

## رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی

ناصر آقابابایی\* / حجت الله فراهانی\*\* / محمدتقی تیبیک\*\*\*

### چکیده

پژوهش با هدف بررسی رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی انجام شده است. در پژوهش اول، ۱۸۹ دانشجوی به‌خزانه بین‌المللی گویه‌های شخصیت، مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف، مقیاس رضایت از زندگی، مقیاس شادی فاعلی، و پرسش‌نامه قدردانی از خدا پاسخ دادند. در پژوهش دوم، ۱۳۰ دانشجو به نسخه کوتاه خزانه بین‌المللی گویه‌های شخصیت، مقیاس اضطراب و افسردگی، و پرسش‌نامه قدردانی از خدا پاسخ دادند. نتایج پژوهش اول، نشان می‌دهد که قدردانی از خدا با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی، و شخصیت (به جز خودمختاری و برون‌گرایی) همبستگی مثبت دارد. نتایج پژوهش دوم نیز نشان می‌دهد که قدردانی از خدا با وظیفه‌شناسی و ثبات هیجانی رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. این یافته‌ها نقش مثبت قدردانی از خدا را در بهزیستی و سلامت روانی روشن ساخته است.

کلیدواژه‌ها: قدردانی، قدردانی از خدا، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی، سلامت روانی و شخصیت.

**مقدمه**

قدردانی از خدا، سازه‌ای دوساحتی است، زیرا از یک سو، رابطه با خدا و توجه به او را در قلب خود دارد و از سوی دیگر، هسته آن را قدردانی تشکیل می‌دهد. قدردانی در روان‌شناسی، حالتی شناختی - عاطفی است. معمولاً این حالت با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیاورده است، بلکه این منفعت به علت نیت‌های خوب فرد دیگری به او رسیده است.<sup>۱</sup> قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، باارزش و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر شود.<sup>۲</sup> از مفهوم قدردانی در دانش‌های مختلفی چون کلام، اخلاق و روان‌شناسی سخن به میان می‌آید. وجود واژگان متعدد برای مفهوم قدردانی در زبان‌های مختلف احتمالاً برای اشاره به جنبه‌های گوناگون آن است. معادل قرآنی قدردانی، واژه شکر است.<sup>۳</sup> امام خمینی درباره شکر می‌نویسد: «شکر عبارت است از قدردانی نعمت منعم».<sup>۴</sup> شکر جلوه‌های متعددی دارد، اما جزء اصلی آن، حالتی درونی است که عبارت است از توجه به مورد نعمت قرار گرفتن، چنان‌که در حدیثی از امام صادق علیه السلام این مضمون آمده است.<sup>۵</sup>

پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که قدردانی با پیامدهای مثبت روان‌شناختی همراه است. قدردانی با معنویت،<sup>۶</sup> بهزیستی روان‌شناختی،<sup>۷</sup> شادی،<sup>۸</sup> رضایت از زندگی،<sup>۹</sup> رضایت زناشویی،<sup>۱۰</sup> تعهد به همسر،<sup>۱۱</sup> و کیفیت خواب بهتر<sup>۱۲</sup> همبسته بوده و می‌توان از قدردانی در درمان شناختی استفاده کرد.<sup>۱۳</sup> بیشتر پژوهش‌ها بر قدردانی متمرکز شده‌اند بدون اینکه شخص یا موجودی که قدردانی از او احساس می‌شود را مشخص کنند.<sup>۱۴</sup> با این حال، همه ادیان بزرگ دنیا پیروانشان را به قردان بودن، به ویژه قدردانی از خدا ترغیب می‌کنند.<sup>۱۵</sup> اندک پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهند که قدردانی از خدا با رضایت از زندگی همبسته است<sup>۱۶</sup> و کاهش آثار آسیب‌زای استرس را به همراه دارد.<sup>۱۷</sup> همچنین قدردانی از خدا با کیفیت خواب بهتر همراه است و به اندازه صفت قدردانی می‌تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم (با واسطه افکار پیش از خواب)، کیفیت خواب را پیش‌بینی کند.<sup>۱۸</sup> اخلاق پژوهان نیز در ادبیات قدردانی سهیم‌اند. برای مثال، نراقی ضمن بحث از قدردانی، جهل و غفلت را مانع آن می‌داند. ایشان برای تحصیل یا افزایش ویژگی قدردانی از خداوند، چند توصیه دارد، از جمله حضور در گورستان و توجه به حال مردگان.<sup>۱۹</sup> پژوهش جدیدی نیز این نظر را تأیید کرده است که آگاهی از فناپذیری، قدردانی در مورد زندگی فرد را افزایش می‌دهد.<sup>۲۰</sup>

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دیگر جنبه‌های ارتباط با خدا نیز با سلامت همبسته‌اند. برای مثال، گزارش شده که داشتن رابطه عاشقانه با خدا با سلامت روانی بهتر همبسته است و احساس رها شدن توسط خدا و احساس عدم اطمینان خاطر از عشق خدا، با افزایش مرگ‌ومیر در میان‌سالی همبسته است.<sup>۲۱</sup> رابطه با خدا در قالب دل‌بستگی به خدا نیز همبسته‌های مثبت روانی دارد. دل‌بستگی به خدا در نوجوانان با حرمت خود<sup>۲۲</sup>، و دل‌بستگی اجتنابی و مضطرب (و نه دل‌بستگی ایمن) به خدا در دانشجویان با استفاده از ماری جوانا و الکل همبسته است.<sup>۲۳</sup> نگاه مثبت به خدا در مبتلایان به اچ آی وی، به‌طور معناداری سرعت کمتر پیشرفت بیماری را پیش‌بینی کرده، در حالی که نگاه منفی به خدا در یک دوره چهارساله، سرعت بیشتر پیشرفت بیماری را پیش‌بینی کرده است. مقدار توان در این پژوهش، از متغیرهای روان‌شناختی که قبلاً رابطه‌شان با پیشرفت بیماری ایدز شناخته شده بود (مانند افسردگی و مقابله) بیشتر است. نتایج گزارش شده در این پژوهش حتی با کنترل وضعیت آغازین بیماری، سن، جنس، قومیت، سطح تحصیلات، مصرف دارو، میزان حضور در کلیسا، و متغیرهای روان‌شناختی، مانند رفتارهای سلامت، خلق، و مقابله نیز معنادار است.<sup>۲۴</sup>

همان‌گونه که پژوهش‌ها نشان داده‌اند قدردانی از یک سو، و ارتباط با خدا از سوی دیگر، از عامل‌های مؤثر در سلامت و بهزیستی‌اند. فقدان پژوهش‌های کافی در زمینه قدردانی از خدا ما را بر آن داشت تا در دو پژوهش جداگانه، رابطه این سازه را با متغیرهای مختلفی، شامل شخصیت، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی فاعلی، اضطراب و افسردگی بررسی کنیم. با توجه به آنچه آمده، پیش‌بینی می‌شود که قدردانی از خدا با دامنه گسترده‌ای از متغیرهای مثبت روانی مرتبط است.

