

اثربخشی آموزش قدردانی Emmons بر کیفیت زندگی و سلامت روان

حسن آذرگون^۱، محمدباقر کجیاف^۲، امیر قمرانی^۳

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: قدردانی از ویژگی‌های شخصیتی مثبت می‌باشد که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان قرار گرفته است. بهبود قدردانی می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت روان را در افراد بهبود بخشد. تحقیق حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر کیفیت زندگی و سلامت روانی انجام شد.

مواد و روش‌ها: طرح این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، همراه با گروه شاهد بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۰ زوج شهر نیشابور انتخاب شدند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه تحت آموزش قدردانی روش Emmons قرار گرفتند، اما گروه شاهد هیچ آموزشی دریافت نکرد. پیگیری نیز بعد از یک ماه صورت گرفت. داده‌ها با استفاده از آزمون کواریانس در نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها: تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات کیفیت زندگی و سلامت روان افراد بر حسب گروه (شاهد و آزمایش) پس از تعدیل پیش‌آزمون وجود داشت ($P < 0.05$) و گروه آزمایش پس از دریافت آموزش قدردانی، سلامت روان و کیفیت زندگی بالاتری را نشان دادند.

نتیجه‌گیری: می‌توان بیان داشت که آموزش قدردانی با افزایش ویژگی‌های مثبت در زوجین، جهت‌گیری کلی مثبت، فرایندهای شناختی مثبت و کارکرد عاطفی مثبت را در زوجین افزایش می‌دهد و کیفیت زندگی و سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

واژه‌های کلیدی: قدردانی، سلامت روان، کیفیت زندگی

ارجاع: آذرگون حسن، کجیاف محمدباقر، قمرانی امیر. اثربخشی آموزش قدردانی Emmons بر کیفیت زندگی و سلامت روان. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۷؛ ۱۶ (۱): ۳۹-۴۶

تاریخ چاپ: ۱۳۹۷/۱/۱۵

پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۸

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۹/۱۰

مقدمه

کیفیت زندگی، به ارزیابی و ادراک افراد از وضعیت زندگی خویش گفته می‌شود (۱) و مفهومی چند بعدی و در بردارنده ابعاد رفاه روان‌شناختی، رفاه جسمی، تصور بدنی و نگرانی‌ها و علایق اجتماعی است (۲). کیفیت زندگی به شیوه‌های مختلف تحت تأثیر عوامل سلامت فیزیکی و روان‌شناختی، میزان استقلال و روابط اجتماعی قرار دارد و رابطه معنی‌داری را با محیط زیست نشان می‌دهد. بنابراین، معنای کیفیت زندگی و ارزش‌گذاری افراد، تحت تأثیر تفاوت‌های اجتماعی - فرهنگی آنان قرار می‌گیرد (۳). کیفیت زندگی از نظام فرهنگی و ارزشی موقعیتی که در آن زندگی می‌شود، تأثیر می‌پذیرد. در واقع، اهداف، انتظارات، معیارها و خواسته‌های فرد به میزان وسیعی بر وضعیت جسمانی، روانی، میزان استقلال، روابط اجتماعی و اعتقادات او تأثیرگذار می‌باشد. بر اساس این تعریف جامع، کیفیت زندگی ارتباط نزدیکی با وضعیت جسمی، روانی، اعتقادات شخصی، میزان خودکفایی، ارتباطات اجتماعی و محیط زیست دارد. در همین راستا، برای کیفیت زندگی شش حیطه بیان شده است که شامل «سلامت جسمانی، وضعیت روانی، سطوح استقلال، ارتباطات اجتماعی، ارتباط‌های محیطی و علایق معنوی» می‌باشد (۱).

بر این اساس، می‌توان بیان داشت که کیفیت زندگی و سلامت روانی پیوستگی‌های فراوانی با یکدیگر دارند. سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization یا WHO) سلامت را به عنوان حالت کامل رفاه جسمی، روحی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ضعف تعریف کرده است (۴). سه ایده اصلی بهبود سلامت از این تعریف پیروی می‌کند: سلامت روان بخش جدایی‌ناپذیری از سلامتی و چیزی بیشتر از عدم وجود بیماری است که به طور پیوسته با سلامت و رفتار جسمانی ارتباط دارد (۵). وضعیت سلامت روان در تمام مراحل زندگی با رفتار همراه است. شواهد مختلفی نشان می‌دهد که عوامل اجتماعی مرتبط با سلامت روان، در عین حال با رفتارهای انحرافی مانند وابستگی به الکل، مصرف مواد، جرم و اخراج از مدرسه نیز ارتباط دارد. علاوه بر این، تعاملات پیچیده بین این عوامل، رفتارها و سلامت روان مشاهده می‌شود. به عنوان مثال، فقدان استخدام معنی‌دار ممکن است با افسردگی و مصرف الکل و مواد مخدر همراه باشد. این امر به نوبه خود منجر به تصادفات رانندگی می‌شود که عواقب آن معلولیت فیزیکی و از دست دادن اشتغال است (۶). سلامت روان به طور گسترده‌ای تحت عنوان یک احساس مثبت قلمداد می‌شود که در بردارنده هیجاناتی مانند شادکامی، یک ویژگی

۱- دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۲- استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۳- استادیار، گروه کودکان با نیازهای خاص، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

نویسنده مسؤول: محمدباقر کجیاف

Email: m.b.kaj@edu.ui.ac.ir

شخصیتی که دربردارنده منابع روان‌شناختی از خودآرزیایی است و انعطاف‌پذیری می‌باشد که توانایی افراد را برای مقابله با ناسازگاری افزایش می‌دهد. جنبه‌های مختلف و الگوهای سلامت روان در درک ما از آنچه که به معنای سلامت روانی مثبت است، کمک می‌کند (۷).

