

نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی

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

Naser Aghababaei
MA in General Psychology

Hojatollah Farahani, PhD
Tehran University

دکتر حجت‌اله فراهانی
استادیار دانشگاه تهران

ناصر آقابابائی
کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

چکیده

هدف این پژوهش شناخت نقش قدردانی در بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی فاعلی بود. 200 دانشجوی (171 زن، 29 مرد) به مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف (ریف، 1989)، مقیاس شادکامی فاعلی (لیوبومرسکی و لپر، 1999)، مقیاس رضایت از زندگی (دینر، 2009)، پرسشنامه قدردانی (مکالخ و دیگران، 2002) و خزانه بین‌المللی ماده‌های شخصیت (گلدبرگ، 1999) پاسخ دادند. نتایج نشان دادند که قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت (به جز استقلال عمل و برونگردی) همبستگی مثبت معنادار دارد. رابطه قدردانی و شخصیت، الگوی متمایزی به دست داد به گونه‌ای که قدردانی با عامل‌های مرتبط با دینداری و عملکرد اجتماعی (یعنی مقبولیت و وظیفه‌شناسی) قوی‌ترین رابطه را داشت. قدردانی پس از کنترل عامل‌های شخصیتی هم، مقادیر معناداری از واریانس تسلط بر محیط، رشد شخصی، پذیرش خود، رضایت از زندگی و شادی را تبیین کرد. این یافته‌ها رابطه قدردانی را با مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت روشن ساخت و از این دیدگاه حمایت کرد که قدردانی، ارتباط یگانه‌ای با بهزیستی دارد.

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

Abstract

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

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

received: 26 October 2010

accepted: 20 August 2011

دریافت: 89/8/4

90/5/29 SID.ir

مقدمه

شده است (آقابابایی، 1389). قدردانی در روان‌شناسی، حالتی شناختی-عاطفی است. این حالت معمولاً با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیآورده است، بلکه این منفعت به خاطر نیت خوب فرد دیگری به او رسیده است (بونو و مکالخ، 2006). احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر شود. احساس قدردانی به عنوان یک فشارسنج اخلاقی عمل می‌کند و توجه افراد را به میزان منفعت دریافتی روزانه جلب می‌کند (مکالخ، کیملدورف و کوهن، 2008). توجه بیشتر به کمک‌های دیگران به رضایت از زندگی بیشتر می‌انجامد (مکالخ، امونز و تسانگ، 2002) و به گفته واتکینز (2004) قدردانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی‌شان خو¹⁶ بگیرند و در نتیجه رضایت از زندگی بلندمدت‌تری برای آنان به ارمغان می‌آورد.

با اینکه زمان چندانی از آغاز مطالعه تجربی در مورد قدردانی نگذشته است، شواهد حاکی از آن است که سازه قدردانی با پیامدهای مثبت روان‌شناختی همراه است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح بالای قدردانی با معنویت¹⁷، جهت‌گیری دینی¹⁸، خوش‌بینی¹⁹، رضایت از زندگی (آقابابایی، 1389؛ مکالخ، تسانگ و امونز، 2004؛ وود، جوزف و مالتبی، 2008 الف)، کیفیت بهتر خواب (آقابابایی و اینانلو، 1389؛ وود و دیگران، 2009)، گذشت²⁰ (نتو، 2007) و سبک‌های مقابله²¹ مثبت (وود، جوزف و لینلی، 2007) رابطه مثبت دارد و با خطر وابستگی به نیکوتین، الکل و مواد، سوء مصرف مواد، رفتار ضد اجتماعی²²، افسردگی مهاده²³، هراس²⁴، اختلال اضطراب تعمیم‌یافته²⁵، اختلال وحشتزدگی²⁶، پرخوری²⁷ (کندلر و دیگران، 2003) احساس تنهایی²⁸