## روش

جامعه آماری این دو پژوهش، دانشجویان دانشگاه‌های تهران و آزاد اسلامی بوده است. مجموعاً ۳۱۹ دانشجو در یکی از دو پژوهش ذیل شرکت کرده‌اند. این دو پژوهش در دو مرحله انجام شده است. در پژوهش اول، ۱۸۹ دانشجوی شاغل در یکی از دو دانشگاه یادشده در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹ (شامل ۱۶۱ زن و ۲۸ مرد) با روش نمونه‌برداری غیرتصادفی، انتخاب شده‌اند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۲/۰۴ سال با انحراف استاندارد ۳/۲۷ و دامنه ۱۹ - ۳۸ سال بوده است. ۸۲ درصد (۱۵۵ نفر) از شرکت‌کنندگان مجرد و

۱۶/۴ درصد (۳۱ نفر) متأهل بوده‌اند. ضمن اینکه ۱/۶ درصد (۳ نفر) وضعیت تأهل خود را مشخص نکرده‌اند. در پژوهش دوم، ۱۳۰ دانشجوی شاغل در دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۹۰ (شامل ۸۱ زن و ۴۹ مرد) با روش نمونه‌برداری غیرتصادفی، انتخاب شده‌اند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۳/۹۴ سال با انحراف استاندارد ۳/۱۱ و دامنه ۱۹ - ۳۴ سال بوده است. ۸۸/۵ درصد (۱۱۵ نفر) از شرکت‌کنندگان مجرد و ۶/۹ درصد (۹ نفر) متأهل بوده‌اند. ۴/۶ درصد (۶ نفر) نیز وضعیت تأهل خود را مشخص نکرده‌اند.

از آنجا که برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شده و برای این مدل‌ها تعداد نمونه دست‌کم ۱۰ - ۲۰ برابر تعداد متغیرهای مستقل تعیین شده است،<sup>۲۵</sup> حجم نمونه‌ها در این دو پژوهش بسنده است. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش اول، ابزارهای زیر به کار رفته است:

**مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف:**<sup>۲۶</sup> این مقیاس توسط ریف ساخته شده است. نسخه اصلی آن ۱۲۰ گویه دارد، اما در بررسی‌های بعدی نسخه‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ گویه‌ای نیز پیشنهاد شده‌اند.<sup>۲۷</sup> در این پژوهش نسخه ۱۸ گویه‌ای آن به کار رفته است. مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی، شامل شش مقیاس است: خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و پذیرش خود. نمره بالاتر بیانگر سطح بالای بهزیستی روان‌شناختی است. بررسی بیانی و همکارانش<sup>۲۸</sup> حاکی از روایی و اعتبار قابل قبول نسخه فارسی مقیاس است. در پژوهش آنها پایایی درونی مقیاس با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ و آلفای زیرمقیاس‌های آن از ۰/۷۰ - ۰/۷۸ بوده است. همبستگی مثبت آن با مقیاس رضایت از زندگی، پرسش‌نامه شادی آکسفورد و پرسش‌نامه حرمت خود روزنبرگ حاکی از روایی همگرایی آن بوده است.

**مقیاس شادی فاعلی:**<sup>۲۹</sup> این مقیاس چهار گویه دارد. دو گویه نخست آن از پاسخ‌دهنده می‌خواهد که شادی خود را به ترتیب به صورت مستقل و در مقایسه با همگنان خود درجه‌بندی کند. گویه‌های سه و چهار به ترتیب افراد شاد و غمگین را توصیف کرده و از پاسخ‌دهنده می‌پرسد که این اوصاف چقدر در مورد او درست‌اند. پایایی درونی مقیاس با روش آلفای کرونباخ از ۰/۷۹ - ۰/۹۴ گزارش شده است.<sup>۳۰</sup> نسخه فارسی مقیاس در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی اجرا و اعتباریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی برابر با ۰/۷۶ و همبستگی آن با مقیاس رضایت از زندگی از ۰/۴۳ - ۰/۴۷ گزارش شده است.<sup>۳۱</sup> شرکت‌کنندگان به یک مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت پاسخ داده‌اند.

مقیاس رضایت از زندگی:<sup>۳۲</sup> این مقیاس پنج‌گویه‌ای برای سنجش بُعد شناختی بهزیستی فاعلی<sup>۳۳</sup> ساخته شده و تاکنون از پرکاربردترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی است.<sup>۳۴</sup> بیانی و همکارانش<sup>۳۵</sup> این مقیاس را اعتباریابی کرده‌اند. آنها پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برابر  $0/۸۳$  و با روش بازآزمایی برابر با  $0/۶۹$  گزارش کرده‌اند. به گفته کاشدان<sup>۳۶</sup> برای سنجش بهزیستی فاعلی، آزمون‌هایی، مانند مقیاس شادی فاعلی و مقیاس رضایت از زندگی از مناسب‌ترین مقیاس‌ها هستند، چراکه کوتاه، مبتنی بر نظریه، و فارغ از فشار زمانی‌اند و ویژگی‌های روان‌سنجی خوبی دارند.

**پرسش‌نامه قدردانی از خدا:**<sup>۳۷</sup> این پرسش‌نامه، مقیاسی چهارگویه‌ای و تک‌عاملی است که فراوانی احساس قدردانی از خدا را می‌سنجد. پایایی درونی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ برابر با  $0/۹۶$  بوده است.<sup>۳۸</sup> همبستگی نسخه فارسی این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه قدردانی برابر با  $0/۵۴$  و آلفای کرونباخ آن برابر با  $0/۸۵$  گزارش شده است.<sup>۳۹</sup>

خزانه بین‌المللی گویه‌های شخصیت:<sup>۴۰</sup> این مقیاس که توسط گلدبرگ<sup>۴۱</sup> براساس الگوی پنج‌عاملی شخصیت ساخته شده است، پنج عامل توافق، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و تجربه‌پذیری را می‌سنجد. در این پژوهش نسخه پنجاه‌گویه‌ای آن به کار رفته و هریک از عامل‌ها با ده گویه سنجیده شده است. ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های آن در گروهی از دانشجویان ایرانی به ترتیب برابر با  $0/۶۰$ ،  $0/۵۰$ ،  $0/۷۰$ ،  $0/۷۰$  و  $0/۶۵$  گزارش شده‌اند.<sup>۴۲</sup> از مجموع سه عامل وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و توافق فراعامل،<sup>۴۳</sup> پایداری<sup>۴۴</sup> به دست می‌آید. از مجموع دو عامل برون‌گرایی و تجربه‌پذیری نیز فراعامل انعطاف‌پذیری<sup>۴۵</sup> به دست می‌آید، و مجموع پنج عامل، عامل عمومی شخصیت<sup>۴۶</sup> را به دست می‌دهد.