رویکردهای درمانی مثبت‌نگر، منجر به افزایش هشیاری، فعالیت اجتماعی، خودآرزشمندی، خوش‌بینی، بهزیستی و تغییرات مثبت در سلامتی و رفتار زوجین می‌گردد (۸). سلامت و کیفیت زندگی را در زوجین افزایش می‌دهد و در نهایت، ازدواج را به منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین تبدیل می‌نماید (۹). آموزش هیجانات مثبت و پرورش ویژگی‌های مثبت می‌تواند ازدواج را به منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین تبدیل کند، آنان را به سوی الگوهای ارتباطی مثبت سوق دهد، روابط بین زوجین را بهبود بخشد و مهارت‌ها و نگرش‌های مثبت را در بین آنان افزایش دهد (۱۰).

سازه‌ای که به‌تازگی نظر روان‌شناسان را به خود جلب کرده است و به عنوان صفت جوهری روان‌شناسی مثبت‌نگر قلمداد می‌شود، قدرانی است (۱۱). قدرانی در تمامی ادوار زندگی انسان از دنیای قدیم تا مدرن وجود داشته و تاریخ نشان دهنده اهمیت همیشگی قدرانی بوده است (۱۲). بزرگ‌ترین ادیان جهان (مسیحیت، یهودیت، اسلام، بودیسم و هندوئیسم) بر اهمیت قدرانی در آموزه‌های خود تأکید کرده‌اند (۱۳).

مؤلفه‌های هیجانی مثبت مانند قدرانی سبب می‌شود تا فرد با ملایمت و عطاوت بیشتری به مشکلات نگاه کند، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل داشته باشد، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهد (۱۴). قدرانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی اطراف خود عادت نکنند. در نتیجه، رضایت از زندگی بلندمدت‌تری برای آنان به ارمغان می‌آید و سلامت کلی افراد افزایش می‌یابد (۱۵). قدرانی به اشکال و شیوه‌های مختلف، به عنوان یک حالت عاطفی گذرا، یک ویژگی شخصیت پایدار و فضیلت اخلاقی و همچنین، یک عادت، پاسخ مقابله و نگرش تعریف می‌شود (۱۶). قدرانی نوعی احساس مثبت است که افراد در هنگام احساس دریافت منفعت ارزشمندی کسب می‌کنند (۱۷) و اغلب با این ادراک همراه است که فرد منفعتی شخصی دریافت کرده که مستحقش نبوده و یا آن را به دست نیآورده، بلکه این منفعت به دلیل نیت‌های خوب فرد دیگری نصیبش شده است (۱۸).

قدرانی را می‌توان به یک منبع خارجی مانند یک حیوان، شخص یا غیر انسان (به عنوان مثال خدا، جهان هستی) نسبت داد و ممکن است بخشی از یک چشم‌انداز وسیع‌تر از توجه و قدرانی مثبت در جهان باشد (۱۹). رایج‌ترین رویکرد به مطالعه قدرانی، آن را به عنوان یک صفت، خلق و خو و یا یک احساس در نظر می‌گیرد (۲۰). قدرانی یکی از واژه‌هایی است که به‌تازگی مورد توجه قرار گرفته است (۲۱). به عنوان خلق و خو، قدرانی یک مؤلفه پایدار می‌باشد که به بخشی از تفاوت‌های فردی در میان اشخاص ارتباط دارد (بعضی از افراد به عنوان پس‌زمینه عاطفی زندگی روزمره بیشتر از دیگران قدرانی می‌کنند). بنابراین، قدرانی علاوه بر احساسات مثبت، می‌تواند در برگزیده احساسات اخلاقی و احساسات اجتماعی نیز باشد (۱۲).

از جمله مهم‌ترین مدل‌های قدرانی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، مدل قدرانی Emmons می‌باشد. Emmons بر این باور است که می‌توان با بهبود قدرانی، سایر ویژگی‌های مثبت در افراد مانند سلامت روانی و کیفیت زندگی آنان را بهبود بخشید (۱۳). در همین راستا، مطالعات

تجربی نشان داده است که بین قدرانی، سلامت روان و کیفیت زندگی رابطه معنی‌داری وجود دارد (۲۲). Kee و Chen با انجام مطالعه‌ای در بین دانش‌آموزان تایوانی، دریافتند که قدرانی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی دارد و می‌تواند رضایت از زندگی افراد را پیش‌بینی کند (۲۳). Froh و همکاران پژوهشی را بر روی ۲۲۱ نفر از نوجوانان انجام دادند تا به تمرین قدرانی بپردازند (به عنوان مثال شمارش نعمت‌ها) و به این نتیجه دست یافتند که گروه آزمایش به طور معنی‌داری رضایت از زندگی بیشتری را پس از تمرین مهارت قدرانی نشان داد (۲۴). Wood و همکاران به بررسی رابطه بین قدرانی و سلامت روان در زمینه سبک‌های شخصیتی پرداختند و نتیجه‌گیری کردند که قدرانی به ویژگی‌های شخصیتی بستگی دارد و با سلامت روان افراد ارتباطی قوی دارد (۱۱). نتایج مطالعه Watkins و همکاران نشان داد که افراد قدران حتی در زمینه حافظه نیز نوعی سوگیری مثبتی دارند؛ به گونه‌ای که آن‌ها خاطرات مثبت زندگی خود را بیشتر به یاد می‌آورند و دارای کیفیت زندگی بهتری نسبت به افراد غیر قدران می‌باشند (۲۵). Lin در پژوهش خود به این نتیجه رسید که عزت نفس و بهزیستی روانی به عنوان واسطه ارتباطی بین قدرانی و افسردگی می‌باشد. همچنین، بیان کرد که ارتباط مثبتی بین قدرانی، عزت نفس و بهزیستی روانی وجود دارد (۲۶).