بهزیستی¹ موضوعی است که قرن‌ها ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده و اخیراً مرکز توجه شاخه‌ای از روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌نگر² شده است. روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان است. روان‌شناسی مثبت‌نگر بر این تمرکز دارد که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و انسان چگونه به توانش‌های³ می‌رسد (سلیگمن، رشید و پارکز، 2006). «بهزیستی پژوهان» را می‌توان به دو اردوگاه بر محور بهزیستی فاعلی⁴ و بهزیستی روان‌شناختی⁵ دسته‌بندی کرد (لی‌نلی، مولتبی، وود، آزبرن و هرلینگ، 2009). بهزیستی فاعلی دارای مؤلفه‌های عاطفی⁶ (تعادل عاطفه مثبت و منفی) و شناختی (ارزیابی فرد در مورد رضایت از زندگی) است (بخشی، دائمی و آجیل‌چی، 1388؛ جوشن‌لو، رستمی و نصرت آبادی، 1385). به گفته دینر (2009) بهزیستی فاعلی همان چیزی است که افراد عادی، شادکامی⁷ می‌نامند. بهزیستی روان‌شناختی نیز که «اشتغال با چالش‌های هستی‌شناختی زندگی» تعریف شده با مفهوم شش مؤلفه‌ای ری‌ف (ری‌ف و کی‌ز، 1995) شناخته شده است: پذیرش خود⁸، رابطه مثبت با دیگران⁹، استقلال عمل¹⁰، زندگی هدفمند¹¹، رشد شخصی¹² و تسلط بر محیط¹³ (جوشن‌لو و رستگار، 1386).

سازه دی‌گری که به تازگی نظر روان‌شناسان را به خود جلب کرده و به عنوان صفت جوهری¹⁴ روان‌شناسی مثبت‌نگر قلمداد شده، قدردانی¹⁵ است (وود، جوزف، لوید و اتکینز، 2009). مفهوم قدردانی در فلسفه، الهیات، کلام، اخلاق و روان‌شناسی حضور پر جلوه‌ای دارد و هر جا که حضور یافته به جنبه متفاوتی از آن توجه شده و شایع از همین روست که در زبان‌های متفاوت واژه‌های متعددی برای آن وضع

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

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

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

شخصی، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، پذیرش خود و رضایت از زندگی را تبیین کند. وود و دیگران (2008 الف) تنها بُعد شناختی بهزیستی فاعلی، یعنی، رضایت از زندگی را بررسی کردند. از این رو، به پرسش مذکور به طور کامل پاسخ داده نشد.

بخش عمده پژوهشهای قدردانی، در فرهنگ غربی - مسیحی انجام شده است. در پژوهش حاضر رابطه قدردانی با پنج عامل بزرگ شخصیت، بهزیستی روان‌شناختی و هر دو بُعد شناختی و عاطفی بهزیستی فاعلی در فرهنگ شرقی-اسلامی ایران بررسی خواهد شد. قدردانی، جهت‌گیری کلی به جنبه‌های مثبت زندگی خوانده شده است (وود و دیگران، 2009). اگر چنین است و اگر قدردانی، هیجانی جهانی است (امونز و هیل، 2001) سازه قدردانی باید در جامعه ایرانی نیز همبسته‌های سازش‌یافته⁵ فراوانی داشته باشد؛ از این رو هدف پژوهش کنونی، شناخت نقش قدردانی در بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی فاعلی است و فرضیه آن این است که قدردانی پس از کنترل عاملهای شخصیت می‌تواند بهزیستی را تبیین کند.

روش

جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر دانشجویان دانشگاه‌های تهران و آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی در سال تحصیلی 1388-1389 بود. 200 دانشجوی (171 زن، 29 مرد) با روش نمونه‌برداری غیرتصادفی، انتخاب شدند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان 22 سال و دو ماه با دامنه 19 تا 40 سال بود.

برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای این مدلها تعداد نمونه دست کم 10 تا 20 برابر تعداد متغیرهای مستقل تعیین شده است (فراهانی و عریضی، 1384؛ هومن، 1386)؛ بدین ترتیب با وجود 6 متغیر مستقل (عاملهای پنجگانه شخصیت و قدردانی)، حجم نمونه در این پژوهش بسنده است. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر بهره گرفته شد:

مقیاسهای بهزیستی روان‌شناختی ریف⁶:

(برین، کاشدان، لنزر و فینچام، 2010) و گرایش به مادیات²⁹ (پولاک و مکالخ، 2006) رابطه منفی دارد. قدردانی مستقیماً حمایت اجتماعی¹ را بارور می‌سازد و افراد را از تنیدگی² و افسردگی محافظت می‌کند (وود مالتبی، گیلت، لی‌نلی و جوزف، 2008 ب). ابراز قدردانی با احساسات مثبت و افزایش انگیزش اجتماعی همراه است (پارک، 2009) و تمرین قدردانی به کاهش عاطفه منفی و افزایش خلق مثبت می‌انجامد (فرا، سفیک و امونز، 2008). در نهایت، از میان عاملهای شخصیت، قدردانی با نوروژگرای³ رابطه نداشته و قویترین رابطه را با مقبولیت⁴ داشته است (نتو، 2007).

