ۲۵۵ نفر دانشجوی مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی دانشگاه تهران را مورد بررسی قرار داده است. نتایج نشان می‌دهد که الگوی دو عاملی برازنده‌ترین الگو برای مقیاس یاد شده است. همچنین، این ابزار به خوبی می‌تواند بیماران مضطرب و افسرده را از هم جدا کند و پایایی این دو خرده مقیاس برابر ۰/۸۷ به دست آمده است (بخشی پور، ۱۳۸۴). از این ابزار برای اندازه‌گیری میزان عاطفه مثبت و منفی نمونه تحقیق استفاده شده است.

۳) پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: این ابزار توسط آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) ساخته شد. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شود و نمره هر آزمودنی بین صفر تا ۸۷ قرار می‌گیرد. میزان پایایی که آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) با ۳۴۷ آزمودنی به دست آوردند ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن پس از گذشت هفت هفته برابر ۰/۸۷ گزارش شد. اعتبار هم‌زمان این پرسش‌نامه نیز با بهره‌گیری از ارزیابی دوستان افراد درباره شادی آنان، ۰/۴۳ محاسبه شد. رضوان (۱۳۸۵) پایایی این آزمون را به روش بازآزمایی بر روی ۳۰ دانشجو با فاصله دو هفته، ۰/۸۷ ارزیابی نمود. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹) در ایران توسط عابدی و همکاران (۱۳۸۵) بر روی ۷۲۷ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان که به روش نمونه‌گیری تصادفی - طبقه‌ای انتخاب شدند، اجرا و هنجاریابی گردیده است. از این ابزار برای اندازه‌گیری میزان شادکامی نمونه تحقیق استفاده شده است.

۴) مقیاس جهت‌گیری زندگی یا خوش‌بینی (LOT): این مقیاس ۸ سوالی توسط مارشال و لانگ (۱۹۹۰) ساخته شده است و اندازه‌انتظاراتی را که افراد راجع به پیامدهای زندگی دارند، ارزیابی می‌کند و شامل چهار سوال با عبارات مثبت مانند (در زمان عدم اطمینان انتظار دارم بهترین نتیجه عاید شود)، چهار سوال با عبارات منفی مانند (هر گاه فکر کنم اتفاق بدی برایم روی خواهد داد، همان اتفاق بد برایم روی خواهد داد) می‌باشد. سوالات ۱، ۳، ۴، ۷ مثبت بوده و به طور مستقیم نمره‌گذاری می‌-

شوند. سوالات ۲، ۵، ۶، ۸ منفی بوده و به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. پاسخ‌دهندگان باید به سوالات چهار گزینه‌ای با درجاتی از بسیار موافق‌ام، موافق‌ام، مخالف‌ام و بسیار مخالف‌ام جواب دهند که نمره (۴-۱) را در بر می‌گیرد (کجیاف و همکاران، ۱۳۸۵). این مقیاس در نمونه‌های غیر ایرانی ویژگی‌های روان‌سنجی رضایت بخشی داشته است (مارشال و لانگ، ۱۹۹۰). کجیاف و همکاران (۱۳۸۵) ۱۲۰ شرکت-کننده را به طور تصادفی از جامعه شهر اصفهان انتخاب و رتبه‌های درصدی و نمرات استاندارد T را به عنوان هنجارهای مقیاس خوش‌بینی ارائه نمودند. همچنین نقطه برش بر اساس رتبه درصدی ۱۰ و ۹۰ و نمرات استاندارد T محاسبه گردید (کجیاف و همکاران، ۱۳۸۵). میزان پایایی به روش بازآزمایی ۰/۸۷ و آلفای کرونباخ ۰/۷۴ آن بیانگر پایایی خوب مقیاس بوده است (کجیاف و همکاران، ۱۳۸۵). ضرایب اعتبار هم‌زمان بین مقیاس خوش‌بینی با افسردگی و خود تسلط‌یابی به ترتیب (۰/۶۴۹-) و (۰/۷۲۵) به دست آمد. از سوی دیگر تحلیل عوامل مقیاس خوش‌بینی نشان داد که مقیاس از دو عامل امید به آینده و نگرش مثبت به وقایع تشکیل شده است (کجیاف و همکاران، ۱۳۸۵). از این ابزار برای اندازه‌گیری میزان خوش‌بینی نمونه تحقیق استفاده شده است.