مؤید صفاری و همکاران رابطه مثبتی را بین شادکامی و قدرانی در زنان خانواده‌های نظامی شهر تهران گزارش کردند. همچنین، رابطه مثبت و معنی‌داری بین میزان سلامت روان و قدرانی مشاهده شد (۲۷). نتایج تحقیق کدخدازاده و همکاران نشان داد که ادراک حمایت از جانب خانواده، سلامت معنوی و ادراک حمایت از جانب دوستان، توان پیش‌بینی قدرانی را دارند (۲۸). نتایج پژوهش قمرانی و همکاران که بر روی نوجوانان شاهد و ایثارگر و نوجوانان عادی شهرستان بیرجند انجام گرفت، نشان داد که آموزش قدرانی تأثیر مثبتی بر میزان امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادکامی دارد (۲۹). آقابابایی و فراهانی در تحقیقی گزارش کردند که متغیر قدرانی می‌تواند سلامت روانی خانواده‌های نظامی را پیش‌بینی کند (۳۰).

بر اساس آنچه بیان شد، قدرانی به رسمیت شناختن کلی و توجه به جنبه‌های مثبت یک زندگی است (۱۳). از این‌رو، افرادی که قدران هستند از نظر ویژگی‌های شخصیتی افرادی پذیرا و گرم هستند و ویژگی‌های مثبت بیشتری دارند (۳۱)، اما احساسات، شناخت و انگیزه‌های مربوط به قدرانی، رخدادهای روانی درونی می‌باشد و به اجبار به وجود نمی‌آید. با این حال، می‌توان آن‌ها را به صورت آگاهانه آموزش داد و تحت کنترل درآورد (۳۲). می‌توان گفت که کیفیت زندگی و سلامت روانی از مؤلفه‌هایی است که تأثیر دوسویه‌ای بر یکدیگر دارند و تحت تأثیر هیجانات مثبت مانند قدرانی قرار دارند. تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش قدرانی بر کیفیت زندگی و سلامت روان زوج‌های جوان انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه شاهد بود. قبل از ارایه متغیر مستقل، از آزمودنی‌ها پیش‌آزمون به عمل آمد و آن‌ها در گروه شاهد و آزمایش قرار گرفتند. سپس متغیر مستقل برای گروه آزمایش ارایه گردید که همان آموزش قدرانی بود و برای گروه شاهد هیچ متغیری اعمال نشد. پس از اتمام آموزش یا ارایه متغیر مستقل، از دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

می‌رود که به صورت فرم‌های ۱۲، ۲۸، ۳۰ و ۶۰ سؤالی در دسترس قرار دارد که در پژوهش حاضر فرم ۲۸ سؤالی آن استفاده گردید و سؤالات آن در برگزیده چهار خرده مقیاس «نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی» می‌باشد. هر یک از خرده مقیاس‌ها از ۷ گویه تشکیل شده است که به ترتیب پشت سر هم قرار دارد. هر یک از آن‌ها خود شامل ۷ سؤال است. پرسش‌نامه حاضر استاندارد بوده و در جمعیت‌های مختلفی در ایران و کشورهای مختلف هنجاریابی شده است. صاحبی و آیت‌اللهی با انجام پژوهشی بر روی نمونه ایرانی، مقادیر Cronbach's alpha را برای نشانه‌های جسمانی، اضطراب، کارکرد اجتماعی، افسردگی و وضعیت سلامت روانی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۹۱ گزارش نمودند که بیانگر ثبات درونی قابل قبول این مقیاس می‌باشد (۳۹). همبستگی نمرات مقیاس GHQ و نتیجه ارزیابی بالینی شدت اختلالات در مطالعات پیشین برابر ۰/۸۰ محاسبه شده است (۴۰).

برای آموزش اثربخشی، از روش آموزش قدردانی Emmons استفاده گردید. بدین منظور، افراد در یک دوره ۹ جلسه‌ای شرکت کردند و محتویات آموزشی به آنان ارائه گردید. محتویات جلسات آموزشی Emmons در جدول ۱ ارائه شده است. این مداخله آموزشی برگرفته از مطالعات قمرانی (۴۱) و Southwell (۴۲) می‌باشد که با هدف پژوهش حاضر همسو شده است.