در چند سال اخیر پژوهشهای متعددی درباره رابطه بهزیستی و قدردانی انجام شده است. در این پژوهشها قدردانی با شادی (آقابابائی، فراهانی و فاضلی مهرآبادی، 1389؛ امونز و مکالخ، 2003؛ مکالخ و دیگران، 2004)، رضایت از زندگی (آقابابائی، 1389؛ آقابابائی و دیگران، 1389؛ پارک، پترسون و سلیگمن، 2004؛ مکالخ و دیگران، 2004؛ وود و دیگران، 2008 الف)، رضایت از تجربه مدرسه (شلدون و لیومبرسکی، 2007)، رضایت تیمی ورزشکاران (چن و کی، 2008) و بهزیستی روان-شناختی (وود و دیگران، 2009) رابطه مثبت داشته است. این پژوهشها نشان داده‌اند که قدردانی یکی از قویترین رگه‌های همبسته با بهزیستی فاعلی است (پارک و دیگران، 2004) و این رابطه، علی است (وود و دیگران، 2008 ب). اما، همواره این پرسش مطرح بوده که آیا رابطه قدردانی با بهزیستی منحصر به فرد است یا اینکه ناشی از یک متغیر سوم شخصیتی است. وود و همکارانش (وود و دیگران، 2008 الف؛ وود و دی‌گران، 2009) برای نخستین بار به بررسی این مطلب پرداختند که آیا پس از کنترل عاملهای شخصیت هم، رگه قدردانی می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند یا نمی‌تواند. پژوهش آنها نشان داد با کنترل عاملهای شخصیت هم، قدردانی می‌تواند مقادیر معناداری از واریانس رشد

شرکت‌کنندگان به یک مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند.

مقیاس رضایت از زندگی⁷ (دینر، 2009): این مقیاس که دارای 5 ماده و تک عاملی است برای سنجش بُعد شناختی بهزیستی فاعلی ساخته شده و از پرکاربردترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی است (دینر، 2009؛ دینر، امونز، لارسن و گریفن، 1985). بیانی، کوچکی و گودرزی (1386) این مقیاس را اعتباریابی کرده‌اند. این پژوهشگران، اعتبار مقیاس را با روش آلفای کرونباخ 0/83 و با روش بازآزمایی 0/69 گزارش کرده‌اند. برای سنجش بهزیستی فاعلی آزمونهایی مانند مقیاس شادکامی فاعلی و مقیاس رضایت از زندگی، از مناسبترین مقیاسها هستند؛ چرا که کوتاه، مبتنی بر نظریه و فارغ از فشار زمانی‌اند و ویژگیهای روان‌سنجی خوبی دارند (کاشدان، 2004).

پرسشنامه قدردانی⁸ (مکالخ و دی‌گران، 2002): این پرسشنامه با 6 ماده برای سنجش تفاوت‌های فردی در آمادگی برای تجربه قدردانی در زندگی روزمره ساخته شده است. اعتبار پرسشنامه در پژوهشهای متعدد و بین فرهنگی رضایت‌بخش بوده است و ضرایب آلفای کرونباخ آن 0/75 تا 0/82 گزارش شده است (چن، چن، کی و تسای، 2009؛ مکالخ و دیگران، 2002؛ نتو، 2007). اعتبار درونی نسخه فارسی پرسشنامه در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی با روش آلفای کرونباخ 0/81 و روایی آن از طریق همبستگی با چند مقیاس، از جمله مقیاس معنویت و رضایت از زندگی، به ترتیب 0/43 و 0/44 به دست آمده است (آقابابایی و دیگران، 1389).