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش دوم، علاوه بر پرسش‌نامه قدردانی از خدا ابزارهای ذیل نیز به کار رفته است:

نسخه کوتاه بین‌المللی گویه‌های شخصیت:<sup>۴۷</sup> این مقیاس بیست‌گویه‌ای، نسخه کوتاه مقیاس پیشین است که هریک از عامل‌های پنج‌گانه شخصیت را با چهار گویه می‌سنجد. آلفای کرونباخ عامل‌های این نسخه، بالای  $0/۶۰$  گزارش شده است. بازآزمایی این مقیاس، مشابه نسخه پنجاه‌گویه‌ای بوده و اعتبار همگرا، واگرا و ملاک این دو مقیاس نیز قابل مقایسه بوده است.<sup>۴۸</sup>

مقیاس اضطراب و افسردگی:<sup>۴۹</sup> این مقیاس ۲۳ گویه‌ای که توسط کاستلو و کامری ساخته شده است، برای سنجش میزان اضطراب و افسردگی به‌عنوان صفت به کار می‌رود. روایی و پایایی مقیاس در پژوهش قربانی و همکارانش<sup>۵۰</sup> بررسی شده است. ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس اضطراب، در ایران و ایالات متحده به ترتیب برابر با ۰/۷۳ و ۰/۷۷ و ضرایب آلفای مقیاس افسردگی به ترتیب برابر با ۰/۸۷ و ۰/۹۳ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ مقیاس اضطراب برابر با ۰/۸۲ و مقیاس افسردگی برابر با ۰/۹۳ به دست آمده است. شرکت‌کنندگان در یک مقیاس پنج‌درجه‌ای به پرسش‌نامه‌های دو پژوهش (به جز مقیاس شادی فاعلی) پاسخ داده‌اند.

## یافته‌ها

تحلیل همبستگی، رابطه متغیرهای دو پژوهش را نشان می‌دهد. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش اول در جدول ۱ و ۲ آمده است. در پژوهش اول، قدردانی از خدا، با همه متغیرهای شخصیتی به جز برون‌گرایی، رابطه مثبت معنادار دارد. قدردانی از خدا از میان پنج عامل بزرگ شخصیت، قوی‌ترین رابطه را با توافق و وظیفه‌شناسی داشته و از میان متغیرهای سطح بالای<sup>۵۱</sup> شخصیت، رابطه‌اش با عامل عمومی شخصیت و فراعامل پایداری، قوی‌تر بوده است. (جدول ۱)

جدول ۱: ضرایب همبستگی قدردانی از خدا و متغیرهای شخصیتی (در پژوهش اول)

متغیرها	آلفای کرونباخ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. برون‌گرایی	۰/۷۶	۱							
۲. توافق	۰/۷۴	۰/۲۱**	۱						
۳. وظیفه‌شناسی	۰/۷۷	۰/۲۰**	۰/۲۹**	۱					
۴. ثبات هیجانی	۰/۷۶	۰/۰۵	۰/۱۶*	۰/۳۴**	۱				
۵. تجربه‌پذیری	۰/۷۳	۰/۲۵**	۰/۴۲**	۰/۲۴**	۰/۲۰**	۱			
۶. پایداری	۰/۷۸	۰/۲۱**	۰/۶۲**	۰/۷۸**	۰/۷۳**	۰/۳۸**	۱		
۷. انعطاف‌پذیری	۰/۸۰	۰/۸۳**	۰/۳۹**	۰/۲۷**	۰/۱۵*	۰/۷۴**	۰/۳۶**	۱	
۸. عامل عمومی شخصیت	۰/۸۳	۰/۵۵**	۰/۶۳**	۰/۶۹**	۰/۵۹**	۰/۶۴**	۰/۸۹**	۰/۷۵**	۱
۹. قدردانی از خدا	۰/۹۱	۰/۰۷	۰/۵۰**	۰/۳۲**	۰/۲۳**	۰/۲۴**	۰/۴۷**	۰/۱۹**	۰/۴۳**

\*p<۰/۰۵ \*\*p<۰/۰۱

با توجه به رابطه قدردانی از خدا با عامل عمومی شخصیت و پنج عامل بزرگ شخصیت، این موضوع را بررسی می‌کنیم که کدام‌یک از این دو، پیش‌بینی‌کننده بهتری برای قدردانی

از خدا هستند. برای این کار ابتدا تحلیل رگرسیون را با پنج عامل بزرگ شخصیت به‌عنوان متغیر پیش‌بین، و قدردانی از خدا به‌عنوان متغیر ملاک اجرا کرده، سپس تحلیل رگرسیون را تنها با عامل عمومی شخصیت به‌عنوان متغیر پیش‌بین اجرا نموده و سرانجام عامل عمومی شخصیت را در گام نخست، و پنج عامل بزرگ شخصیت را در گام دوم، در تحلیل رگرسیون در خصوص قدردانی از خدا وارد می‌کنیم تا سهم پنج عامل شخصیت در پیش‌بینی قدردانی از خدا، فراتر از عامل عمومی شخصیت مشخص شود.

در رگرسیونی که پنج عامل شخصیت وارد شده‌اند، ۱۶ درصد از واریانس ( $R^2$ ) قدردانی از خدا توسط پنج عامل شخصیت تبیین شده است. رگرسیون توافق در سطح ۰/۰۱ و رگرسیون ثبات هیجانی در سطح ۰/۰۵ معنادار بوده است. رگرسیون سه عامل دیگر معنادار نبوده است. در تحلیل رگرسیون با عامل عمومی شخصیت به‌عنوان متغیر پیش‌بین، ۱۸ درصد از واریانس قدردانی از خدا توسط عامل عمومی شخصیت تبیین شده است ( $p < ۰/۰۱$ ). بنابراین، با روش رگرسیون ساده، عامل عمومی شخصیت، میزان بیشتری از واریانس قدردانی را در مقایسه با پنج عامل بزرگ شخصیت تبیین می‌کند.

تحلیل رگرسیونی که در آن، پنج عامل بزرگ شخصیت را (در گام دوم) پس از وارد کردن عامل عمومی شخصیت (در گام اول) بررسی کرده‌ایم، نشان می‌دهد که چگونه پنج عامل شخصیت فراتر از عامل عمومی شخصیت، واریانس قدردانی از خدا را تبیین می‌کند (جدول ۲). واریانس تبیین شده توسط عامل عمومی شخصیت در گام اول، ۸ درصد ( $p < ۰/۰۱$ ) و واریانس تبیین شده توسط پنج عامل بزرگ شخصیت در گام دوم، ۷ درصد بوده است. ( $p < ۰/۰۱$ ) بنابراین، واریانس تبیین شده توسط پنج عامل بزرگ شخصیت فراتر از عامل عمومی شخصیت، افزایش معنادار توان پیش‌بینی را نشان می‌دهد. خلاصه نتایج این رگرسیون‌ها در جدول ۴ قابل مشاهده است.