شیوه تحلیل داده‌ها: در این تحقیق علاوه بر آمار توصیفی، از همبستگی پیرسون^۱ و رگرسیون چند متغیره همزمان^۲ استفاده شده و تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS-15^۳ انجام شده است.

پرتال جامع علوم انسانی

نتایج

نتایج مربوط به تحقیق حاضر در سه قسمت نتایج توصیفی (ر. ک. جدول ۱) و نتایج مربوط به همبستگی متغیرها (ر. ک. جدول ۲) و همچنین نتایج مربوط به رگرسیون همزمان (ر. ک. جدول ۳ و ۴) ارائه شده است.

¹ Pearson correlation

² Simultaneous multivariate regression

³ Statistical Package for the Social Science- Version 15

جدول ۱: یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق

| متغیر | شاخص | عاطفه مثبت | عاطفه منفی | شادکامی | خوش بینی | شکرگزاری |
|--------------|-------|------------|------------|---------|----------|----------|
| میانگین | ۳۴/۹۳ | ۲۷/۸۰ | ۴۹/۹۸ | ۲۳/۱۳ | ۳۲/۸۹ | |
| انحراف معیار | ۵/۹۸ | ۷/۱۶ | ۱۴/۰۴ | ۳/۳۵ | ۵/۱۲۷ | |
| کمترین | ۱۷/۰۰ | ۱۵/۰۰ | ۱۵/۰۰ | ۱۵/۰۰ | ۱۷/۰۰ | |
| بیشترین | ۴۹/۰۰ | ۴۹/۰۰ | ۸۶/۰۰ | ۳۱/۰۰ | ۴۲/۰۰ | |

جدول ۲: همبستگی بین متغیرهای سپاس‌گزاری، عاطفه مثبت و منفی، شادکامی و

خوش بینی در آزمودنی‌های تحقیق

| متغیر | شاخص | عاطفه مثبت | عاطفه منفی | شادکامی | خوش بینی |
|-----------|--------------|------------|------------|---------|----------|
| سپاسگزاری | همبستگی | ۰/۲۸ | -۰/۴۸ | ۰/۴۴ | ۰/۵۷ |
| | سطح معناداری | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۰۰۰۱ |

نتایج مندرج در جدول (۲) نشان می‌دهد که متغیر سپاس‌گزاری دارای روابط مثبت و معناداری با متغیرهای عاطفه مثبت ($r=0/28$)، شادکامی ($r=0/44$) و خوش بینی ($r=0/57$)، نیز رابطه منفی و معناداری ($p=0/0001$) با متغیر عاطفه منفی ($r=-0/48$) می‌باشد. با این حال برای بدست آوردن تبیین میزان واریانس سپاس‌گزاری توسط متغیرهای عاطفه مثبت، منفی، شادکامی و خوش بینی شایسته است به رگرسیون

همزمان مربوط به متغیرهای یاد شده بپردازیم. جدول‌های ۳ و ۴ بیانگر نتایج مرتبط با تحلیل رگرسیون می‌باشد.

جدول ۳: تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون متغیر سپاس‌گزاری و دیگر متغیرها

| منبع تغییرات | مجموع مربعات | میانگین مربعات | درجه آزادی | مقدار F | سطح معناداری |
|--------------|--------------|----------------|------------|---------|--------------|
| رگرسیون | ۱۴۹۷/۲۲۸ | ۳۷۴/۳۰۷ | ۴ | ۲۴/۹۹۸ | ۰/۰۰۰۱ |
| باقیمانده | ۱۸۴۱/۷۵۸ | ۱۴/۹۷ | ۱۲۳ | | |
| کل | ۳۳۳۸/۹۸۶ | | ۱۲۷ | | |

جدول ۴: نتایج مربوط به متغیرهای وارد شده در رگرسیون

| متغیرهای مستقل | B | اشتباه استاندارد | بتا | مقدار T | سطح معناداری |
|----------------|--------|------------------|--------|---------|--------------|
| عاطفه مثبت | ۰/۱۰۴ | ۰/۰۶۴ | ۰/۱۲۱ | ۱/۶۲۵ | ۰/۱۰۷ |
| عاطفه منفی | -۰/۱۱۶ | ۰/۰۵۸ | -۰/۱۶۳ | -۲/۰۰۷ | ۰/۰۴۷ |
| شادکامی | ۰/۱۰۶ | ۰/۰۲۷ | ۰/۲۹۱ | ۳/۹۲۳ | ۰/۰۰۰۱ |
| خوش‌بینی | ۰/۵۴۷ | ۰/۱۳۰ | ۰/۳۵۸ | ۴/۲۱۹ | ۰/۰۰۰۱ |