خزانة بین‌المللی ماده‌های شخصیت⁹: گلدبرگ (1999) این ابزار را براساس الگوی پنج عاملی شخصیت ساخته است و آن پنج عامل مقبولیت، برونگردی¹⁰، وظیفه-شناسی¹¹، ثبات هیجانی¹² و گشودگی به تجربه¹³ را می‌سنجد. در این پژوهش، فرم 50 ماده‌ای آن به کار رفت. ضریب آلفای

ریف (1989) این مقیاس را طراحی کرده است. فرم اصلی آن 120 ماده دارد، اما در بررسیهای بعدی فرمهای کوتاه‌تر 84، 54 و 18 ماده‌ای نیز پیشنهاد شدند (ریف، 1989؛ ریف و کینز، 1995). در این پژوهش، فرم 18 ماده‌ای به کار گرفته شد. مقیاسهای بهزیستی روان‌شناختی دارای شش خرده مقیاس پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، استقلال عمل، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط است. نمره بالاتر بیانگر سطح بالای بهزیستی روان‌شناختی است. بررسی بی‌بانی، کوچکی و بیانی (1387) حاکی از روایی و اعتبار قابل قبول نسخه فارسی این مقیاس است. در پژوهش آنها آلفای کرونباخ مقیاس 0/82 و آلفای زیر مقیاسهای آن از 0/70 تا 0/78 گزارش شده است و همبستگی مثبت آن با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد¹ و مقیاس حرمت خود روزنبرگ² نیز روایی همگرایی³ آن را نشان داده است.

مقیاس شادکامی فاعلی⁴ (لیوبومرستی و لپر، 1999): این مقیاس دارای 4 ماده است. دو ماده نخست آن از پاسخ‌دهنده می‌خواهد شادکامی خود را به ترتیب به صورت مستقل و در مقایسه با همگان خود درجه‌بندی کند. ماده‌های سه و چهار به ترتیب افراد شاد و غمگین را توصیف می‌کند و از پاسخ‌دهنده می‌پرسد که این اوصاف چقدر در مورد او درست‌اند. ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس از 0/79 تا 0/94 گزارش شده است (هولدر، کولمن و والیس، 2010). این مقیاس با مقیاسهای عینی⁵ شادی، مانند گزارش همسالان، همبسته است و همبستگی اندکی با مطلوبیت اجتماعی⁶ دارد (فرا، 2009). نسخه فارسی مقیاس در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی اجرا و اعتباریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی 0/76 و همبستگی آن با مقیاس رضایت از زندگی 0/43 تا 0/47 گزارش شده است (آقابابایی، فراهانی، رحیمی‌نژاد و فاضلی مهرآبادی، 1388).

1. Oxford Happiness Questionnaire

2. Rosenberg's Self-esteem Scale

3. convergent validity

4. Subjective Happiness Scale

5. objective

6. social desirability

7. Satisfaction with Life Scale

8. Gratitude Questionnaire (GQ-6)

9. International Personality Item Pool (IPIP)

10. extraversion

11. conscientiousness

12. emotional stability

13. openness to experience

روان‌شناختی به جز استقلال عمل، مثبت معنادار بود. قدردانی با هر دو بُعد بهزیستی فاعلی، یعنی، شادکامی ($r=0/51$, $P<0/01$) و رضایت از زندگی ($r=0/51$, $P<0/01$)، نیز همبستگی مثبت معنادار داشت. همبستگی قدردانی با پنج عامل شخصیت، به جز برونگردی، مثبت معنادار بود و در دامنه 0/29 تا 0/55 قرار داشت. از میان متغیرهای پژوهش، قدردانی نی‌رومندترین رابطه را با مقبولیت ($r=0/55$, $P<0/01$)، رشد شخصی ($r=0/52$, $P<0/01$)، رضایت از زندگی ($r=0/51$, $P<0/01$) و تسلط بر محیط ($r=0/50$, $P<0/01$) و ضعیف‌ترین رابطه را با زندگی هدفمند ($r=0/19$, $P<0/01$) داشت (جدول 1).

برای بررسی اینکه آیا با کنترل عامل‌های شخصیت

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

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

یافته‌ها

تحلیل همبستگی، رابطه مثبت قدردانی را با مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت نشان داد (جدول 1). رابطه قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی

جدول 1.
همبستگی‌های متقابل متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱. برونگردی													
۲. توافق	0/۳۱**												
۳. وظیفه‌شناسی	0/۱۹**	0/۳۰**											
۴. ثبات هیجانی	۰/۰۵**	۰/۱۲**	۰/۳۲**										
۵. گشودگی به تجربه	۰/۲۵**	۰/۴۰**	۰/۲۳**	۰/۱۹**									
۶. استقلال عمل	-۰/۰۶	۰/۱۰	۰/۱۶*	۰/۳۷**	۰/۲۱**								
۷. تسلط بر محیط	۰/۲۳**	۰/۳۶**	۰/۴۷**	۰/۴۸**	۰/۳۳**	۰/۳۸**							
۸. رشد شخصی	-۰/۱۱	-۰/۵۱**	-۰/۳۸**	-۰/۳۸**	-۰/۴۹**	-۰/۲۳**	-۰/۵۴**						
۹. رابطه مثبت با دیگران	۰/۲۰**	۰/۴۵**	۰/۲۶**	۰/۲۸**	۰/۲۳**	۰/۱۴*	۰/۲۶**	۰/۴۱**					
۱۰. زندگی هدفمند	-۰/۰۴	۰/۱۹**	۰/۱۹**	۰/۱۲	۰/۰۹	-۰/۰۱	۰/۱۰	۰/۲۰**	۰/۱۵*				
۱۱. پذیرش خود	۰/۲۰**	۰/۳۸**	۰/۳۵**	۰/۵۱**	۰/۳۳**	۰/۲۹**	۰/۵۳**	۰/۴۹**	۰/۳۴**	۰/۰۲			
۱۲. رضایت از زندگی	۰/۱۹**	۰/۳۲**	۰/۳۵**	۰/۴۵**	۰/۲۱**	۰/۲۴*	۰/۵۳**	۰/۳۱**	۰/۲۲**	-۰/۰۴	۰/۶۸**		
۱۳. شادی	۰/۳۷**	۰/۲۴**	۰/۲۱**	۰/۴۵**	۰/۲۹**	۰/۱۵*	۰/۳۳**	۰/۲۹**	۰/۲۸**	۰/۰۴	۰/۴۶**	۰/۴۹**	
۱۴. قدردانی	۰/۱۲	۰/۵۵**	۰/۴۲**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۱۲	۰/۵۰**	۰/۵۲**	۰/۳۶**	۰/۱۹**	۰/۴۸**	۰/۵۱**	۰/۴۳**

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

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

در آزمون دوم نیز یک رگرسیون سلسله مراتبی دو

هم، قدردانی می‌تواند واریانس یگانه‌ای را از بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی تبیین کند، تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی اجرا شد که نتایج آن در جدول 2 منعکس شده‌اند.

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

قدردانی به عنوان متغیر مستقل وارد شدند که باز الگوی معنادار به دست داد که تبیین‌کننده 42 درصد از واریانس شادکامی بود. قدردانی توانست 7 درصد فراتر از عاملهای شخصیت

گامی اجرا شد (جدول 2). در گام نخست، عاملهای شخصیت به عنوان متغیر مستقل و رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک وارد شدند. در این آزمون نیز الگوی معنادار به دست آمد که تبیین‌کننده 35 درصد از واریانس شادکامی بود. در گام دوم، عاملهای شخصیت و

جدول 2.

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

مؤلفه‌های بهزیستی	گامها و متغیرهای مستقل	SE	R ²	ΔR ²	F	ΔF
رضایت از زندگی	1. عاملهای شخصیت	2/39	0/31	0/07	17/32 ^{**}	23/82 ^{**}
	2. عاملهای شخصیت و قدردانی	2/27	0/38		20/11 ^{**}	
شادی	1. عاملهای شخصیت	2/61	0/35	0/07	21/14 ^{**}	24/50 ^{**}
	2. عاملهای شخصیت و قدردانی	2/47	0/42		23/85 ^{**}	
تسلط بر محیط	1. عاملهای شخصیت	1/10	0/41	0/04	26/21 ^{**}	13/51 ^{**}
	2. عاملهای شخصیت و قدردانی	1/06	0/45		25/55 ^{**}	
رشد شخصی	1. عاملهای شخصیت	1/19	0/45	0/02	31/60 ^{**}	8/62 ^{**}
	2. عاملهای شخصیت و قدردانی	1/16	0/47		28/83 ^{**}	
روابط مثبت با دیگران	1. عاملهای شخصیت	1/37	0/27	0/00	14/51 ^{**}	1/29
	2. عاملهای شخصیت و قدردانی	1/37	0/27		12/33 ^{**}	
زندگی هدفمند	1. عاملهای شخصیت	1/19	0/07	0/00	3/03 [*]	0/54
	2. عاملهای شخصیت و قدردانی	1/19	0/07		2/61 [*]	
پذیرش خود	1. عاملهای شخصیت	1/36	0/40	0/03	26/44 ^{**}	11/45 ^{**}
	2. عاملهای شخصیت و قدردانی	1/33	0/43		25/13 ^{**}	

^{**}P<0/01.