جدول ۲: خلاصه نتایج رگرسیون عامل عمومی شخصیت و پنج عامل بزرگ شخصیت در خصوص قدردانی از خدا

تغییرات آماری		گام ۲			گام ۱			متغیر ملاک
$\Delta F$	$\Delta R^2$	SE	F	$R^2$	SE	F	$R^2$	
*۳/۲۷	۰/۷	۰/۶۴	**۵/۳۶	۰/۱۶	۰/۶۶	**۱۲/۹۱	۰/۰۸	قدردانی از خدا

\*\* $p < ۰/۰۱$  \* $p < ۰/۰۵$

قدردانی از خدا با همه مؤلفه‌های بهزیستی فاعلی و روان‌شناختی، به جز خودمختاری، رابطه مثبت معناداری دارد. از میان مؤلفه‌های بهزیستی، قوی‌ترین رابطه را با پذیرش خود، رشد شخصی، تسلط بر محیط و رضایت از زندگی دارد (جدول ۳).

جدول ۳: ضرایب همبستگی قدردانی از خدا و متغیرهای بهزیستی (در پژوهش اول)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. خودمختاری	۱							
۲. تسلط بر محیط	۰/۳۸**	۱						
۳. رشد شخصی	۰/۲۵**	۰/۵۴**	۱					
۴. رابطه مثبت با دیگران	۰/۱۴*	۰/۲۶**	۰/۴۰**	۱				
۵. زندگی هدفمند	-۰/۰۱	۰/۱۰	۰/۲۰**	۰/۱۸*	۱			
۶. پذیرش خود	۰/۳۰**	۰/۵۵**	۰/۵۰**	۰/۳۳**	۰/۰۵	۱		
۷. رضایت از زندگی	۰/۲۳**	۰/۵۴**	۰/۳۲**	۰/۲۲**	-۰/۰۴	۰/۶۹**	۱	
۸. شادی	۰/۱۶*	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۴۰**	۰/۰۶	۰/۴۶**	۰/۴۹**	۱
۹. قدردانی از خدا	۰/۰۹	۰/۳۸**	۰/۳۹**	۰/۳۰**	۰/۱۶*	۰/۴۳**	۰/۳۷**	۰/۳۸**

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

در پژوهش دوم، رابطه قدردانی از خدا علاوه بر عامل‌های شخصیت، با افسردگی و اضطراب نیز بررسی شده است. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش دوم در جدول ۴ قابل مشاهده است. قدردانی از خدا رابطه مثبت معناداری با وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی، فراعامل پایداری و عامل عمومی شخصیت دارد. ضمن اینکه رابطه‌اش با اضطراب و افسردگی منفی است.

جدول ۴: ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش دوم

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. برون‌گرایی	۱									
۲. توافق	۰/۳۲**	۱								
۳. وظیفه‌شناسی	۰/۱۲	۰/۲۱**	۱							
۴. ثبات هیجانی	۰/۱۳	۰/۲۵**	۰/۲۳**	۱						
۵. تجربه‌پذیری	۰/۱۳	۰/۲۹**	۰/۱۶	-۰/۱۲	۱					
۶. اضطراب	-۰/۱۳	-۰/۱۷	-۰/۲۴**	-۰/۶۱**	-۰/۰۴	۱				
۷. افسردگی	-۰/۲۳**	-۰/۱۷*	-۰/۳۱**	-۰/۴۶**	-۰/۱۰	۰/۶۰**	۱			
۸. پایداری	۰/۲۵**	۰/۶۰**	۰/۷۷**	۰/۶۸**	۰/۱۶	-۰/۴۹**	-۰/۴۶**	۱		
۹. انعطاف‌پذیری	۰/۷۹**	۰/۳۸**	۰/۱۹*	۰/۰۰	۰/۷۰**	-۰/۱۱	-۰/۲۳**	۰/۲۷**	۱	
۱۰. عامل عمومی شخصیت	۰/۶۱**	۰/۶۴**	۰/۶۳**	۰/۴۲**	۰/۵۲**	۰/۳۷**	-۰/۴۵**	۰/۸۰**	۰/۷۵**	۱
۱۱. قدردانی از خدا	۰/۰۱	۰/۱۱	۰/۲۶**	۰/۱۹*	-۰/۰۵	-۰/۲۴**	-۰/۵۸**	۰/۳۱**	-۰/۰۱	۰/۱۸*

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های مقاله حاضر که با هدف بررسی رابطه قدردانی از خدا با دامنه گسترده‌ای از متغیرهای روان‌شناختی انجام شده، برای شاخه‌های متعددی از روان‌شناسی مهم است. این مقاله در ادبیات روان‌شناسی دین سهم است، چراکه قدردانی از خدا یک متغیر اصیل دینی



است. پرستش همراه با قدردانی از خدا به سبب نعمت‌ها و الطافش، موضوعی مشترک بین ادیان است.<sup>۵۲</sup> سهم این مقاله در گسترش ادبیات روان‌شناسی دین این است که به جای استفاده از مفاهیم بزرگی، چون دین‌داری یا الگوی جهت‌گیری دینی که چندان گویا و کارآمد نیستند (برای مثال، به الگوی جهت‌گیری دینی انتقاد شده که سوگیری پروتستانیسم دارد<sup>۵۳</sup>)، به معرفی و بررسی یک مفهوم ظاهراً جزئی و در عین حال بسیار مهم دینی<sup>۵۴</sup> پرداخته است.

این پژوهش در ادبیات روان‌شناسی مثبت نیز سهیم است، چراکه بهزیستی و قدردانی، هر دو از موضوعاتی هستند که به این شاخه از روان‌شناسی تعلق دارند. روان‌شناسی مثبت عبارت است از مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان.<sup>۵۵</sup> قدردانی، صفت جوهری<sup>۵۶</sup> روان‌شناسی روان‌شناسی مثبت قلمداد شده است<sup>۵۷</sup>. بهزیستی نیز به‌عنوان موضوعی که قرن‌ها ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده، اخیراً در این شاخه از روان‌شناسی بدان پرداخته می‌شود.<sup>۵۸</sup> یافته‌های پژوهش اول نشان می‌دهد که قدردانی رابطه مثبتی با هر دو نوع بهزیستی دارد. بهزیستی فاعلی، دو مؤلفه عاطفی و شناختی دارد. مؤلفه عاطفی عبارت است از تعادل عاطفه مثبت و منفی. مؤلفه شناختی نیز عبارت است از ارزیابی فرد در مورد رضایت از زندگی. بهزیستی روان‌شناختی عبارت است از اشتغال با چالش‌های هستی‌شناختی زندگی.<sup>۵۹</sup> رابطه قدردانی از خدا 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.<sup>۶۰</sup>

از نظر شلدون و لیوبومرسکی<sup>۶۱</sup> قدردانی را می‌توان یکی از شیوه‌های شادتر شدن دانست. برخی پژوهشگران این پیشنهاد را آزموده و آن را تأیید کرده‌اند. پژوهش حاضر نشان می‌دهد که قدردانی از خدا نیز که پدیده‌ای دینی است، همچون قدردانی (به‌عنوان یک حالت یا صفت شخصیتی) با هر دو نوع بهزیستی رابطه دارد. همان‌گونه که در مورد قدردانی گفته شده است، در مورد قدردانی از خدا شاید این مطلب صحیح باشد که افراد شاد، رابطه بهتری با خدا دارند و افرادی که رابطه خوبی با خدا دارند شادترند، از زندگی‌شان راضی‌ترند، احساس تسلط بر محیط دارند، رشد شخصی بیشتری دارند، رابطه مثبت‌تری با دیگران دارند، زندگی هدفمندتری داشته و خودپذیری بالاتری دارند. این یافته‌ها نشان‌دهنده نقش سازنده ارتباط مثبت با خداست؛ پیوندی شناختی - عاطفی که قدردانی آن را ایجاد کرده است.