نتایج مربوط به رگرسیون سپاس‌گزاری و متغیرهای یاد شده نشان‌داده‌است که $R^2 = 0/43$ می‌باشد که بیانگر این نکته است که متغیرهای یاد شده می‌توانند ۴۳ درصد واریانس سپاس‌گزاری را تبیین کنند. همچنین، معناداری F ناشی از تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون بیانگر رابطه خطی بین متغیرهای یاد شده می‌باشد. از سوی دیگر t مرتبط با بتای مربوط به متغیرهای عاطفه منفی، شادکامی و خوش‌بینی به ترتیب برابر $-2/007$ ، $3/923$ و $4/219$ می‌باشد که همگی معنادار می‌باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

نگاهی به نتایج بدست آمده در پژوهش حاضر حاکی از وجود ارتباط معنادار بین متغیرهای سپاس‌گزاری، عاطفه مثبت، عاطفه منفی، شادکامی و خوش‌بینی می‌باشد. همچنین، متغیرهای عاطفه منفی، شادکامی و خوش‌بینی پیش‌بینی کننده سپاس‌گزاری می‌باشد. چرایی این نتایج از دو بعد قابل‌تأمل است. در بعد نظری، این امر به ماهیت سپاس‌گزاری مربوط می‌گردد. شکرگزاری به عنوان یک هیجان، حالتی اسناد وابسته است که از یک فرایند دو مرحله‌ای شناختی حاصل می‌شود: الف- تشخیص اینکه آدمی چیز مثبتی را به دست آورده است و ب- تشخیص اینکه دیگری به عنوان یک منبع بیرونی در به‌دست آوردن آن نتیجه مثبت سهم است (واینر، ۱۹۸۵). به هنگام قدرشناسی، آمایه ذهنی ما در حال انتشار این فکر است که دیگران در رفاه ما سهم هستند و این باعث امید و خوش‌بینی درباره داشتن یک دنیای خیرخواهانه، با وجود افراد یاری‌کننده‌ای که مانع از جد و جهد شخصی در تنهایی هستند، می‌شود (فردریکسون، ۲۰۰۱). سپاس‌گزاری به عنوان یک هیجان مثبت، تاثیر موقتی دارد اما ممکن است بتواند منابع پایدار دیگری را همچون خلاقیت، انگیزه درونی، حسن‌نیت و ... برانگیزاند و گسترش دهد، که در ایجاد بهزیستی پایدارتری موثر باشند (فردریکسون، ۲۰۰۱).

در بعد عملی، وجود پژوهش‌های همسو با یافته‌های این تحقیق بیانگر وجود ارتباط بین متغیرهای یاد شده می‌باشد. بدین ترتیب که، همبستگی مثبت و معناداری بین سپاس‌گزاری و عاطفه مثبت (آدلر، ۲۰۰۱، مک‌کلاف، ۲۰۰۲، مک‌کلاف و همکاران، ۲۰۰۴، چاو، ۲۰۰۸، فروح و همکاران، ۲۰۰۸a و فروح و همکاران، ۲۰۰۸b) و همبستگی منفی و معناداری بین سپاس‌گزاری و عاطفه منفی (ازگه گورل، ۲۰۰۷، کاواناف، ۲۰۰۹) وجود دارد. همچنین مداخلات آزمایشی انجام شده در ارتباط با آموزش راهبردهای شاکرانه، بیانگر افزایش شادکامی (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵، دیکرهوف، ۲۰۰۷ و ازگه گورل، ۲۰۰۷) و خوش‌بینی (فروح و همکاران، ۲۰۰۸a) در آزمودنی‌ها بوده است.