جدول ۱. جلسات آموزشی قدردانی بر اساس روش Emmons

جلسات	محتوای جلسات
اول	معرفی ساختار جلسات و اهداف برنامه آموزشی و تعاریف، مفاهیم و پیامدهای قدردانی
دوم	آموزش حوزه‌های قدردانی و ویژگی‌های افراد قدرشناس (قدردانی نسبت به خود، والدین، دیگران، طبیعت، خدا)
سوم	آموزش سبک‌های متفاوت و روش‌های ابراز قدردانی (قدردانی کلامی، احساسی، عملی، مقطعی)
چهارم	ترغیب شرکت‌کنندگان به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان قدردان یا غیر قدردان با توجه به مباحث آموزشی
پنجم	آموزش عملی نوشتن نامه‌های قدردانی برای کسانی که نقش مهمی در زندگی فرد داشته‌اند.
ششم	بازخوانی نامه‌های قدردانی توسط هر آزمودنی و بحث پیرامون احساسات آزمودنی‌ها
هفتم	آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه حوادث مبتنی بر خیر و برکت
هشتم	ارایه گزارش و تجربیات شرکت‌کنندگان در خصوص ثبت حوادث پر خیر و برکت
نهم	جمع‌بندی و ارایه راهکارهایی برای حفظ و به کارگیری روش‌ها در زندگی روزمره

یافته‌ها

بر اساس اطلاعات جمعیت‌شناختی، ۵ درصد مشارکت‌کنندگان تحصیلات زیر دیپلم، ۵۰ درصد دیپلم، ۳۵ درصد کارشناسی و ۱۰ درصد کارشناسی ارشد و بالاتر داشتند. میانگین سنی زوجین، ۲۶/۷۲ سال گزارش گردید که ۱۰ درصد افراد ۲۰ ساله و پایین‌تر، ۳۰ درصد ۲۱ تا ۲۵ ساله، ۲۵ درصد ۲۶ تا ۳۰ ساله و ۱۵ درصد ۳۰ سال به بالا بودند.

میانگین کیفیت زندگی و سلامت روان گروه‌های آزمایش و شاهد به تفکیک جنسیت در جدول ۲ ارائه شده است.

پیگیری تحقیق نیز پس از یک ماه از هر دو گروه صورت گرفت. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ (IBM version 23, Armonk, NY Corporation) تجزیه و تحلیل گردید.

جامعه آماری شامل کلیه زوجین جوان شهرستان نیشابور (از اول مرداد تا پایان شهریور سال ۱۳۹۶) بود که از بین آن‌ها، زوجینی که دارای ملاک‌های ورود بودند، انتخاب شدند و در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و شاهد قرار گرفتند. نمونه‌ها به دو گروه مداخله قدردانی Emmons و شاهد تقسیم شدند. پژوهش حاضر زیرمجموعه تحقیقات آزمایشی است. بنابراین، حداقل نمونه مورد نیاز برای هر یک از گروه‌های آزمایش و شاهد ۱۵ نفر می‌باشد (۲۱). با این وجود، به منظور افزایش دقت نمونه‌گیری، ۲۰ نفر برای هر یک از گروه‌ها انتخاب گردید. بر این اساس، نمونه‌گیری در این مرحله به صورت در دسترس بود.

معیارهای ورود به مطالعه شامل حداقل سن ۱۸ سال و بالاتر و مراجعه زوجی، گذشت حداقل پنج سال از ازدواج، مراجعه به مرکز مشاوره به دلیل مشکلات ارتباطی، نداشتن تشخیص اختلال روان‌پزشکی و شخصیتی، عدم سوء مصرف مواد یا الکل، عدم دریافت مداخلات زوجی دیگر به صورت هم‌زمان و تمایل به شرکت در پژوهش بود. بیماری‌های شدید روانی، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات مشاوره زوجی و عدم همکاری در فرایند مشاوره زوجی شرکت‌کنندگان نیز به عنوان معیارهای خروج از پژوهش در نظر گرفته شد.

ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها در ادامه به تفصیل آمده است.

پرسش‌نامه کیفیت زندگی: کیفیت زندگی عبارت است از برداشت هر

شخص از وضعیت سلامتی خود و میزان رضایت از این وضع (۳۳). سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را درک فرد از جایگاهش در زندگی در بافت سیستم فرهنگ و ارزش‌هایی که او در آن‌ها زندگی می‌کند، می‌داند که در ارتباط با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانی‌های او می‌باشد (۳۴). مقیاس مذکور از ۳۶ گویه‌ای و ۸ زیرمقیاس تشکیل شده است و هر زیرمقیاس متشکل از ۲ تا ۱۰ ماده می‌باشد (۳۶-Short form). ۸ زیرمقیاس پرسش‌نامه کیفیت زندگی شامل عملکرد جسمی (Physical function یا PF)، اختلال نقش به دلیل سلامت جسمی (Role limitations due to physical health یا PH)، اختلال نقش به دلیل سلامت هیجانی (Role limitations due to emotional problems یا EH)، انرژی / خستگی (Energy/Fatigue یا EF)، بهزیستی هیجانی (Emotional well-being یا EW)، کارکرد اجتماعی (Social function یا SF)، درد (Pain یا P) و سلامت عمومی (General health یا GH) می‌باشد. همچنین، از ادغام زیرمقیاس‌ها، دو زیرمقیاس کلی با نام‌های سلامت جسمی و سلامت روانی به دست می‌آید. نمره پایین‌تر در این پرسش‌نامه نشان دهنده کیفیت زندگی پایین‌تر است و بر عکس (۳۵). Rota و همکاران پایایی این ابزار را ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند (۳۶). منتظری و همکاران همخوانی درونی و آزمون روایی را با استفاده از روش مقایسه گروه‌های شناخته شده و روایی همگرایی مورد ارزیابی قرار دادند که ضریب Cronbach's alpha مقیاس‌ها بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ محاسبه گردید (۳۷). فرنام و حمیدی نیز در تحقیق خود ضریب Cronbach's alpha این پرسش‌نامه را ۰/۹۴ گزارش کردند (۳۸).