^{*}P<0/05.

سازشی‌افته فراوانی داشته باشد. پژوهش حاضر این گمانه‌زنی را تأیید کرد؛ قدردانی با مقبولیت، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی، گشودگی نسبت به تجربه، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، پذیرش خود، رضایت از زندگی و شادکامی همبستگی مثبت معنادار داشت.

یافته‌های پژوهش نشان دادند که قدردانی با هر دو بُعد شناختی و هیجانی بهزیستی فاعلی رابطه مثبت و نسبتاً قوی دارد. پژوهشهای متعدد نشان داده‌اند که افراد شاد در ابعاد مختلفی از زندگی، مانند ازدواج، دوستی، درآمد، عملکرد شغلی و سلامت، موفق‌ترند. این رابطه می‌تواند دو سویه باشد؛ یعنی، موفقیت شادی‌آفرین است و شادکامی، موفقیت به ارمغان می‌آورد (لیوبومرسکی، کینگ و دینر، 2005). به نظر می‌رسد رابطه قدردانی

به واریانس نمره شادکامی بیفزاید.

به همین شیوه در آزمونهای سوم تا هفتم، عاملهای شخصیت و قدردانی به عنوان متغیر مستقل و تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و پذیرش خود به عنوان متغیر ملاک وارد شدند. همان‌گونه که در جدول 2 مشاهده می‌شود، قدردانی توانست بر میزان تبیین تسلط بر محیط، رشد شخصی و پذیرش خود به ترتیب 4، 2 و 3 درصد بیافزاید، اما نتوانست رابطه مثبت با دیگران و زندگی هدفمند را فراتر از عاملهای شخصیت تبیین کند.

بحث

قدردانی، جهت‌گیری کلی به جنبه‌های مثبت زندگی خوانده شده است. اگر چنین است باید همبسته‌های

از بین عامل‌های شخصیت، قدردانی قوی‌ترین همبستگی را با توافق و وظیفه‌شناسی داشت. توافق و وظیفه‌شناسی با دینداری نیز قوی‌ترین رابطه را دارند (تایلور و مک‌دونالد، 1999؛ ساراگلو، 2002) و حتی دینداری ناشی از این دو عامل قلمداد شده است (امونز، برت و اشنیتکر، 2008). قدردانی، فضیلتی¹ است که در ادیان بزرگ به آن پرداخته می‌شود. پرستش همراه با قدردانی نسبت به خدا به خاطر نعمتها و الطافش، موضوعی مشترک بین ادیان است (امونز و دیگران، 2008). از این رو، کندلر و دیگران (2003) قدردانی را یکی از ابعاد دینداری در نظر گرفتند. با توجه به این نکته‌ها، رابطه مشابه قدردانی و دینداری با عامل‌های شخصیت دور از انتظار نیست. این مطلب در کنار تبیین تکاملی² یکسان از قدردانی و دینداری کامل می‌شود. تبیین تکاملی قدردانی همچون دینداری بر جنبه‌های اجتماعی در رابطه با گروه تأکید دارد (امونز و دیگران، 2008).

نتایج این پژوهش نشان دادند که قدردانی پس از کنترل عامل‌های شخصیت نیز می‌تواند واریانس معنادار مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی فاعلی را تبیین کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که نقش قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی، یگانه است و ناشی از عامل‌های شخصیتی نیست؛ به عبارت دیگر، نقش عامل‌های شخصیت، اثر قدردانی را در رابطه با بهزیستی از بین نمی‌برد. از این رو، می‌توان قدردانی را یک پیش‌بینی‌کننده مستقل و نسبتاً نیرومند بهزیستی تلقی کرد. این یافته که قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی مستقل از عامل‌های شخصیت است از پیشنهاد وود و همکارانش (وود و دیگران، 2008 الف، وود و دیگران، 2009) حمایت می‌کند. آنها بر این باورند که نقش قدردانی در رابطه با سایر متغیرها، مانند بهزیستی، مستقل از عامل‌های شخصیت است و بر همین مبنا، قدردانی را به عنوان یک رگه شخصیتی مستقل پیشنهاد می‌کنند.

پژوهش حاضر از معدود پژوهشهایی است که رابطه قدردانی را با بهزیستی و شخصیت بررسی کرده است.