نتایج نشان می‌دهد که علاوه بر وجود همبستگی معنادار بین متغیرهای یاد شده در این پژوهش، متغیرهای عاطفه منفی، شادکامی و خوش‌بینی پیش‌بینی‌کننده سپاس‌گزاری نیز می‌باشند، اما متغیر عاطفه مثبت علیرغم رابطه مثبت و معناداری که با سپاس‌گزاری دارد، در پیش‌بینی‌کنندگی سپاس‌گزاری نقشی ایفا نمی‌کند. در برخی از تحقیقات پیشین، نتایج مشابهی وجود دارد که نشان داده است مداخلات سپاس‌گزارانه نتوانستند عاطفه مثبت را افزایش و عاطفه منفی را کاهش دهند. همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، مک کلاف و همکاران (۲۰۰۲) نیز همبستگی مقیاس GQ-6 با عواطف منفی را کمتر از عواطف مثبت نشان داده است. در بررسی امونس و همکاران (۲۰۰۳) عاطفه منفی کاهش نیافته است و در بررسی فروح و سفیک (۲۰۰۸) عاطفه مثبت افزایش نشان نداده است. بدین خاطر به نظر می‌رسد که عوامل و متغیرهای دیگری مانند سن، جنسیت، ابزار سنجش و نیز عوامل فرهنگی و مذهبی با متغیر سپاس‌گزاری می‌توانند در رابطه باشند. از نظر مفهومی، مطابق نظریه تلگن^۱ (۱۹۸۵) عاطفه منفی، عامل مشترک افسردگی و اضطراب است و در مقابل «عاطفه مثبت» به نحو پایدار با خلق و علایم افسردگی، همبستگی منفی دارد اما با خلق و علایم اضطراب بی‌ارتباط است. از آنجا که، بررسی حاضر در زمان شروع امتحانات پایان سال تحصیلی اجرا شده است، به نظر می‌رسد بتوان انتظار داشت که با افزایش اضطراب شرکت‌کنندگان تحقیق نیز همراه بوده باشد و با افزایش اضطراب، ارتباط بین سپاس‌گزاری با عواطف منفی که تحت تاثیر اضطراب و افسردگی می‌باشد، بر نتایج پژوهش تاثیرگذار بوده باشد. در حالی که بر اساس تلگن (۱۹۸۵) چنین تاثیری در عواطف مثبت انتظار نمی‌رود.

باید توجه داشت که نتایج بدست آمده در این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که تعمیم نتایج را با احتیاط مواجه می‌سازد. بدین صورت که شرکت‌کنندگان آن فقط از نمونه‌های دانشجویی، آنهم در گستره دانشگاهی خاص، برگزیده شده‌اند و این خود می‌تواند نتایج را با محدودیت مواجه کند. همچنین، استفاده از ابزارهای پژوهشی خاص می‌تواند ارزیابی‌ها را سوگیرانه سازد. پیشنهاد می‌شود در بررسی آتی، نمونه-

¹ Tellegen, A.

های دانشجویی گسترده و نیز نمونه‌های غیر دانشجویی، هم‌چنین نمونه‌های بالینی نیز مورد بررسی قرار گیرند و این ارزیابی‌ها به واسطه ابزارهای دیگری نیز انجام گیرند تا امکان تعمیم بیشتر نتایج در گستره‌های سنی، تحصیلی و جنسیتی متفاوت فراهم گردد، هر چند گسترش متغیرهای مورد بررسی امکان دریافت جامع‌تری را نسبت به متغیر سپاس‌گزاری فراهم خواهد ساخت.

منابع

- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت ا... و فاضلی مهرآبادی، علیرضا. (۱۳۸۹). سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه قدردانی. دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ص ۴، ش، ۶، صص، ۷۵-۸۸.
- آقابابایی، ناصر و فراهانی، حجت اله. (۱۳۹۰) نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی - سال هشتم/ شماره ۲۹/ پاییز ۱۳۹۰.
- بخشی پور، عباس و دژکام، محمود. (۱۳۸۴). تحلیل عاملی تاییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. مجله روانشناسی ۳۶. سال نهم، شماره ۴. صص، ۳۵۱-۳۶۵.
- رضوان، شیوا؛ بهرامی، فاطمه و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۵). تاثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانش‌جویان. فصلنامه روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. دوره ۱۲، شماره ۳. صص، ۲۵۱-۲۵۷.
- عابدی، محمدرضا؛ میر شاه جعفری، سید ابراهیم؛ لیاقتدار، محمد جواد. (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانش‌جویان دانشگاه های اصفهان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. دوره دوازدهم، شماره ۲. صص، ۶۰-۶۵.
- قرآن کریم. (۱۳۷۵). ترجمه: خرمشاهی، بهاء الدین. تهران. انتشارات نیلوفر-جامی. نرم افزار جم (نرم افزار جامع تفسیر قرآن).