پرسش‌نامه سلامت عمومی (General Health Questionnaire)

یا GHQ: این پرسش‌نامه که برای اولین بار در سال ۱۹۷۲ توسط Goldberg ساخته شد، از جمله شناخته شده‌ترین ابزارهای ارزیابی سلامت روان به شمار

[DOR: 20.1001.1.17352029.1397.16.1.6.2]

مقادیر به صورت میانگین $\pm$ انحراف معیار آمده است.

نتایج آزمون Repeated measures ANOVA بین گروهی در جدول ۴ ارائه شده است. بر این اساس، مقدار $F(17/88)$ در سطح P کمتر از $0/01$ معنی‌دار می‌باشد. به عبارت دیگر، تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های آزمایش و

نتایج آزمون Repeated measures ANOVA بین گروهی در جدول ۶ ارائه شده است. بر این اساس، مقدار $F(6/70.2)$ در سطح P کمتر از 0.05 معنی‌دار می‌باشد. به عبارت دیگر، تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های آزمایش و شاهد در متغیر سلامت روان در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) وجود داشت. این نتایج در مورد جنسیت نیز صدق کرد، اما تعامل معنی‌داری بین گروه و جنسیت مشاهده نگردید.

تحقیقات علوم رفتاری / دوره ۱۶ / شماره ۱ / ۱۳۹۷

جدول ۴. نتایج آزمون Repeated measures ANOVA بین گروهی در متغیر کیفیت زندگی

تأثیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	مقدار P	اتای سهمی	قدرت مشاهده شده
گروه	۲۸۰۶/۲۳	۱	۲۸۰۶/۲۳	۱۷/۸۸	۰/۰۱۰	۰/۳۳۲	۰/۹۸۴
جنسیت	۱۸۳۸/۴۸	۱	۱۸۳۸/۴۸	۱۱/۷۱	۰/۰۱۰	۰/۳۴۶	۰/۹۱۵
گروه × جنسیت	۷۰/۰۷	۱	۷۰/۰۷	۰/۴۴	۰/۵۰۸	۰/۰۱۲	۰/۱۰۰
خطا	۵۶۴۸/۶۳	۳۶	۱۵۶/۸۹	—	—	—	—

نتایج پژوهشی نشان داد که قدردانی از طریف مکانیسم‌هایی مانند کاهش افکار منفی و افزایش افکار مثبت قبل، می‌تواند رفتار افراد را تحت تأثیر قرار دهد. افراد قدردان، موقعیت‌های ناخوشایند کمتر و موقعیت‌های خوشایند بیشتری را تجربه می‌نمایند که می‌تواند تبیین‌کننده زندگی بهتر افراد قدردان باشد (۱۹).

قدردانی بخشی ضروری از ایجاد و حفظ روابط با دیگران است و سبب می‌شود تا افراد از نظر اخلاقی برانگیخته شوند و به گونه اجتماعی‌پسندی رفتار کنند و نسبت به سایر افراد خیرخواه و یا دیگر افراد نیز مهربان باشند (۴۵). از جمله مهم‌ترین دیگران مهم که کیفیت زندگی و سلامت زندگی افراد تحت تأثیر آن قرار دارد، همسر می‌باشد. با توجه به این که بیشتر مشکلات و مسایل بین زوجین ناشی از شیوه‌های ارتباطی آنان است، آموزش قدردانی سبب بهبود روابط زوج یا زوج با همسر می‌گردد (۴۶).

ماهیت ارتباطی و اخلاقی قدردانی منجر به تقویت مرزها و پیوندهای اجتماعی می‌گردد و سلامت انسان را افزایش می‌دهد. بر این اساس، آموزش قدردانی سبب می‌شود تا زوجین روابط اجتماعی مطلوب‌تری را پرورش دهند و روابط اجتماعی‌شان را به گونه کارآمدتری شکل دهند. علاوه بر روابط بین فردی، آموزش قدردانی سبب می‌شود تا زوجین روابط مطلوب‌تری را با خود سازمان دهند؛ به گونه‌ای که سبب افزایش ویژگی‌های کارآمدتر مانند عزت نفس بالاتر در افراد می‌گردد. بنابراین، قدردانی با بهبود روابط اجتماعی و تعاملات زوجین با خود و دیگران، سلامت روانی را بهبود می‌بخشد و کیفیت زندگی آنان را افزایش می‌دهد؛ به گونه‌ای که فرد از زندگی در گروه‌هایی که در آن قرار دارد، لذت می‌برد و مسایل و مشکلات کمتری را تجربه می‌کند.