با بهزیستی نیز دو سویه باشد؛ یعنی، افراد شادتر قدردانی بیشتری را تجربه خواهند کرد و افراد قدردان شادتر خواهند بود. رابطه قدردانی با بهزیستی برای مردم و متخصصان سلامت روانی مهم است. مردم همه فرهنگها، بهزیستی فاعلی را مهم‌ترین عنصر زندگی‌شان گزارش می‌کنند و از همین روست که روان‌شناسان می‌کوشند تا عامل‌های پرورش سطوح بالاتر بهزیستی را شناسایی کنند (لوکاس و دونلان، 2007). از نظر شلدون و لیوبومرسکی (2006) قدردانی را یکی از شیوه‌های شادتر شدن می‌توان دانست. در واقع، برخی پژوهشگران مانند پارکز-شاینر (2009) این پیشنهاد را آزمودند و آن را تأیید کردند.

یافته‌های ای-ن پژوهش نشان دادند که قدردانی با بی‌شتر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی نیز رابطه مثبت معنادار دارد. قدردانی با تسلط بر محیط، رشد شخصی و پذیرش خود رابطه مثبت نسبتاً قوی داشت. همبستگی قدردانی با روابط مثبت با دیگران، متوسط بود و رابطه آن با استقلال عمل و زندگی هدفمند ضعیف بود. همبستگی قدردانی با بهزیستی فاعلی به مراتب بیش از بهزیستی روان‌شناختی بود. این تفاوت در رگرسیون نمود بیشتری یافت، به گونه‌ای که پس از کنترل عامل‌های شخصیت، قدردانی مقادیر بیشتری از بهزیستی فاعلی را در مقایسه با بهزیستی روان‌شناختی تبیین کرد. این مطلب نشان می‌دهد که بهزیستی فاعلی کمتر از بهزیستی روان‌شناختی به پنج عامل بزرگ شخصیت وابسته است. رابطه متفاوت قدردانی با بهزیستی فاعلی و روان‌شناختی بر متفاوت بودن این دو نوع بهزیستی (لینلی و دیگران، 2009) تأکید دارد. ماهیت قدردانی و بهزیستی‌های روان-شناختی و فاعلی این تفاوت را تبیین می‌کند؛ بدین معنا که قدردانی یک حالت مثبت شناختی-عاطفی قلمداد شده (بونو و مک‌الخ، 2006) و بهزیستی فاعلی نیز حالتی مثبت با دو بُعد شناختی و عاطفی است (دینر، 2009). بدین ترتیب، رابطه قوی‌تر بهزیستی فاعلی با قدردانی با توجه به ماهیت دوگانه و مشابه آن دو تبیین می‌شود.

372

آقابابایی، ن.، فراهانی، ح. و فاضلی مهرآبادی، ع. (1389).

سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگیهای روان-سنجی پرسشنامه قدردانی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، 6، 75-88.

بخشی، ع.، دائمی، ف. و آجیل‌چی، ب. (1388).

روان‌سنجی مقیاسهای عاطفه مثبت و منفی در یک نمونه ایرانی. *روان‌شناسان ایرانی*، 5 (20)، 343-350.

بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع. م. و بیانی، ع. (1387).

پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، 14 (2)، 146-151.

بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع. م. و گودرزی، ح. (1386).

روایی مقیاس رضایت از زندگی. *روان‌شناسان ایرانی*، 3 (11)، 259-265.

جوشن‌لو، م. و رستگار، پ. (1386).

پنج رگه اصلی شخصیت و حرمت خود به عنوان پیش‌بینی‌های بهزیستی فضیلت‌گرا. *روان‌شناسان ایرانی*، 4 (13)، 13-24.

جوشن‌لو، م.، رستمی، ر. و نصرت‌آبادی، م. (1385).

ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع. *روان‌شناسان ایرانی*، 3 (9)، 51-35.

فراهانی، ح. و عریضی، ح. (1384).

روشهای پیشرفته پژوهش در علوم انسانی (رویکردی کاربردی). اصفهان: جهاد دانشگاهی. هومن، ح. ع. (1386).

تهران: سمت.

Bono, G., & McCullough, M. E. (2006).

Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy.

Journal of Cognitive Psychotherapy, 20 (2), 1-10.

Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010).

Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937.

Chen, L. H., Chen, M., Kee, Y. H., & Tsai, Y.