با اینکه زمان چندانی از پژوهش تجربی درباره قدردانی نگذشته، اکنون سخن از «قدردانی درمانی»<sup>۶۲</sup> است. به دو علت، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه برای روان‌شناسی بالینی، اهمیت دارد: ۱. قدرت تبیین بالای قدردانی در بهزیستی، ۲. توان بالقوه ارتقای بهزیستی از طریق پرورش قدردانی با تمرین‌هایی ساده. برای مثال، از مداخله قدردانی برای افزایش سطح شادی و بهبود خواب ادراک شده،<sup>۶۴</sup> استفاده شده است. با توجه به پژوهش‌های پیشین مبنی بر پیامدهای مثبت قدردانی، و تأکید مجدد پژوهش حاضر بر نقش مثبت قدردانی از خدا در بهزیستی، می‌توان مداخله برای افزایش قدردانی (و ارتباط با خدا) را به منظور دستیابی به این همبسته‌ها و پیامدهای مثبت، در دستور کار قرار داد.

این مقاله در ادبیات روان‌شناسی شخصیت نیز سهم است. یافته‌های پژوهش اول، نشان می‌دهد که قدردانی از خدا رابطه مثبتی با همه عامل‌های شخصیتی (به جز برون‌گرایی) دارد. افراد شکرگزار، ویژگی‌های شخصیتی توافق، وظیفه‌شناسی و تجربه‌پذیری را داشته و از ثبات هیجانی بالاتری بهره‌مندند.

یکی از متغیرهای مرتبط با شخصیت، دین‌داری است. مطالعه رابطه شخصیت و دین به نوشته‌های جیمز<sup>۶۵</sup> بازمی‌گردد. بسیاری از پژوهش‌های دین‌داری، بر مدل سه‌عاملی آیزنک متمرکز شده‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ابعاد مختلف دین‌داری (شامل جهت‌گیری دینی، فراوانی حضور در کلیسا، و دعای خصوصی) رابطه منفی با روان‌پریشی‌گرایی دارند.<sup>۶۶</sup> برای مثال، بررسی فرانسیس<sup>۶۷</sup> نشان می‌دهد که دین‌داری رابطه معکوس با روان‌پریشی‌گرایی دارد، در حالی که روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی رابطه‌ای با دین‌داری ندارند. در پژوهش اگان و همکارانش<sup>۶۸</sup> فراوانی دعا تنها در مورد مردان همبستگی مثبت را با برون‌گرایی نشان می‌دهد. در پژوهش آنها دین‌داری درونی رابطه منفی با روان‌پریشی‌گرایی دارد. در الگوی پنج‌عاملی نیز دو عامل توافق و وظیفه‌شناسی از مهم‌ترین همبسته‌های دین‌داری بوده‌اند.<sup>۶۹</sup> در پژوهش اول، مقاله حاضر، قدردانی از خدا (به عنوان یکی از ابعاد دین‌داری) از میان پنج عامل بزرگ شخصیت، قوی‌ترین رابطه را با توافق و وظیفه‌شناسی دارد. این یافته، طبق پژوهش‌هایی است که پیوسته این دو متغیر را از قوی‌ترین همبسته‌های شخصیتی دین‌داری گزارش کرده‌اند.<sup>۷۰</sup> اما نقش منحصره‌فرد مقاله

حاضر در روان‌شناسی شخصیت، به بررسی مفهوم جدیدی به نام عامل عمومی شخصیت مربوط است. در این مقاله، رابطه قدردانی علاوه بر عامل‌ها، با فراعامل‌ها و عامل عمومی شخصیت نیز بررسی شده است.

یک پرسش اساسی در پژوهش‌های شخصیت این است که چند بُعد اصلی برای توصیف تفاوت‌های فردی در شخصیت نیاز است. پژوهش‌ها پیشنهاد می‌دهند که چندین عامل می‌توانند بیشترین تغییر همگام<sup>۷۱</sup> ویژگی‌های شخصیت را توجیه کنند، اما هنوز درباره تکرار تعداد کامل و ماهیت دقیق این عامل‌ها اتفاق نظری نیست. بسیاری از پژوهشگران از پنج عامل بزرگ حمایت می‌کنند که طی دهه ۸۰ و ۹۰ به گستردگی پذیرفته شدند، اما برخی دیگر شش عامل را تأیید می‌کنند.<sup>۷۲</sup> به هر حال، در این باره اتفاق نظر است که تنها چند عامل بزرگ شخصیت وجود داشته و این عامل‌ها دامنه شخصیت را به‌طور معقولی خلاصه می‌کنند. عموماً ابعاد اصلی شخصیت، مستقل از هم در نظر گرفته می‌شوند، اما مقیاس‌های ساخته شده برای سنجش این عامل‌ها همبسته‌اند. معمولاً همبستگی‌های چشمگیری بین این مقیاس‌ها هست و جهت این همبستگی‌ها در نمونه‌ها و پرسش‌نامه‌های مختلف، نسبتاً پایدار است. برخی پژوهشگران پیشنهاد داده‌اند که همبستگی‌های معنادار بین مقیاس‌های پنج عامل بزرگ نشان‌دهنده یک یا چند عامل مرتبه بالاتر<sup>۷۳</sup> است.

دیگمن<sup>۷۴</sup> و دی یانگ<sup>۷۵</sup> با شناسایی دو فراعامل، فراتر از پنج عامل، سهم مهمی در این بحث داشته‌اند. دیگمن فراعامل آلفا را نماینده دامنه گرایش به اجتماعی شدن، و فراعامل بتا را نماینده گرایش به خودشکوفایی تفسیر کرده است. بعدها این دو فراعامل، پایداری و انعطاف‌پذیری نام گرفتند. پایداری که شامل وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و توافق است به پایداری انگیزش، خلق و تعامل اجتماعی فرد اشاره دارد. انعطاف‌پذیری که برون‌گرایی و تجربه‌پذیری را فرامی‌گیرد، به میزانی که فرد فعالانه در پی تجارب نو و پاداش‌دهنده است، اشاره دارد. مقاله حاضر رابطه قدردانی را با دو فراعامل شخصیت بررسی کرده و نشان می‌دهد که گرایش خودشکوفایی و به ویژه اجتماعی شدن در افراد شکرگزار بیشتر است. پژوهش حاضر به بررسی مفهوم عامل عمومی شخصیت نیز پرداخته است.