- کجیاف، محمد باقر؛ عریضی، حمیدرضا و خدابخش، مهدی. (۱۳۸۵). هنجاریابی، پایایی، و روایی مقیاس خوش‌بینی و بررسی رابطه‌ی بین خوش‌بینی، خودتسلط‌یابی، و افسردگی در شهر تهران. مجله مطالعات روان‌شناختی، دوره ۲، شماره ۱ و ۲، صص، ۵۱-۶۸.
- لشنی، زینب؛ شعیری، محمدرضا. (۱۳۸۹). اعتبار و پایایی مقیاس سپاس‌گزاری (GQ-6) در دانش‌جویان. مجموعه مقالات پنجمین سمینار بهداشت روانی دانش‌جویان. ۳۰۴-۳۰۵.
- لشنی، زینب؛ شعیری، محمدرضا؛ اصغری مقدم، محمدعلی؛ گلزاری، محمود. (۱۳۹۱). تاثیر راهبردهای شاکرانه بر عاطفه مثبت، شادکامی و خوش‌بینی آزمودنی‌های دارای عاطفه مثبت پایین. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال هجدهم، شماره ۲، ۱۶۶-۱۵۷.
- لشنی، زینب؛ شعیری، محمدرضا؛ اصغری مقدم، محمدعلی؛ گلزاری، محمود. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر گسترش عواطف مثبت و شادکامی. مجله روانشناسی بالینی. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، شماره چهارم، سال اول، پاییز ۹۰، ۱۳۵-۱۵۰.
- مظفری، شیوا. (۱۳۸۲). بررسی همبسته‌های شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج‌عاملی در میان دانش‌جویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز. صص، ۲۵-۳۰.
- Adler, M. G. (2001). Conceptualizing And Measuring Appreciation: The Development of A New Positive Psychology Construct. A Dissertation Submitted to Faculty of the graduate school of Applied and Professional Psychology of the State University of Nei Jersey, for Degree of Doctor of Psychology.
- Argyle, M., Martin, M. R. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & R. J. M. Innes (Eds.). Recent advances in social psychology: An international perspective. (p.p. 189- 203). North Holand: Elsevier.
- Chow, R. M. (2008). Thanks, But No Thanks: The role of responsibility in the experience of gratitude. ADissertation submitted to the graduate scholl of Business and the committee of

- graduate studies of Stanford University in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.
- Clore, G. L., Ortony, A. & Foss, M. A. (1987). The Psychological foundations of the affective lexicon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 751- 766.
 - Dickerhoof, R. M. (2007). *Expressing Optimism and Gratitude: A Longitudinal Investigation of Cognitive Strategies to Increase Well-Being*. A Dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology. University of California Riverside.
 - Emmons, R. A, & McCullough, M. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well- Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, (2), 377- 389.
 - Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
 - Froh, J., & Sefick, W. L. & Emmons, R. A. (2008_a). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective Well-Being. *Journal of School Psychology* 46, 213-233.
 - Froh, J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. (2008_b). Gratitude and subjective Well- being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 1- 18.
 - Marshall, G. N. & Lang, E. L. (1990). Optimism, self- mastery, and symptoms of depression in women professionals, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 132- 139.
 - McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 82, (1), 112-127.
 - McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249° 266.
 - McCullough, M. E., Tsang, J. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, (2), 295- 309.
 - Ozge Gurel, K. (2007). Effects of Gratitude on subjective well-being, self- construal and memory. Submitted to the faculty of the college of arts and sciences of American University in partial

Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of philosophy in psychology.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions. *The American psychological Association*. 60, (5), 410-421.
- Tellegen, A. (1985). Structure of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & D. Maser (Eds). *Anxiety and the anxiety disorder* (PP. 681- 706). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Thorndike, J. M. (2007). *Gratitude and Human Flourishing: Examining the Benefite of Gratitude on Effective Coping, resilience and Well-being*. A Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School of Psychology Fuller Theological Seminary, for the Degree Doctor of Philosophy (psychology).
- Watson, C. L. A., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54, 1063- 1070.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. (2008_b). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences* 45 49° 54.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, John. (2009_a). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences* 46,443° 447.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S. (2009_b). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research* 66, 43- 48.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A, & Joseph, S. (2008_a). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two Longitudinal studies.