همچنین، قدردانی ممکن است انرژی بخش عملکرد و تعهد مردم در حوزه‌های مختلف زندگی مانند سلامتی، کار و روابط باشد. در این زمینه تحقیقات مختلفی نشان داده است که قدردانی می‌تواند منابعی را که فرد در اختیار دارد، افزایش دهد (۱۶). قدردانی منجر به افزایش ارتباط، فروتنی و کاهش حالات منفی خاص مانند بدهی، گناه و ناراحتی می‌شود. این نتایج به نوبه خود انگیزه افراد را برای بهبود خود تقویت می‌کند. بدین ترتیب، منجر به بهبود خود (به عنوان مثال بهبود رفتارهای بهداشتی، بهره‌وری کار بیشتر، اعمال نفوذ بیشتر و...) می‌شود (۴۷).

بر اساس تئوری پیدا کردن به یادآوری و پیوند دادن قدردانی (۴۸)، افزایش قدردانی سبب افزایش سایر احساسات و هیجانات مثبت در خود می‌شود و روابط و تعاملات با دیگران را بهبود می‌بخشد. چنین رویکردی را می‌توان در تئوری تحولی نیز یافت که بیان می‌کند افزایش قدردانی می‌تواند رفتارهای اجتماعی افراد و روابط نوع دوستانه را بهبود دهد (۴۹).

تئوری خودبهبودی و تغییر مثبت نیز قدردانی را به عنوان انگیزه‌ای برای خودبهبودی و تغییر مثبت نشان می‌دهد. علاوه بر این که لذت‌بخش و آرامش‌بخش است، به عنوان یک انگیزه و انرژی بخش شناخته می‌شود. بر

جدول ۵. نتایج آزمون Repeated measures ANOVA برای اثرات اصلی

و تعاملی سلامت روان

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	مقدار P	اندازه اثر	توان آزمون
اثر زمان	۱۸۸۸/۱۶	۱/۲۷	۱۴۸۶/۰۲	۶۱/۲۸	۰/۰۱۰	۰/۷۱۶	۱/۰۰
تعامل زمان × گروه	۱۴۰۹/۳۵	۱/۲۷	۱۱۰۹/۱۹	۴۵/۷۴	۰/۰۱۰	۰/۵۶۰	۱/۰۰
تعامل زمان × جنسیت	۸/۱۱	۱/۲۷	۶/۳۸	۰/۲۶	۰/۶۶۰	۰/۰۰۷	۰/۰۸
تعامل زمان × جنسیت × گروه	۸۸/۲۸	۱/۲۷	۶۹/۴۸	۲/۸۶	۰/۰۸۰	۰/۰۷۴	۰/۴۲
خطا	۱۱۰۹/۰۶	۳۶	۳۴/۲۴	—	—	—	—

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج حاصل از مطالعه حاضر می‌توان بیان داشت که آموزش قدردانی با تمام جنبه‌های سلامتی رابطه دارد و سبب می‌شود فرد رضایت از زندگی و سلامت روان بیشتری را در زندگی تجربه کند (۴۳). یافته‌های به دست آمده با نتایج تحقیقات Chen و Kee (۲۳)، Froh و همکاران (۲۴)، Wood و همکاران (۱۱)، Watkins و همکاران (۲۵)، Lin (۲۶)، مؤید صفاری و همکاران (۲۷)، کدخدازاده و همکاران (۲۸)، قمرانی و همکاران (۲۹) و آقابابایی و فراهانی (۳۰) همخوانی داشت.

جدول ۶. نتایج آزمون Repeated measures ANOVA بین گروهی در

متغیر سلامت روان

تأثیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	مقدار P	اتای سهمی	قدرت مشاهده شده
گروه	۳۰۷۷/۴۹	۱	۳۰۷۷/۴۹	۶/۷۰۲	۰/۰۵۰	۰/۱۵۷	۰/۷۱۲
جنسیت	۱۱۵۱۱/۰۸	۱	۱۱۵۱۱/۰۸	۲۵/۰۶۸	۰/۰۱۰	۰/۴۱۰	۰/۹۹۸
گروه × جنسیت	۳۳۱/۵۷	۱	۳۳۱/۵۷	۰/۵۰۴	۰/۴۸۲	—	—
خطا	۱۶۵۳۰/۶۹	۳۶	۴۵۹/۱۸	—	—	—	—

آموزش قدردانی، عملکرد عاطفی افراد را بهبود می‌بخشد و سبب می‌شود تا افراد در موقعیت‌های هیجانی و عاطفی به گونه مطلوب‌تری عمل نمایند، هیجانات مثبت بیشتری را تجربه کنند و میزان هیجانات منفی‌شان را کاهش دهند (۱۱). قدردانی سبب کاهش استرس در روابط افراد می‌گردد (۴۴). استرس از طریق مکانیسم‌های مختلف، سلامت روانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آموزش زوجین مورد توجه قرار گیرد تا بدین سان زوجین سلامت روان و کیفیت زندگی بهتری را تجربه نمایند.

سپاسگزاری

از تمام زوجین جوانی که در انجا این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدرانی به عمل می‌آید. همچنین، از همکارانی که در برگزاری جلسات و تکمیل پرسش‌نامه‌ها مشارکت کردند، سپاسگزاری می‌گردد.

اساس این تئوری، می‌توان بیان داشت که آموزش قدرانی به افراد کمک می‌کند تا منافع روان‌شناختی و فردی را برای خود فراهم آورند (۵۰).

بر اساس آنچه بیان شد، می‌توان گفت که قدرانی سبب افزایش هیجانات مثبت در زندگی زوجین می‌شود، هیجانات منفی را کاهش می‌دهد، تعاملات سازنده‌ای بین فرد با دیگران، محیط و خود برقرار می‌کند و با تبدیل رویکرد و نگرش مثبت به زندگی، عملکرد روانی، شناختی و رفتاری افراد را بهبود می‌بخشد و منجر به ارتقای سلامت روانی و کیفیت زندگی می‌شود. بر اساس نتایج و تئوری‌های ارائه شده، پیشنهاد می‌گردد تا برنامه‌های آموزش قدرانی در

References

1. Susniene D, Jurkauskas A. The concepts of quality of life and happiness-correlation and differences. *Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics* 2009; (3): 58-66.
2. Fagernas S, Odame J. Birth registration and access to health care: An assessment of Ghana's campaign success. *Bull World Health Organ* 2013; 91(6): 459-64.
3. Kagawa-Singer M, Padilla GV, Ashing-Giwa K. Health-related quality of life and culture. *Semin Oncol Nurs* 2010; 26(1): 59-67.
4. World Health Assembly. Constitution of the world health organization1. In: World Health Organization, Editor. *Basic Documents*. Geneva, Switzerland: WHO; 2006.
5. World Health Organization. *Investing in mental health: Evidence for action*. Geneva, Switzerland: WHO; 2013.
6. Walker L, Moodie R, Herrman H. Promoting mental health and wellbeing. In: Moodie AR, Hulme A, Editors. *Hands-on health promotion*. Loves Park, IL: IP Communications; 2004.
7. World Health Organization. Health impact assessment (HIA): The determinants of health [Online]. [cited 2011]; Available from: URL: <http://www.who.int/hia/evidence/doh/en>
8. Greaves CJ, Farbus L. Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: Outcomes from a multi-method observational study. *J R Soc Promot Health* 2006; 126(3): 134-42.
9. Lundblad AM, Hansson K. Couples therapy: Effectiveness of treatment and long-term follow-up. *J Fam Ther* 2006; 28(2): 136-52.
10. Dattilio FM. The role of cognitive-behavioral interventions in couple and family therapy. *J Marital Fam Ther* 2007; 31(1): 7-13.
11. Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *J Psychosom Res* 2009; 66(1): 43-8.
12. Solaka H, Aronsson U, Tuner M, Johansson B. Investigation of partially premixed combustion characteristics in low load range with regards to fuel octane number in a light-duty diesel engine. *SAE Technical Paper* 2012-01-0684 [Online]. [cited 2012]; Available from: URL: <https://www.sae.org/publications/technical-papers/content/2012-01-0684>
13. Katherine Nelson S, Lyubomirsky S. Gratitude. In: Howard S, Editor. *Encyclopedia of mental health*. 2nd ed. Waltham, MA: Academic Press, 2016. p. 277-80.
14. Elkins M, Cavendish R. Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holist Nurs Pract* 2004; 18(4): 179-84.
15. Tsang JA. Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *J Posit Psychol* 2007; 2(3): 157-67.
16. Emmons RA. Gratitude, subjective well-being, and the brain. In: Eid M, Larsen RJ, Editors. *The science of subjective well-being*. New York, NY: Guilford Press; 2008.
17. Kashdan TB, Uswatte G, Julian T. Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behav Res Ther* 2006; 44(2): 177-99.
18. Bono G, McCullough ME. Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *J Cogn Psychother* 2006; 20(2): 147-58.
19. Wood AM, Froh JJ, Geraghty AW. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev* 2010; 30(7): 890-905.
20. Mccullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol* 2002; 82(1): 112-27.
21. Wood A, Joseph S, Linley A. Gratitude-parent of all virtues. *Psychologist-Leicester* 2007; 20(1): 18.
22. Sansone RA, Sansone LA. Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)* 2010; 7(11): 18-22.
23. Chen LH, Kee YH. Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Soc Indic Res* 2008; 89(2): 361-73.
24. Froh JJ, Yurkewicz C, Kashdan TB. Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *J Adolesc* 2009; 32(3): 633-50.
25. Watkins PC, Grimm DL, Kolts R. Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Curr Psychol* 2004; 23(1): 52-67.
26. Lin CC. Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Pers Individ Dif* 2015; 87: 30-4.
27. Moayed Saffari Z, Mahdoodizaman M, Amirsardari L, Hobbi E. Evaluation the relationship between gratitude, happiness and

- mental health among women in military families. *E bnesina-IRIAF Health Administration* 2014; 16(1-2): 46-7.
28. Kadkhoda Zadeh S, Mehrabi HA, Kalantari M. A prediction of appreciation on the basis of spiritual well-being, social support and stress among teenage girls. *Ravanshenasi Va Din* 2015; 8(1): 99-114. [In Persian].
 29. Ghamarani A, Kajbaf MB, Oreyzi HR, Amiri S. The study of the validity and reliability of the Gratitude Questionnaire -6 (GQ-6) in high school students. *Journal of Research Psychological Health* 2009; 3(1): 77-86.
 30. Aghababaei N, Farahani H. The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective well-being. *Developmental Psychology* 2011; 8(29): 75-85. [In Persian].
 31. Williams LA, Bartlett MY. Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion* 2015; 15(1): 1-5.
 32. Bussing A, Wirth AG, Reiser F, Zahn A, Humbroich K, Gerbershagen K, et al. Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with multiple sclerosis and psychiatric disorders. *Health Qual Life Outcomes* 2014; 12: 63.
 33. Hamidizadeh S, Ahmadi F, Aslani Y, Etemadifar S, Salehi K, Kordeyazdi R. Study effect of a group-based exercise program on the quality of life in older men and women in 2006-2007. *J Shaheed Sadoughi Univ Med Sci* 2008; 16(1): 167. [In Persian].
 34. Shah R, Kulhara P, Grover S, Kumar S, Malhotra R, Tyagi S. Contribution of spirituality to quality of life in patients with residual schizoprenia. *Psychiatry Res* 2011; 190(2-3): 200-5.
 35. Bour A, Khanekeshi A, Emamgholipoor N. Compare of sleep quality and quality of life between patients using soporific drugs and normal individuals. *Journal of Psychology New Ideas* 2017; 1(2): 9-18.
 36. Ruta DA, Abdalla MI, Garratt AM, Coutts A, Russell IT. SF 36 health survey questionnaire: I. Reliability in two patient based studies. *Qual Health Care* 1994; 3(4): 180-5.
 37. Montazeri A, Goshtasbi A, Vahadaninia MS. Determination of the reliability and validity of the Persian standard 36 -sf. *Payesh Health Monit* 2006; 5(1): 49-56. [In Persian].
 38. Farnam A, Hamidi M. The Effectiveness of Positivism Training on Enhancement of Hope with Emphasis on Qur'an and Islamic Issues. *Clinical Psychology Studies* 2016; 6(22): 23-46. [In Persian].
 39. Sahebi L, Ayatollahi MT. Mental health status of hospitals staffs in Shiraz. *Ofogh-e-Danesh* 2007; 12(4): 26-33. [In Persian].
 40. Fayyaz I, Kiani J. A survey on the mental health status of the adolescents in Shahid Dastgheyb and Namaazi orphanages of Shiraz. *Journal of Psychology of Exceptional Individuals* 2011; 1(2): 19-46. [In Persian].
 41. Qamarani A. Educational effect on awareness, resilience, optimism and happiness of controlled and self-affiliated teachers and non-succurring adolescents [PhD Thesis]. Isfahan, Iran: University of Isfahan; 2010. [In Persian].
 42. Southwell S. Gratitude: A basis for positive psychology interventions with a clinical population [MSc Thesis]. Victoria, Australia: School of Psychology, Deakin University; 2012.
 43. Boehm JK, Lyubomirsky S, Sheldon KM. A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cogn Emot* 2011; 25(7): 1263-72.
 44. Krause N. Gratitude toward god, stress, and health in late life. *Res Aging* 2006; 28(2): 163-83.
 45. Gleichgerricht E, Torralva T, Rattazzi A, Marengo V, Roca M, Manes F. Selective impairment of cognitive empathy for moral judgment in adults with high functioning autism. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2013; 8(7): 780-8.
 46. Booker JA, Dunsmore JC. Profiles of wisdom among emerging adults: Associations with empathy, gratitude, and forgiveness. *J Posit Psychol* 2016; 11(3): 315-25.
 47. Layous K, Sweeny K, Armenta C, Na S, Choi I, Lyubomirsky S. The proximal experience of gratitude. *PLoS One* 2017; 12(7): e0179123.
 48. Algoe SB, Haidt J, Gable SL. Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion* 2008; 8(3): 425-9.
 49. Nowak MA, Roch S. Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proc Biol Sci* 2007; 274(1610): 605-9.
 50. Fredrickson BL. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In: Emmons RA, McCullough ME, Editors. *Series in affective science. The psychology of gratitude*. New York, NY: Oxford University Press; 2004. p. 145-66.

The Effectiveness of Emmons Gratitude Practice on the Quality of Life and Mental Health

Hassan Azargoon¹, Mohammadbagher Kajbaf², Amir Ghamarani³

Original Article

Abstract

Aim and Background: Gratitude is one of positive features of personality that has attracted many psychologists in recent years. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of Emmons gratitude practice on the quality of life and mental health.

Methods and Materials: This was a semi-experimental study with pretest, posttest, and follow-up design, and with the experimental and control groups. 20 young couples in Nishabur City, Iran, were selected using convenience sampling method, and were randomly divided into 2 groups. The experimental group received gratitude training based on the Emmons method for 9 sessions. Data were analyzed using analysis of covariance test via SPSS software.

Findings: After the intervention, there were significant differences between the mean scores of quality of life and mental health between the groups, after the adjustment of the pretest ($P < 0.050$); the experimental group showed higher mental health and quality of life, after receiving Emmons gratitude intervention.

Conclusions: It can be stated that Emmons gratitude practice increases quality of life and mental health by increasing the positive characteristics of couples, overall positive orientation, positive cognitive processes, and positive emotional functioning.

Keywords: Gift giving, Quality of life, Mental health

Citation: Azargoon H, Kajbaf M, Ghamarani A. **The Effectiveness of Emmons Gratitude Practice on the Quality of Life and Mental Health.** J Res Behav Sci 2018; 16(1): 39-46.

Received: 01.12.2017

Accepted: 28.01.2018

Published: 04.04.2018

1- PhD Student, Department of Psychology, School of Psychology and Education, University of Isfahan, Isfahan, Iran

2- Professor, Department of Psychology, School of Psychology and Education, University of Isfahan, Isfahan, Iran

3- Assistant Professor, Department of Children with Special Needs, School of Psychology and Education, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Corresponding Author: Mohammadbagher Kajbaf, Email: m.b.kaj@edu.ui.ac.ir