(2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal*

مطالعه رابطه سازه‌های جدید با شخصیت، جایگاه این سازه‌ها را در روان‌شناسی شخصیت مشخص می‌سازد. اهمیت نقش قدردانی در روان‌شناسی بالینی نیز آشکار است. به عقیده وود، فرا و گرافتی (2010) قدردانی به دو علت با روان‌شناسی بالینی مرتبط است: الف) توان بالای قدردانی در تبیین بهزیستی و ب) ارتقاء بهزیستی از طریق پرورش قدردانی با تمرینهای ساده. با توجه به پژوهشهای پیشین مبنی بر پیامدهای مثبت قدردانی و یافته‌های پژوهش حاضر در مورد نقش یگانه آن در بهزیستی، پیشنهاد می‌شود متخصصان سلامت روانی مداخله قدردانی را برای دستیابی به این همبسته‌ها و پیامدهای مثبت، به طور جدی در نظر داشته باشند. همان‌گونه که هایلند، والی و گرافتی (2007) از مداخله قدردانی برای بهبود خواب ادراک‌شده³ و پارکز-شاینر (2009) برای افزایش سطح شادکامی استفاده کردند.

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

تشکر و قدردانی

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

منابع

آقابابایی، ن. (1389). نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی. *مجله روان‌شناسی و دین*، 11، 39-52.

آقابابایی، ن. و اینانلو، م. (1389). نقش قدردانی نسبت به خدا و خوی قدردانی در کیفیت خواب. *مجله روان‌شناسی و دین*، 12، 73-88.

آقابابایی، ن.، فراهانی، ح.، رحیمی‌نژاد، ع. و فاضلی مهرآبادی، ع. (1388). معنویت و احساس شخصی روان‌درستی در دانشجویان و طلاب. *مجله علوم روان‌شناختی*، 31، 360-

- Goldberg, L. R. (1999).** A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt & F. Ostendorf (Eds.), *Personality psychology in Europe* (Vol. 7, pp. 7-28). The Netherlands: Tilburg University Press.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010).** Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years. *Journal of Happiness Studies, 11*, 131-150
- Hyland, M. E., Whalley, B., & Geraghty, A. W. A. (2007).** Dispositional predictors of placebo responding: A motivational interpretation of flower essence and gratitude therapy. *Journal of Psychosomatic Research, 62*, 331-340.
- Kashdan, T. B. (2004).** The assessment of subjective well-being (Issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences, 36*, 1225-1232.
- Kendler, K. S., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003).** Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry, 160* (3), 496-503.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009).** Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47* (8), 878-884.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007).** How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality, 41*, 1091-1098.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005).** The benefits of frequent positive affect: Does happiness of Happiness Studies, 10 (6), 655-664.
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008).** Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research, 89*, 361-373.
- Diener, E. (2009).** Assessing subjective well-Being: Progress and opportunities. In E. Diener (Ed), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 25-65). New York: Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).** The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.
- Emmons, R. A. Barrett, J. L., & Schnitker, S. A. (2008).** Personality and the capacity for religious and spiritual experience. In O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 634-653). New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Hill, J. (2001).** *Words of gratitude for mind, body, and soul*. USA: Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003).** Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84* (2), 377-389.
- Froh, J. J. (2009).** Happiness. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 455-461). Malden MA: Blackwell.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008).** Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*, 213-233.
- Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F., & Watson, P. J. (2005).** Philosophy, self-knowledge, and personality in Iranian teachers and students of philosophy. *Journal of Psychology, 139* (1), 81-95.

- Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995).** The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Saroglou, V. (2002).** Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 32, 15-25.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006).** Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006).** How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2), 73-82.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007).** Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1 (1), 129-145.
- Taylor, A., & MacDonald, D. A. (1999).** Religion and the five factor model of personality: An exploratory investigation using a Canadian university sample. *Personality and Individual Differences*, 27, 1243-1259.
- Watkins, P. C. (2004).** Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-194). New York: Oxford University Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010).** Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007).** Gratitude: The parent of all virtues. *The Psychologist*, 20, 18-21.
- piness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999).** A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137-156.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002).** The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008).** An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17 (4), 281-285.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004).** Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- Neto, F. (2007).** Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43, 2313-2323.
- Park, N. (2009).** Character strengths (VIA). In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 442-447). Malden MA: Blackwell.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004).** Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Parks-Sheiner, A. C. (2009).** Applied positive psychology. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 58-62). Malden MA: Black well.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006).** Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 343-360.
- Ryff, C. D. (1989).** Happiness is everything, or is it? www.SID.ir

of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008b). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43-48.

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008a). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets