

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال اول، شماره سوم، زمستان ۱۳۹۴، ص ۷۱ - ۸۴

نقش واسطه‌ای قدردانی معیار مرجع (شکرگزاری دینی) در رابطه بین قدردانی هنجار مرجع با رضایت از زندگی

The Intermediary Role of Criterion-Referenced Gratitude (Religious Thanksgiving) in the Relationship between Norm-Referenced Gratitude and Life Satisfaction

ابراهیم سالاروند / کارشناس ارشد روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
حسین رضائیان / کارشناس ارشد روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
ابوالحسن حقانی / استادیار علوم تربیتی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

Ibrahim Salarvand / MA of Psychology, IKI.

salarvand.salarvand@yahoo.com

Hussein Rezaiyan / MA of Psychology, IKI.

Abolhasan Haqhani / Assistant Professor of Educational Sciences, IKI.

ABSTRACT

The present research aims at the intermediary role of religious thanksgiving in the relationship between norm-referenced gratitude and life satisfaction. To do so, 104 students in Imam Khomeini Educational and Research Institute answered three questionnaires of “norm-referenced gratitude”, “criterion-referenced gratitude” and “life satisfaction”. The data were analyzed through SPSS and LISREL softwares. The results of the analysis showed that in spite of a

چکیده

قدردانی علاوه بر اینکه یکی از سازه‌های مورد توجه روان‌شناسی مثبت‌نگر است، از منظر دین نیز از جایگاه و منزلت والایی برخوردار است. هدف پژوهش حاضر شناسایی نقش واسطه‌ای شکرگزاری دینی در رابطه بین قدردانی هنجارمرجع و رضایت از زندگی بود. به این منظور ۱۰۴ نفر از دانش‌پژوهان موسسه امام خمینی قم، به سه پرسش‌نامه «قدردانی هنجارمرجع»، «قدردانی معیارمرجع» و نیز «رضایت از زندگی» پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و LISREL تجزیه و تحلیل

meaningful correlation of norm-referenced gratitude and criterion-referenced gratitude with life satisfaction, the direct path of norm-referenced gratitude does not lead to life satisfaction, and that norm-referenced gratitude just indirectly, through criterion-referenced gratitude, explains life satisfaction. The results of the research present a logical explanation for the importance of the role of religious thanksgiving in life satisfaction.

KEYWORDS: religious thanksgiving, criterion-referenced gratitude, norm-referenced gratitude, life satisfaction.

شد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که با وجود همبستگی معنادار قدردانی معیارمرجع و قدردانی هنجارمرجع با رضایت از زندگی، مسیر مستقیم قدردانی هنجارمرجع به رضایت از زندگی معنادار نیست و قدردانی هنجارمرجع فقط به صورت غیرمستقیم و از طریق قدردانی معیارمرجع، رضایت از زندگی را تبیین می‌کند. نتایج این پژوهش، تبیینی منطقی را برای اهمیت نقش شکرگزاری دینی در موضوع رضایت از زندگی فراهم می‌آورد.

کلیدواژه‌ها: شکرگزاری دینی، قدردانی معیارمرجع، قدردانی هنجارمرجع، رضایت از زندگی.

مقدمه

در دهه‌های گذشته روان‌شناسی سه وظیفه داشت. این وظیفه‌ها عبارت بود از: درمان بیماری روانی، بهتر کردن جمعیت بهنجار و مطالعه نابغه‌ها (هفرن^۱ و بونیول^۲ ۲۰۱۱ به نقل از تیبک و زندی، ۱۳۹۴، ص ۲۰). روان‌شناسی بالینی به‌طور سنتی بر کمبودها و ناتوانی روانی تاکید می‌کند به‌طوری‌که؛ انعطاف‌پذیری و توان مراجعان را برای بازبانی به ندرت مد نظر قرار داده است (کار ۲۰۰۴ به نقل از پاشاشریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵، ص ۲۵) اما در سال‌های اخیر در کنار سایر شاخه‌های علم روان‌شناسی، شاخه جدیدی به نام روان‌شناسی مثبت پا به عرصه علوم نهاده است. بعد از انتشار شماره مخصوص مجله معتبر «روان‌شناس آمریکایی» در سال ۲۰۰۰ به نام «روان‌شناسی مثبت» خط سیر پژوهشی تازه‌ای در روان‌شناسی پدید آمد و روان‌شناسی از تمرکز بر آسیب‌شناسی صرف، به سوی بررسی نقاط قوت، مهارت‌ها و استعدادهای آدمی تغییر مسیر داد. هدف اصلی این رویکرد شناسایی سازه‌هایی بود که موجب معناداری زندگی برای آدمی می‌گردد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷، ص ۱۵۷). این جنبش جدید، نه تنها سعی بر درک و اصلاح جنبه‌های آسیب‌شناختی و اختلالات دارد بلکه بر جنبه‌های مثبت تجارب انسان و اینکه چه اموری زندگی را ارزشمند می‌سازند، تاکید می‌ورزد (جوزف^۳ و لینلی^۴، ۲۰۰۶). روان‌شناسی مثبت‌نگر، تلاش متخصصانی را بازنمایی می‌کند که به افراد کمک

می‌کنند تا با شناخت نقاط قوت و جنبه‌های مثبت و نیز کمبودها و منابع و خواستگاه‌های محیطی در کنار عوامل فشارآور، کارکرد انسانی خود را بهینه‌سازی می‌کنند. بر اساس این رویکرد جدید، سلامت صرفاً به معنی عدم وجود علائم بیماری نیست، بلکه سلامت به معنای وجود علائم و نشانه‌های بهزیستی نیز می‌باشد (بن‌نیک، ۲۰۱۲ ترجمهٔ خمه، ۱۳۹۳، ص ۶۴)

با گسترش روان‌شناسی مثبت‌نگر، بهزیستی فاعلی موضوع پژوهش و تحقیقات زیادی قرار گرفت. دینر بر این نظر است که بهزیستی فاعلی انعکاسی از افکار و احساسات فرد در مورد زندگی خود است. بهزیستی فاعلی سه مولفه اصلی را در بردارد: احساسات مثبت، احساسات منفی و احساس کلی رضایت از زندگی. «رضایت از زندگی» نشان‌دهنده یک فرایند شناختی و قضاوتی در مورد کلیت زندگی فرد است و بیانگر مولفه شناختی بهزیستی فاعلی است. شین و جانسون نیز رضایت از زندگی را به صورت ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خویش و با در نظر گرفتن معیارهای شخصی خود تعریف می‌کنند. بنابراین رضایت از زندگی یکی از ابعاد بهزیستی فاعلی است و با ابعاد دیگر یعنی احساسات مثبت و احساسات منفی تفاوت معنایی و مفهومی دارد (اناری، طهماسیان و مظاهری، ۱۳۹۳، ص ۱۲۴).

رضایت از زندگی به یک فرایند قضاوتی و شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند (عصارودی، جلیلودی، عودی و اکابری، ۱۳۹۱، ص ۱۵۷). مراد از رضایت از زندگی نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. تجربه شادکامی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به شمار می‌رود و احساس غم و ناخوشایندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می‌شود (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹، ص ۸۷).

یکی دیگر از مفاهیم رایج در روان‌شناسی مثبت‌نگر قدردانی است. به نحوی که اولین و نیرومندترین موضوع تحقیقی در حوزه راهبردهای شادکامی‌بخش، راهبرد اظهار قدردانی است. قدردانی مفهومی بنیادین برای بسیاری از مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر است؛ زیرا قدردانی، لذت‌چشی و سرمستی از رخدادهای مثبت را می‌افزاید و می‌تواند انطباق لذتی را خنثی کند (بن‌نیک، ۲۰۱۲ ترجمهٔ خمه، ص ۲۳۳). فردریکسون که یکی از پژوهش‌گران حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر است نظریه عواطف و هیجان‌های مثبت را تدوین و گسترش داد و ده نوع مثبت‌گرایی را مطرح کرد: لذت، قدردانی، علاقمندی، امید، غرور و افتخار، الهام، عشق، آرامش، خوشحالی و شگفت‌انگیزی.

فردریکسون دریافت که میان ضریب مثبت‌گرایی و شکوفایی و شادمانی در سه سطح متفاوت تجربه انسانی، یعنی تجربه فردی، تجربه مشترک دو نفره و یا تجربه گروهی، وجود دارد (همان، ص ۶۸). همچنین قبل از پرداختن روان‌شناسی به قدردانی، در طول تاریخ و در همه فرهنگ‌ها نیز، قدردانی به عنوان یک فضیلت مهم و مدنی شناخته شده (لوپز^۱ و اسنایدر^۲، ۲۰۰۷، ص ۳۲۹) و اساسی‌ترین بخش تعالیم تمامی مریبان و تعلیم‌دهندگان بزرگ اصول انسانی و صفات نیکو و پسندیده در طول تاریخ بوده است (بایرن^۳ ۲۰۰۶ به نقل از مرعشی، ۱۳۸۹، ص ۹۸). به عنوان مثال، قدردانی یک منش انسانی بسیار والا در تفکر یهود، مسیحیت، اسلام و هندو است (لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۷، ص ۳۲۹). بنابراین قدردانی یکی از شایع‌ترین هیجاناتی است که آئین‌های یهود، مسیحیت و اسلام در صدد ایجاد و تداوم آن در پیروان خویش هستند (لوپز، ۲۰۰۹، ص ۴۴۲).

همچنین از نگاه فلاسفه یونان باستان مانند سنکا^۴ و سیسرو^۵ قدردانی یک ارزش و فضیلت اخلاقی است و در مقابل، ناسپاسی شکلی از انحطاط اخلاقی در نظر گرفته شده می‌شود. در واقع نویسندگان مذهبی و اخلاقی جهان بر این موضوع اجماع دارند که افراد در مقابل منفعتی که دریافت می‌کنند، موظف به احساس و ابراز قدردانی هستند. نویسندگان آثار اخلاق سنتی، به غیر از اسپینوزا^۶ که قدردانی را بازتاب متقابلی از عشق می‌داند، عموماً بر جنبه الزامی ماهیت قدردانی بیش از جنبه‌های هیجانی آن تاکید نموده‌اند (لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۷، ص ۳۲۸). با بررسی آثار اندیشمندان اسلامی نیز مشاهده می‌شود غیر از آیت‌الله مصباح یزدی که در کنار اخلاقی و الزامی بودن، به جنبه هیجانی بودن قدردانی نیز اشاره کرده‌اند، سایر اندیشمندان متقدم و متاخر نظیر نراقی و علامه طباطبایی، بر جنبه الزامی بودن قدردانی تاکید می‌کنند (سالاروند، ۱۳۹۲).

با توجه به اهمیت موضوع قدردانی در روان‌شناسی مثبت و نیز جایگاه آن در ادیان مختلف، در سال‌های اخیر بسیاری از روان‌شناسان، تحقیقات خود را به بررسی ماهیت و آثار قدردانی اختصاص داده‌اند. وود^۷، جوزف و لینلی (۲۰۰۷، ص ۱۸) قدردانی را مادر و خاستگاه فضائل معرفی کرده‌اند، کونولی^۸ قدردانی را به احساس مثبتی تعریف می‌کند که با این باور که ما چیز باارزشی را دریافت کرده‌ایم، در ارتباط است (کونولی، ۲۰۰۹، ص ۶۱)، چستتون^۹ معتقد است قدردانی محصول

1. Lopez, J.

2. Snyder, C.R.

3. Byrne, R.

4. Seneca, L.

5. Cicero, M.

6. Spinoza, B.

7. Wood, A.

8. Conoly, C.

9. Chesterton, G.

10. Emmons, R.

11. McCullough, M.

خالص‌ترین لحظه‌های شادی است که تاکنون برای انسان شناخته شده است (امونز^۱ و مک‌کالو^۱، ۲۰۰۳، ص ۳۷۸). فرو^۱، سفیک^۲ و امونز (۲۰۰۸، ص ۲۱۴) بر این عقیده‌اند که قدردانی نه تنها بزرگترین فضیلت بلکه اساس و خاستگاه دیگر فضائل است.

اهمیت و جایگاه قدردانی در عرصه فعالیت‌های فردی و اجتماعی نیز باعث گردیده تا پژوهش‌گران متعددی، در بررسی‌های خود به مطالعه آثار و نتایج آن بپردازند. برخی از تحقیقات تجربی نشان می‌دهد قدردانی تجربه‌ای خوشایند است که با شادی و امیدواری (لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۷، ص ۳۳۰)، بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی، رضایت زناشویی، تعهد به همسر و کیفیت خواب بهتر همبسته است و می‌توان از آن در درمان شناختی استفاده کرد (آقابابایی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۶).

پژوهش طولی وود، مالتبی^۳، گیلت^۴، لینلی^۵ و جوزف^۶ (۲۰۰۸، ص ۸۵۴) نشان داد قدردانی با سطوح بالای حمایت اجتماعی، جهت‌گیری مثبت به سمت زندگی و تفسیر مثبت از مسائل اجتماعی همبستگی معناداری دارد.

پژوهش‌های متعدد دیگری از رابطه مثبت قدردانی با گذشت (آقابابایی، ۱۳۸۹ الف، ص ۷۸)، بهزیستی فاعلی (امونز و مک‌کالو، ۲۰۰۳، ص ۳۷۷) و تعالی معنوی (امونز و کنزل^۷، ۲۰۰۵، ص ۱۴۳) و همچنین رابطه منفی آن با استرس در دوران کهنسالی (کروز^۸، ۲۰۰۶، ص ۱۶۳) و تمایل به امور مادی (پلاک^۹ و مک‌کالو، ۲۰۰۶، ص ۳۵۴) حکایت می‌کنند.

نتایج تحقیق رزمارین^{۱۰}، کامر^{۱۱} و پارگامنت^{۱۲} (۲۰۰۸، ص ۵) نشان داد که سطوح بالاتر قدردانی با سطوح پایین‌تر اضطراب همبسته است. ضمن اینکه این پژوهش پیش‌بینی می‌کند قدردانی با سطوح بالاتری از معنویت مذهبی در ارتباط باشد. چن^{۱۳} و کی^{۱۴} در پژوهشی که با هدف بررسی رابطه بین قدردانی با بهزیستی ذهنی در بین ورزشکاران نوجوان چینی انجام دادند، دریافتند که بین قدردانی و رضایت از زندگی و رضایت تیمی، رابطه مثبت و معنی‌دار و بین قدردانی و فرسودگی ورزشی رابطه منفی وجود دارد (قمرانی، کجفاف، عربی و امیری، ۱۳۸۸، ص ۸۳).

این پژوهش‌ها و دیگر پژوهش‌های مشابه به خوبی گویای اهمیت و آثار مثبت قدردانی در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی می‌باشند.

1. Froh, J.

2. Sefick, W.

3. Maltby, J.

4. Gillett, R.

5. Linley, P.

6. Joseph, S.

7. Kneezel, T.

8. Krause, N.

9. Polak, E.

10. Rosmarin, D.

11. Krumrei, E.

12. Pargament, K.

13. Chen, L.

14. Kee, Y.

اهمیت نقش قدردانی در روان‌شناسی بالینی نیز آشکار است. به عقیده وود، فرا و گرافتی قدردانی به دو علت با روان‌شناسی بالینی مرتبط است: الف) توان بالای قدردانی در بهزیستی و ب) ارتقاء بهزیستی از طریق پرورش قدردانی با تمرین‌هایی ساده (آقابابی، ۱۳۹۰، ص ۸۲).

قدردانی یک وجهه اخلاقی و دینی نیز دارد و به عنوان یک عاطفه اخلاقی و یک هیجان مقدس شناخته شده است. کندلر^۱ و همکارانش قدردانی را به عنوان یکی از ابعاد هفت‌گانه دین‌داری در نظر گرفته و نشان داده‌اند که با کاهش خطر وابستگی به نیکوتین، الکل و مواد، سوء مصرف مواد، رفتار جامعه‌ستیزانه، افسردگی اساسی، فوبی‌ها، اختلال اضطراب منتشر، اختلال وحشت‌زدگی، و پراشتهایی روانی همبسته است (آقابابی ۱۳۸۹، الف، ص ۷۸). امونز گرایش‌ات معنوی را از زمره متغیرهایی می‌داند که می‌تواند باعث افزایش میزان قدردانی گردد (فرو و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۷) و کروز (۲۰۰۶، ص ۱۶۳) احساس قدردانی نسبت به خدا، راه عاملی برای کاهش آثار آسیب‌زای اضطراب می‌داند.

در دین مبین اسلام نیز، قدردانی از جایگاه ویژه و برجسته‌ای برخوردار است، به گونه‌ای که خداوند متعال، بارها واژه شکر^۲ و مشتقات آن را در قرآن کریم، به کار برده است. به عنوان مثال قرآن کریم شکرگزاری را معیاری برای عبودیت می‌داند و می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید از چیزهای پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم بخورید و شکر خدای بگزارید، اگر او را می‌پرستید^۳ (بقره: ۱۷۲).

به تبع قرآن مجید، روایات متواتر^۴ و فراوانی در باب شکر و قدردانی وجود دارد. شکرگزاری، از آنچنان اهمیتی برخوردار است که در روایات، نه تنها معیاری برای عبودیت، بلکه به عنوان معیار انسانیت و جدایی از مرز حیوانیت، معرفی شده است. برای نمونه، علی علیه السلام در روایتی در این خصوص فرموده‌اند: کسی که از نعمت‌ها قدرشناسی نکند، پس باید در زمره چهارپایان شمرده شود^۵ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۸۰).

با مرور تحقیقات تجربی پیشین، اهمیت نقش قدردانی در رضایت از زندگی و نگرش مثبت به آن روشن می‌شود. از سوی دیگر شکرگزاری نیز از جایگاه رفیعی در آموزه‌های اسلامی برخوردار است و به نظر می‌رسد نقش مهمی در پیش‌بینی و تبیین رضایت از زندگی داشته باشد.

1. Kendler, K.

۲. با معادل یابی صورت گرفته، قدردانی در زبان فارسی معادل شکرگزاری در زبان عربی است.

۳. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لَإِيَّاهُ تَعْبُدُونَ».

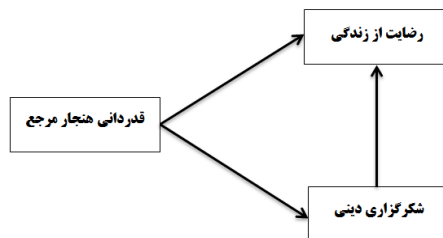
۴. تواتر معنوی، مراد است. ۵. «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْأَنْعَامَ فَلَيْدٌ مِنَ الْأَنْعَامِ».

با وجود این، تا به حال بیشتر بررسی‌های انجام گرفته متمرکز بر قدردانی هنجارمرجع و رابطه آن با رضایت از زندگی بوده و نقش واسطه‌ای قدردانی معیارمرجع یا همان شکرگزاری دینی به عنوان متغیر سوم مطالعه نشده است.

برخلاف بسیاری از آزمون‌های روان‌شناختی، آزمون‌های دینی، معیارمرجع هستند نه هنجارمرجع. آزمون معیارمرجع، آزمونی است که درستی پاسخ آزمودنی به سوال‌ها، از راه یک معیار مشخص از پیش شناخته شده معلوم شود. در آزمون‌های دینی، معیار صحیح یا غلط بودن پاسخ‌ها، خود دین و آموزه‌های دینی است؛ اما در آزمون‌های هنجارمرجع، پاسخ از پیش تعیین شده‌ای وجود ندارد؛ بلکه خود آزمون پس از اجرا شدن، یک شاخص آماری مثل میانگین را به عنوان معیار خوب و بد، ضعیف و قوی، یا درست و غلط ارائه می‌کند. برخلاف آزمون‌های روان‌شناختی که کاملاً توصیفی است و برای این ساخته شده که در یک موضوع خاص، وضعیت موجود فرد یا گروه را توصیف کند؛ اما آزمون‌های دینی، یک ساخت تجویزی است و در اجرا و استنباط، توصیفی می‌باشد. این آزمون‌ها از آنجا که معیارمرجع است، زیربنای تجویزی دارد؛ به این معنا که معیار مورد نظر در هر سوال یک پشته‌توانه توصیه‌ای و تجویزی دارد که بدون آن معیار، اصولاً آزمون معنا پیدا نمی‌کند. البته همان آزمون دینی؛ پس از اینکه ساخته و اجرا شد، توصیفی می‌شود و وضعیت موجود دینداری متدین‌ها و جایگاه آنان، نسبت به معیار مورد نظر را توصیف می‌کند (کاویانی، ۱۳۸۹، ص ۲۴ و ۲۵)

پژوهش حاضر در صدد این است که با یک مطالعه سه متغیری و استفاده از روش تحلیل مسیر به این سوال پاسخ دهد که آیا قدردانی هنجارمرجع به طور مستقیم بر رضایت از زندگی تاثیر می‌گذارد یا اینکه به طور غیرمستقیم و از طریق قدردانی معیارمرجع بر رضایت از زندگی تاثیر دارد؟ به عبارت دیگر، مساله اصلی در این پژوهش این است که آیا مدل پیشنهادی (شکل ۱) مربوط به اثرمستقیم و غیرمستقیم قدردانی هنجارمرجع بر رضایت از زندگی از برآزش مناسبی برخوردار است یا خیر؟

شکل ۱- مدل مفهومی نقش میانجی شکرگزاری در رابطه بین قدردانی و رضایت از زندگی



روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش دانش‌پژوهان موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام قم بودند که طبق هماهنگی اولیه با تعدادی از اساتید، از مجموع کلاس‌های آموزشی موسسه، تعداد ۶ کلاس انتخاب گردید و پرسش‌نامه‌ها میان دانش‌پژوهان توزیع گردید. بر این اساس نمونه‌گیری در این پژوهش از روش نمونه‌گیری ساده و در دسترس بوده است. تعداد نمونه‌ای که بر این روش انتخاب گردید ۱۱۳ نفر بود که به دلیل عواملی چون ناقص بودن برخی پاسخ‌نامه‌ها، ۱۰۴ مورد، به عنوان حجم نمونه نهایی در نظر گرفته شد. متوسط سن افراد نمونه مورد نظر ۲۷/۸۸ سال محاسبه شد. حداقل سن افراد مورد بررسی ۲۰ و حداکثر ۴۳ سال و دامنه تغییرات سنی شرکت‌کنندگان ۲۳ سال بود. واریانس سن پاسخگویان ۲۰ و انحراف معیار آن ۴/۴۷ گزارش شد که حکایت از پراکندگی گروه سنی پاسخ‌گویان دارد.

ابزار پژوهش

در اجرای این پژوهش از مقیاس قدردانی مک‌کالو، رضایت از زندگی دینر و همچنین پرسش‌نامه شکرگزاری دینی، استفاده شد.

الف. پرسش‌نامه قدردانی مک‌کالو (هنجار مرجع): پرسش‌نامه‌ای شش‌گویه‌ای و تک‌عاملی است که مک‌کالو و همکارانش برای سنجش تفاوت‌های فردی در آمادگی فرد برای تجربه قدردانی در زندگی روزانه ساخته‌اند. اعتبار این آزمون در پژوهش‌های متعدد و بین فرهنگی رضایت‌بخش و آلفای کرونباخ آن از ۰/۷۵ تا ۰/۸۲ بوده است. ضریب اعتبار نسخه فارسی این پرسش‌نامه در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ و روایی آن از طریق همبستگی با چند مقیاس از جمله مقیاس معنویت و رضایت از زندگی به ترتیب ۰/۴۳ و ۰/۴۴ گزارش شده است (آقابابایی ۱۳۸۹ب، ص ۴۴).

ب. مقیاس رضایت از زندگی: مقیاس رضایت از زندگی، مقیاسی پنج‌گویه و تک‌عاملی است. دینر این مقیاس را برای سنجش وجه شناختی بهزیستی فاعلی ساخته و تاکنون یکی از پرکاربردترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی به شمار می‌آید (همان). این مقیاس به زبان‌های آلمانی، اسپانیایی و ژاپنی توسط تاناکا و همکاران در یک مطالعه بین‌فرهنگی ترجمه (اناری و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۱۲۷) و در کشورهای زیادی مورد استفاده قرار گرفته است از جمله برزیل، کانادا، چین، چک، هنگ‌کنگ، ایرلند، نروژ، پرتغال، روسیه، اسپانیا، سوئد، تایوان، مالزی، لبنان و ترکیه (شیخی و هومن، احدی و سپاه منصور، ۱۳۸۹، ص ۱۹). اعتبار و روایی این پرسش‌نامه در ایران، توسط بیانی و کوچکی بر روی ۱۰۹ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر انجام گرفت و اعتبار آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹

به دست آمد. روایی سازه پرسش‌نامه از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد و فهرست افسردگی بک برآورد شد (خیری، امامی، فرمانبر و عطرکار، ۱۳۹۳، ص ۳۰).

ج. پرسش‌نامه شکرگزاری (قدردانی معیار مرجع): این پرسش‌نامه که گویه‌های آن از طریق بررسی و تحلیل منابع و آموزه‌های اسلامی استخراج شد، توسط سالاروند (۱۳۹۲) ساخته شده است. بنابراین یک آزمون دینی معیار مرجع و از نوع تجویزی است. پرسش‌نامه مذکور تک‌عاملی و دارای ۳۶ گویه است که ویژگی شاکر بودن را در دو حیطة تشکر از خالق و تشکر از مخلوق مورد سنجش قرار می‌دهد. ۲۷ گویه این پرسش‌نامه مربوط به قدردانی از خداوند است و ۹ گویه آن قدردانی از هم‌نوعان را مورد سنجش قرار می‌دهد. اعتبار پرسش‌نامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ و از طریق دو نیمه‌سازی اسپیرمن ۰/۸۱ و دو نیمه‌سازی گاتمن ۰/۷۸ به دست آمده است.

یافته‌های پژوهش

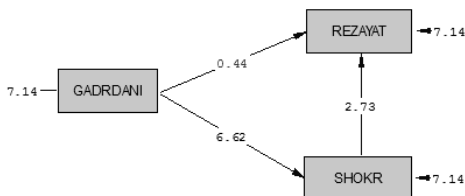
همان‌گونه که در جدول شماره (۱) ملاحظه می‌شود؛ تحلیل همبستگی نشان داد که هم قدردانی معیار مرجع و هم قدردانی هنجار مرجع، رابطه مثبت معناداری با رضایت از زندگی دارند. با توجه به مذهبی و متشرع بودن افراد جامعه آماری، احتمالاً قدردانی معیار مرجع از همبستگی بالاتری با رضایت از زندگی برخوردار است.

جدول شماره (۱): همبستگی میان شکرگزاری دینی (قدردانی معیار مرجع) و قدردانی هنجار مرجع با رضایت از زندگی

رضایت از زندگی	
قدردانی معیار مرجع	۰/۳۳۱**
قدردانی هنجار مرجع	۰/۲۷۸**

مدل آزمون شده و ضرایب مسیر آن بر اساس مسیر مستقیم و غیرمستقیم متغیر برون‌زا، از طریق متغیر میانجی درون‌زا رضایت از زندگی در شکل (۲) آمده است.

شکل ۲- نمودار مسیر برای بررسی نقش میانجی شکرگزاری در رابطه بین قدردانی و رضایت از زندگی



همان‌گونه که ملاحظه می‌شود ضرایب مسیر قردرانی هنجار مرجع به رضایت از زندگی به صورت مستقیم از لحاظ آماری معنادار نیست و مقدار t کمتر از ۲ به دست آمده است اما به صورت غیرمستقیم و از طریق شکرگزاری به رضایت از زندگی، از لحاظ آماری معنادار است و مقدار t بیشتر از ۲ می‌باشد. همچنین ضریب همبستگی قردرانی هنجارمرجع و رضایت از زندگی (۰/۰۵)، قردرانی هنجارمرجع و قردرانی معیارمرجع (۰/۵۵) و قردرانی معیارمرجع و رضایت از زندگی (۰/۳۰) گزارش شده است.

از آنجایی که در این مدل سه متغیر مشاهده شده و سه مسیر وجود دارد بنابراین مدل یک مدل دقیقاً همانند است. در این مدل، درجه آزادی برابر با صفر بوده و شاخص‌های برازش مدل مانند $\frac{x^2}{df}$ ، AGFI، GFI، IFI و CFI قابل محاسبه نیست.

برای بررسی نسبتی از رابطه بین دو متغیر قردرانی هنجارمرجع و رضایت از زندگی که با نقش میانجی قردرانی معیارمرجع، تبیین می‌شود از آزمون سوبل استفاده شده است که نتیجه آن به شرح جدول زیر است.

جدول ۲- نتیجه آزمون سوبل برای بررسی نقش میانجی شکرگزاری در رابطه بین قردرانی و رضایت از زندگی

آماره سوبل	سطح معنی‌داری	درصدی از اثر کل که توسط متغیر میانجی تبیین می‌شود	نسبت اثر غیرمستقیم به اثر مستقیم	آزمون گودمن
۲/۲۲	۰/۰۳	٪۴۵/۲۰	۰/۸۲	۲/۱۹

سطح معنی‌داری آزمون سوبل نشان می‌دهد متغیر قردرانی معیارمرجع به صورت معنی‌داری توانسته است بین دو متغیر قردرانی هنجارمرجع و رضایت از زندگی نقش میانجی داشته باشد. همچنین ۴۵/۲ درصد از کل اثر قردرانی هنجارمرجع بر رضایت از زندگی توسط متغیر قردرانی معیارمرجع به عنوان یک متغیر میانجی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت فعلی فرداست. به بیان دیگر هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد، رضایت‌مندی او کاهش می‌یابد. بنابراین رضایت از زندگی می‌تواند به صورت معناداری اندازه‌گیری شود و به صورت قابل توجهی نیز افزایش یا کاهش یابد. به عبارتی می‌توان با شناسایی عوامل موثر بر رضایت از زندگی درصدد افزایش آن برآمد (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹، ص ۸۷).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شکرگزاری می‌تواند به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی عمل کند. بنابراین انتظار می‌رود با افزایش میزان شکرگزاری افراد، سطح رضایت از زندگی آنها نیز افزایش یابد.

شکرگزاری مانند هر خصیصه دیگری، دارای قابلیت افزایش و یا کاهش است. برای افزایش سطح شکر و سپاس چند شیوه وجود دارد. مطابق نظر اسنایدر و لوپز شکرگزاری مستلزم توجه به افراد و چیزهایی است که غالباً نادیده گرفته شده است یا از آنها غفلت می‌شود و در عین حال نیازمند یادگیری هدفمندانه و ارادی تقدیر و تشکر از آنها است. به همین دلیل در روان‌شناسی مثبت‌گرا تکالیف خانگی‌ای برای تمرین شکرگزاری تدوین و اجرا می‌شود (مگیارمویی، ۲۰۰۹ به نقل از براتی سده، ۱۳۹۱، ص ۱۳۸). به اعتقاد امونز، متغیرهایی وجود دارد که می‌توانند باعث افزایش و یا کاهش تجربه قدردانی شوند. به عنوان مثال برخی از متغیرهایی که باعث افزایش تجربه قدردانی می‌شوند عبارتند از: خوش بینی، همدلی، فروتنی، الگو پذیری^۱، گرایش‌ات معنوی (امونز، ۲۰۰۴ به نقل از فرو و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۷).

همچنین با مراجعه به آموزه‌های اسلامی روشن می‌شود که اصل قابلیت افزایش یا کاهش شکرگزاری به خوبی در این آموزه‌ها منعکس شده است. به عنوان نمونه، در روایتی از امیرمؤمنان علی علیه السلام نقل شده است: با فقرا همنشین باش تا شکرگزاری‌ات افزایش یابد^۲ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳۰). همچنین در روایتی از امام صادق علیه السلام، یکی از عوامل کاهش شکرگزاری اینچنین بیان شده است: مبادا به آنچه در دست اهل دنیا می‌بینید چشم بدوزید که هرکس چنین کند اندوهش طولانی می‌شود و هرگز خشمش آرام نمی‌گیرد و نعمت خدا در نظرش کوچک می‌شود و شکرگزاری وی کاهش می‌یابد^۳ (نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۳۳۷).

بر این اساس، علمای اخلاق نیز، ضمن پرداختن به مفهوم و ماهیت شکر، برای نیل به مقام شکرگزاری و همچنین افزایش آن، روشها و تکنیک‌های کاربردی را مطرح کرده‌اند. ملااحمد نراقی (۱۳۷۱، ص ۶۴۰) در خصوص این موضوع چنین نوشته است:

1. perspective taking

۲. «جَالِسِ الْفُقَرَاءَ تَزِدُّ شُكْرًا».

۳. «يَا كُمْ أَنْ تَمُدُّوا أظْرَافَكُمْ إِلَى مَا فِي أَيْدِي أبنَاءِ الدُّنْيَا فَمَنْ مَدَّ طَرَفَهُ إِلَى ذَلِكَ طَالَ حَزْنُهُ وَلَمْ يُشَفَّ عِظْطُهُ وَاسْتَضَعَّرَ نِعْمَةَ اللَّهِ عِنْدَهُ فَيَقِيلُ شُكْرَهُ لِلَّهِ».

«طریقه تحصیل شکرگزاری به چند امر است: اول معرفت و تفکر در صنایع الهیه و انواع نعمت‌های ظاهریه و باطنیه او؛ دوم نظر کردن به پست‌تر از خود در امر دین؛ سیم به اینکه مردگان و اهل گورستان را به نظر درآورد و متذکر این گردد که نهایت مطلب ایشان آن است که آنها را به دنیا برگرداند تا در آنجا متحمل ریاضت و مشقت عبادات گردند تا از عذاب آخرت مستخلص یا ثواب ایشان مضاعف گردد. پس خود را از ایشان فرض کند و چنان تصور نماید که مطلب او برآمده و دوباره به دنیا رجوع نموده پس عمر خود را صرف اموری کند که مردگان به جهت آنها طالب عود بدنیا هستند. چهارم آنکه یاد نماید آنچه را که بر او روی داده از مصایب عظیمه و مرض‌های مهلکه که امید نجات از آنها نداشت پس چنان فرض کند که هلاک شده و حیات حال را و خلاصی از آن بلیه را غنیمت شمارد و شکر خدای را بجا آورد و از آنچه بر او وارد می‌شود محزون و متالم نگردد. پنجم آنکه هر مصیبت و بلائی از بلاهای دنیا که بر او وارد شود شکر کند که مصیبتی بالاتر از آن به او نرسیده و بر اینکه بلائی بر دین او وارد نشده».

بنابراین یافته‌های تحقیق حاضر می‌تواند در ادبیات روان‌شناسی دین سهیم باشد، چرا که قدردانی از خالق و مخلوق که در ادبیات دینی از آن با عنوان شکرگزاری تعبیر می‌شود، یک متغیر اصیل دینی است. همچنین تفاوت ضریب همبستگی دو متغیر قدردانی و شکرگزاری با رضایت از زندگی، از ضرورت استفاده از شکرگزاری که مبتنی بر فرهنگ بومی و دینی است، حکایت می‌کند. از این‌رو سهم این پژوهش در گسترش ادبیات روان‌شناسی دین این است که بر پایه یافته‌های آن می‌توان در جوامع مذهبی، تبیینی منطقی برای اهمیت نقش شکرگزاری دینی در موضوع رضایت از زندگی فراهم آورد. در عین حال این پژوهش مانند هر پژوهش دیگری، با محدودیت‌های خاص خود مواجه بوده است که از جمله این محدودیتها، حجم نمونه ۱۰۴ نفری از جامعه مذهبی طلاب بوده است. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه هم حجم نمونه افزایش یابد و هم جامعه آماری به طلاب علوم دینی محدود نشود.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه آیت‌الله مکارم شیرازی.
- آقابابایی، ناصر (۱۳۸۹الف)، سنجش قدردانی در طلاب و دانشجویان، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه قدردانی، *اسلام و مطالعات روان‌شناسی*، سال چهارم، شماره ۶ ص ۷۳-۸۸.
- آقابابایی، ناصر (۱۳۸۹ب)، نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی، *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، شماره ۱۱، ص ۳۹-۵۲.
- آقابابایی، ناصر (۱۳۹۱)، رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی، *روان‌شناسی ودین*، سال پنجم، شماره ۱۷، ص ۱۱۵-۱۳۲.
- آقابابایی، ناصر و فراهانی، حجت‌الله (۱۳۹۰)، نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، سال هشتم، شماره ۲۹، ص ۷۵-۸۵.
- اناری، آسیه؛ طهماسیان، کارینه و مظاهری تهرانی، محمدعلی (۱۳۹۳)، رضایت از زندگی، اختلالات درونی‌سازی شده و برونی‌سازی شده در میان کاربران شبکه‌های اجتماعی و غیر کاربران، *راهبرد فرهنگ*، سال هشتم، شماره ۲۷، ص ۱۱۹-۱۳۷.
- بایرن، راندا (۲۰۰۶)، راز، ترجمه الهه مرعشی (۱۳۸۹)، تهران: حافظ نوین.
- بن‌نیک، فردریک (۲۰۱۲)، رفتار درمانی شناختی مثبت‌نگر، ترجمه اکرم خمسه (۱۳۹۳)، تهران، ارجمند.
- تمنای فر، محمدرضا و منصور نیک، اعظم (۱۳۹۳)، ارتباط ویژگی‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان، *پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، سال بیستم، شماره ۷۱، ص ۱۴۹-۱۶۶.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰)، *غیر الحکم و دررالکلم*، مصحح سید مهدی رجائی، قم: دار الکتب الاسلامی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)، *تصنیف غیر الحکم و دررالکلم*، قم: دفتر تبلیغات.
- خلعتبری، جواد و بهاری، صونا (۱۳۸۹)، ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی، *روان‌شناسی تربیتی*، سال اول، شماره ۲، ص ۸۳-۹۴.
- قمرانی، امیر؛ کجباف، محمداقرا؛ عریضی، حمیدرضا و امیری، شعله (۱۳۸۸)، بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه قدردانی در دانش‌آموزان، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، سال سوم، شماره ۹، ص ۷۷-۸۶.
- سالاروند، ابراهیم (۱۳۹۲)، *ساخت پرسش‌نامه قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- شیخی، منصوره؛ هومن، حیدرعلی؛ احدی، حسن و سپاه منصور، مژگان (۱۳۸۹)، مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی، *تازه‌های روان‌شناسی صنعتی/سازمانی*، سال اول، ش ۴، ص ۱۷-۲۵.
- کار، آلان (۲۰۰۴)، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند (۱۳۸۵)، سخن.
- کامرانیان، محمدصالح (۱۳۹۰)، تحلیل روان‌شناختی عفو و گذشت و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام و رابطه آن با آخرت‌نگری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، موسسه امام خمینی.
- عصارودی، عبدالقادر؛ جلیوند، محمدرضا؛ عودی، داوود و اکابری، آرش (۱۳۹۱)، ارتباط سلامت معنوی و رضایت از زندگی در کارکنان بیمارستان شهید هاشمی نژاد مشهد، *مراقبت‌های نوین*، سال نهم، شماره ۲، ص ۱۵۶-۱۶۲.
- مگیارموتی، جینا ال (۲۰۰۹)، *فتون روان‌شناسی مثبت‌گرا*، ترجمه فرید براتی سده (۱۳۹۱)، تهران، رشد.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۸۱)، *معراج السعاده*، قم: هجرت.

نصیری، حبیب‌الله و جوکار، بهرام (۱۳۸۷)، معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان، پژوهش زنان، سال ششم، شماره ۲، ۱۵۷-۱۷۶.

نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸)، *مستدرک‌الوسائل*، قم: موسسه آل‌البیت.

هفرن، کیت و بونیول، ایلونا (۲۰۱۱)، *روان‌شناسی مثبت‌نگر*، ترجمه محمدتقی تیبیک و محسن زندی (۱۳۹۴)، قم: دارالحدیث.

هومن، حیدرعلی (۱۳۸۶)، *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*، تهران، سمت.

Conoley, C.W. & Conoley, J.C. (2009). *positive psychology and Family Therapy*, Canada.: Wiley.

Emoons, 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*, v 84T

Emmons, R.A., and Kneezel, T.T. (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude, *Journal of Psychology and Christianity*, v 24.

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.

Joseph, S & Linly, A.P. (2006). *Positive Thrapy*, New York, Routlege.

Lopez, S.J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Blackwell, Volume I.

Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (2007). *Positive Psychological Assessment*, A Handbook if Models and Measures, American Psychological Association.

Wood, A; Joseph, S. & Linly, A. (2007). *Gratitude-Parent of all virtues*, *The Psychologist* 20(1), p 18-21.

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, 854-871.

Rosmarin, D.H., Krumrei, E.J, & Pargament, K.I.(2008). *Do gratitude and spirituality predict psychological distress?*, Department of Psychology, Bowling Green State University, Bowling Green.

Park, N. (2009). Character strengths, *The encyclopedia of positive psychology*(pp. 442-447). Malden MA: Blackwell.

Polak, E.L. and McCullough, M.E. (2006). Is gratitud an alternative to materialism?, *Journal of Happiness Studies*, 7, 334-360

Krause.N. (2006). "Gratitud toward God, Stress, and Health in Late Life" *Research on Aging*, v 28, 163-183