بررسی‌های جدیدتر نشان می‌دهد که علاوه بر دو فراعامل که در مرتبه دوم و بالاتر از پنج عامل بزرگ جای دارند، عامل عمومی شخصیت در رتبه بعدی، بالاتر از همه، و در

نوک قله شخصیت قرار دارد. مفهوم عامل عمومی شخصیت، بازتاب عاملی است که شامل ترکیبی از صفت‌های نامطلوب در یک سوی پیوستار شخصیت، و ترکیبی از صفت‌های مطلوب در سوی دیگر پیوستار است. عامل عمومی شخصیت در گستره شخصیت هم‌طراز عامل عمومی هوش در گستره شناخت است.<sup>۷۶</sup>

برخی پژوهش‌ها نیز عامل‌ها و صفت‌های شخصیت را در پیش‌بینی رفتار، بهتر از عامل‌های سطح بالا یا فراعامل‌های شخصیت نشان داده‌اند.<sup>۷۷</sup> ما به پژوهشی درباره عامل عمومی شخصیت در خصوص متغیرهای دینی دست نیافتیم. با توجه به اینکه عامل عمومی شخصیت به تازگی مطرح شده است، طبیعی به نظر می‌رسد که رابطه آن با متغیرهای دینی بررسی نشده باشد. با توجه به رابطه قدردانی از خدا به‌عنوان یک متغیر دینی، با عامل‌های شخصیت، این پرسش مطرح می‌شود که آیا عامل عمومی شخصیت نیز می‌تواند آن را پیش‌بینی کند یا خیر؟

دو پژوهش حاضر از معدود پژوهش‌هایی هستند که رابطه عامل‌های سطح بالای شخصیت (و به‌طور خاص، عامل عمومی شخصیت) را با یک متغیر دینی بررسی کرده‌اند. در هر دو پژوهش، عامل عمومی شخصیت رابطه مثبت معناداری با قدردانی از خدا دارد. این رابطه بدین معناست که قدردانی از خدا با دامنه گسترده‌ای از ویژگی‌های مثبت فردی رابطه مثبت، و با دامنه گسترده‌ای از ویژگی‌های منفی رابطه منفی دارد.<sup>۷۸</sup> یافته‌های دو پژوهش حاضر این ادعا را تأیید می‌کنند، چراکه در دو پژوهش این مقاله، قدردانی از خدا رابطه مثبتی با دامنه گسترده‌ای از ویژگی‌های مثبت روانی (شامل توافق، وظیفه‌شناسی، تجربه‌پذیری، ثبات هیجانی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، پذیرش خود، شادی، و رضایت از زندگی) داشته و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. شاید بتوان این یافته را در حمایت از وجود عامل عمومی شخصیت تفسیر کرد. گرچه رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت با قدردانی از خدا پس از کنترل عامل عمومی شخصیت (با روش رگرسیون سلسله‌مراتبی) کاهش یافت، اما هنوز معنادار بود. یافته اخیر ضمن نشان دادن توان پیش‌بینی‌کنندگی آن دو، پنج عامل را پیش‌بینی‌کننده بهتری برای قدردانی از خدا معرفی می‌کند و از این‌رو، می‌توان این نتایج را علیه عامل عمومی شخصیت تفسیر کرد. تصمیم‌گیری نهایی در این باره به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارد،

چراکه ممکن است درخصوص متغیرهای غیردینی، عامل‌های سطح بالای شخصیت پیش‌بینی کننده‌های بهتری باشند. درواقع، یافته‌های ما تلویحاً نظر ساراگلو و فایز<sup>۷۹</sup> را تأیید می‌کند. به گفته آن دو، در مورد شخصیت دینی، تمرکز بر سطوح پایین‌تر شخصیت (در مقایسه با سطوح بالاتر شخصیت)، اطلاعات ظریف بیشتری به دست می‌دهد. درمجموع، نتایج این دو پژوهش به نفع عامل عمومی شخصیت تفسیر نمی‌شود.

یافته‌های پژوهش دوم نشان می‌دهد که افراد شکرگزار، سطح پایین‌تری از اضطراب و افسردگی را گزارش می‌کنند. رابطه منفی قدردانی از خدا با متغیرهای منفی روانی، روی دیگری از رابطه مثبت با متغیرهای مثبت روانی است و یافته‌های پژوهش اول را تأیید می‌کند. در پژوهش دوم، رابطه قدردانی از خدا با شخصیت نیز بررسی شده است. در این پژوهش از نسخه کوتاه خزانة بین‌المللی گویه‌های شخصیت استفاده شده است. در این مقیاس به هر عامل، چهار گویه اختصاص داده شده است. در نسخه پنجاه‌گویه‌ای که در پژوهش اول به کار رفته، هر عامل ده گویه دارد. چنان‌که ملاحظه شد، نتایج پژوهش اول در مورد رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، در پژوهش دوم تکرار نشده است. شاید بتوان عدم تکرار نتایج را به ضعف مقیاس دوم نسبت داد؛ با این بیان که یک مقیاس بیست‌گویه‌ای برای سنجش ابعاد پنج‌گانه شخصیت مناسب نیست. هرچند که این مقیاس، کوتاه است، اما ویژگی‌های سنجشی قابل قبولی دارد. دقیق‌تر این است که بگوییم قدردانی از خدا با وجوهی<sup>۸۰</sup> از پنج عامل شخصیت رابطه دارد که در نسخه بیست‌گویه‌ای منعکس نشده‌اند. این توجیه نیز به‌طور ضمنی به ضعف نسخه بیست‌گویه‌ای اشاره دارد. توصیه می‌شود در پژوهش‌های آینده برای سنجش پنج عامل بزرگ شخصیت در صورتی که در استفاده از مقیاس‌هایی با گویه‌های بیشتر، محدودیتی (مانند محدودیت زمانی) نباشد، از مقیاس‌های مفصل‌تر استفاده شود.

نتایج این دو پژوهش، جایگاه قدردانی از خدا را (به عنوان یک متغیر اصیل دینی) در میان متغیرهای مختلف روان‌شناختی روشن می‌سازد. نمونه‌های پژوهشی این مقاله، به دانشجویان محدود بود. حجم و نسبت دو جنس نیز برای بررسی نقش جنس مناسب نبود. شایسته است در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تری استفاده شود و جامعه‌های دیگر مانند جامعه عمومی بررسی شوند. همچنین رابطه با خدا با روش آزمایشی مطالعه و با سازه‌های دیگری در قلمرو دین‌داری و سلامت روانی مقایسه شود.

پی‌نوشت‌ها

۱. ناصر آقابابائی، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، *روانشناسی و دین*، ش ۱۱، ص ۴۱.
2. M. E. McCullough et al., "An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude", *Current Directions in Psychological Science*, v 17(4), p 281.
3. Ibd.
۴. سید روح الله موسوی خمینی، *شرح چهل حدیث*، ص ۳۴۳.
۵. محمد کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۹۵.
۶. ناصر آقابابائی و دیگران، «سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه قدردانی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۶، ص ۸۱.
7. psychological well-being
۸. ناصر آقابابائی و حجت اله فراهانی، «نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی»، *روانشناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ش ۲۹.
۹. ناصر آقابابائی، همان.
10. C. L. Gordon et al., "Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples", *Personality and Individual Differences*, v 50, p 339.
11. K. E. Kubacka et al., "Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior", *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.
۱۲. ناصر آقابابائی و مجید اینانلو، «نقش قدردانی نسبت به خدا و خوی قدردانی در کیفیت خواب»، *روانشناسی و دین*، ش ۱۲، ص ۷۳.
13. A. W. A. Geraghty et al., "Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention", *Social Science & Medicine*, v 71, p 30.
۱۴. برای مرور پژوهش‌های قدردانی به مقاله‌های منتشر شده در شماره‌های ۱۱ و ۱۲ همین مجله مراجعه کنید.
15. R. A. Emmons, et al. *Handbook of Personality Theory and Research*, p. 646.
۱۶. ناصر آقابابائی، «قدردانی؛ هیجانی اخلاقی»، *اخلاق*، ش ۲۲، ص ۵۱.
17. N. Krause, "Gratitude toward God, stress, and health in late life", *Research on Aging*, v 28, p 163.
۱۸. ناصر آقابابائی و مجید اینانلو، همان.
۱۹. محمد مهدی نراقی، *جامع السعادات*، ج ۳، ص ۲۷۳.
20. A. Frias et al., "Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude", *The Journal of Positive Psychology*, v 6(2), p 154.
21. K. I. Pargament et al., "Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients", *Archives of Internal Medicine*, v 161, p 1881-85.
22. T. N. Sim & A. S. Yow, "God attachment, mother attachment, and father attachment in early and middle adolescence", *Journal of Religion and Health*, v 50, p 264.
23. K. D. Horton et al., "Examining attachment to God and health risk-taking behaviors in college students", *Journal of Religion and Health*, in press.
24. G. Ironson et al., "View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression", *Journal of Behavioral Medicine*, in press.
۲۵. حیدرعلی هومن، *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*، ص ۲۹۹.
26. Ryff's Scales of Psychological Well-being
27. C. D. Ryff & C. L. M. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, v 69, p 719-727.
۲۸. علی اصغر بیانی و دیگران، «روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف»، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۱۴(۲)، ص ۱۴۶-۱۵۱.
29. Subjective Happiness Scale
30. M. D. Holder et al., "Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years", *Journal of Happiness Studies*, v 11, p 135.

۳۱. ناصر آقابابایی و دیگران، «معنویت و احساس شخصی رواندرستی در دانشجویان و طلاب»، *علوم روانشناختی*، ش ۳۱، ص ۳۶۶.

32. Satisfaction with Life Scale

33. subjective well-being

34. E. Diener et al., "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, v 49(1), p 71-75.

۳۵. علی اصغر بیانی و دیگران، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)»، *روان‌شناسان ایرانی*، ش ۳(۱)، ص ۲۵۹-۲۶۵.

36. T. B. Kashdan, "The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire)", *Personality and Individual Differences*, v 36, p 1231.

37. Gratitude toward God Questionnaire

38. N. Krause, *ibid*.

۳۹. ناصر آقابابایی و مجید اینانلو، همان، ص ۷۸ و ۸۰.

40. International Personality Item Pool (IPIP)

41. L. R. Goldberg et al., "The international personality item pool and the future of public-domain personality measures", *Journal of Research in Personality*, v 40, p 84-96.

42. N. Ghorbani et al., "Philosophy, self-knowledge, and personality in Iranian teachers and students of philosophy", *The Journal of Psychology*, v 139(1), p 81-95.

43. meta-factor

44. Stability

45. Flexibility

46. General Factor of Personality (GFP)

47. Mini-International Personality Item Pool (Mini-IPIP)

48. M. B. Donnellan et al., "The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality", *Psychological Assessment*, v 18(2), p 192-203.

49. Anxiety and Depression Scale

50. N. Ghorbani et al., *ibid*.

51. higher order

52. R. A. Emmons, et al., *ibid*.

53. S. Flere & M. Lavric, "Is intrinsic religious orientation a culturally specific American Protestant concept? The fusion of intrinsic and extrinsic religious orientation among non-Protestants", *European Journal of Social Psychology*, v 38, p 521.

۵۴. ناصر آقابابایی، «قدردانی؛ هیجانی اخلاقی»، *اخلاق*، ش ۲۲، ص ۵۱-۶۹.

۵۵. ناصر آقابابایی و حجت اله فراهانی، همان.

56. quintessential

57. A. M. Wood, et al., "Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions", *Journal of Psychosomatic Research*, v 66, p 43.

58. M. E. Seligman, et al., "Positive psychology progress empirical validation of interventions", *American Psychologist*, v 60(5), p 410.

59. C. D. Ryff & C. L. M. Keyes, *ibid*.

60. R. E. Lucas & M. B. Donnellan, "How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction", *Journal of Research in Personality*, v 41, p 1091-1098.

61. K. M. Sheldon, & S. Lyubomirsky, "How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves", *The Journal of Positive Psychology*, v 1(2), p 73-82.

62. gratitude therapy

63. M. E. Hyland, et al., "Dispositional predictors of placebo responding: A motivational interpretation of flower essence and gratitude therapy", *Journal of Psychosomatic Research*, v 62, p 331.

64. M. E. Hyland, et al., *ibid*.

65. William James

66. J. M. Henningsgaard & R.C. Arnau, "Relationships between religiosity, spirituality, and personality: A multivariate analysis", *Personality and Individual Differences*, v 45, p 704.

67. L. Francis, "The psychology of gender differences in religion: A review of empirical research", *Religion*, v 27, p 81-96.

- 
68. E. Egan et al., "Eysenck personality scales and religiosity in a US outpatient sample", *Personality and Individual Differences*, v 37, p 1023-1031.
69. V. Saroglou, "Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review", *Personality and Individual Differences*, v 32, p 15.
70. V. Saroglou, "Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review", *Personality and Individual Differences*, v 32, p 15.
71. covariation
72. K. Lee & M. C. Ashton, *ibid.*
73. high order factors
74. Digman, J. M.
75. C. G. DeYoung, "Higher-order factors of the Big Five in a multi-informant sample", *Journal of Personality and Social Psychology*, v 91(6), p 1138-1151.
76. D.V. Linden et al., "The General Factor of Personality: A meta-analysis of Big Five intercorrelations and a criterion-related validity study", *Journal of Research in Personality*, v 44, p 315-327.
77. M. C. Ashton et al., "Higher order factors of personality: Do they exist?", *Personality and Social Personality Review*, v 13(2), p 70-91.
78. M. C. Ashton, et al., *ibid.*
79. V. Saroglou & L. Fiassé, "Birth order, personality, and religion: A study among young adults from a three-sibling family", *Personality and Individual Differences*, v 35, p 27.
80. facets



## منابع

- آقابابائی، ناصر، «قدردانی؛ هیجانی اخلاقی»، *اخلاق*، ش ۲۲، زمستان ۱۳۸۹، ص ۵۱-۶۸.
- ، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، *مجله روانشناسی و دین*، ش ۱۱، پاییز ۱۳۸۹، ص ۳۹-۵۲.
- آقابابائی، ناصر و اینانلو، مجید، «نقش قدردانی نسبت به خدا و خوی قدردانی در کیفیت خواب»، *مجله روانشناسی و دین*، ش ۱۲، زمستان ۱۳۸۹، ص ۷۳-۸۸.
- آقابابائی، ناصر و دیگران، «سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگی‌های روان سنجی پرسشنامه قدردانی»، *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ش ۶، بهار و تابستان ۱۳۸۹، ص ۷۵-۸۸.
- ، «معنویت و احساس شخصی رواندرستی در دانشجویان و طلاب»، *مجله علوم روانشناختی*، ش ۳۱، پاییز ۱۳۸۸، ص ۳۶۰-۳۷۲.
- آقابابائی، ناصر و فراهانی، حجت اله، «نقش رگه قدردانی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی و فاعلی»، *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ش ۲۹، پاییز ۱۳۹۰، زیرچاپ.
- بیانی، علی اصغر و دیگران، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)»، *روان شناسان ایرانی*، ش ۳(۱۱)، بهار ۱۳۸۶، ص ۲۵۹-۲۶۵.
- ، «روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف»، *مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران*، ش ۱۴(۲)، تابستان ۱۳۸۷، ص ۱۴۶-۱۵۱.
- کلینی، محمد، *الکافی*، بیروت، دار الاضواء، ۱۴۱۳.
- موسوی خمینی، سید روح الله، *شرح چهل حدیث*، چ چهاردهم، قم، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۶.
- نراقی، محمد مهدی، *جامع السعادات*، چ هفتم، بیروت، الاعلمی، ۱۴۲۲.
- هومن، حیدرعلی، *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*، چاپ اول، تهران، سمت، ۱۳۸۶.
- Ashton, M. C., et al., "Higher order factors of personality: Do they exist?", *Personality and Social Personality Review*, v 13(2), 2009, p 70-91.
- Bono, G. & McCullough, M. E., "Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy", *Journal of Cognitive Psychotherapy*, v 20(2), 2006, p 1-10.
- DeYoung, C. G., "Higher-order factors of the Big Five in a multi-informant sample", *Journal of Personality and Social Psychology*, v 91(6), 2006, p 1138-1151.
- Diener, E., et al., "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, v 49(1), 1985, p 71-75.
- Donnellan, M. B., et al., "The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality", *Psychological Assessment*, v 18(2), 2006, p 192-203.
- Egan, E., et al., "Eysenck personality scales and religiosity in a US outpatient sample", *Personality and Individual Differences*, v 37, 2004, p 1023-1031.
- Emmons, R. A., et al., "Personality and the capacity for religious and spiritual experience", In John, O. P., et al., (Eds.), *Handbook of personality theory and research*, 2008, p 634-653, New York: The Guilford Press.
- Flere, S. & Lavric, M. "Is intrinsic religious orientation a culturally specific American Protestant concept? The fusion of intrinsic and extrinsic religious orientation among non-Protestants", *European Journal of Social Psychology*, v 38, 2008, p 521-530.
- Francis, L., "The psychology of gender differences in religion: A review of empirical research", *Religion*, v 27, 1997, p 81-96.
- Frias, A., et al., "Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude", *The Journal of Positive Psychology*, v 6(2), 2011, p 154-162.

- Geraghty, A. W. A., et al., "Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention", *Social Science & Medicine*, v 71, 2010, p 30-37.
- Ghorbani, N., et al., "Philosophy, self-knowledge, and personality in Iranian teachers and students of philosophy" *The Journal of Psychology*, v 139(1), 2005, p 81-95.
- Goldberg, L. R., et al., "The international personality item pool and the future of public-domain personality measures", *Journal of Research in Personality*, v 40, 2006, p 84-96.
- Gordon, A. K., et al., "What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11", *Applied Developmental Psychology*, v 25, 2004, p 541-553.
- Henningsgaard, J. M. & Arnau, R. C., "Relationships between religiosity, spirituality, and personality: A multivariate analysis", *Personality and Individual Differences*, v 45, 2008, 703-708.
- Holder, M. D., et al., "Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years", *Journal of Happiness Studies*, v 11, 2010, p 131-150
- Horton, K. D., et al., "Examining attachment to God and health risk-taking behaviors in college students", *Journal of Religion and Health*, 2011, in press.
- Hyland, M. E., et al., "Dispositional predictors of placebo responding: A motivational interpretation of flower essence and gratitude therapy", *Journal of Psychosomatic Research*, v 62, 2007, p 331-340.
- Ironson, G., et al., "View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression", *Journal of Behavioral Medicine*, 2011, in press.
- Kashdan, T. B., "The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire)", *Personality and Individual Differences*, v 36, 2004, p 1231.
- Krause, N., "Gratitude toward God, stress, and health in late life", *Research on Aging*, v 28, 2006, p 163-183.
- Kubacka, K. E., et al., "Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2011, in press.
- Lee, K. & Ashton, M. C., "Psychometric properties of the HEXACO Personality Inventory", *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 2004, 329-358.
- Linden, D.V., et al., "The General Factor of Personality: A meta-analysis of Big Five intercorrelations and a criterion-related validity study", *Journal of Research in Personality*, v 44, 2010, p 315-327.
- Linley, P. A., et al., "Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures", *Personality and Individual Differences*, v 47(8), 2009, p 878-884.
- Lucas, R. E. & Donnellan, M. B., "How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction", *Journal of Research in Personality*, v 41, 2007, p 1091-1098.
- Lyubomirsky, S., et al., "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?", *Psychological Bulletin*, v 131(6), 2005, p 803-855.
- McCullough, M. E., et al., "An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude", *Current Directions in Psychological Science*, v 17(4), 2008, p 281-285.
- Pargament, K. I., et al., "Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients", *Archives of Internal Medicine*, v 161, 2001, p 1881-85.
- Pavot, W., et al., "Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures", *Journal of Personality Assessment*, v 57(1), 1991, p 149-161.
- Ryff, C. D. & M. Keyes, C. L., "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, v 69, 1995, p 719-727.
- Saroglou, V. & Fiasse, L. "Birth order, personality, and religion: A study among young adults from a three-sibling family", *Personality and Individual Differences*, v 35, 2003, p 19-29.
- Saroglou, V., "Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review" *Personality and Individual Differences*, v 32, 2002, p 15-25.
- Seligman, M. E. P., et al., "Positive psychology progress empirical validation of interventions", *American Psychologist*, v 60 (5), 2005, p 410-421.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S., "How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves", *The Journal of Positive Psychology*, v 1(2), 2006, p 73-82.
- Sim, T. N. & Yow, A. S., "God attachment, mother attachment, and father attachment in early and middle adolescence", *Journal of Religion and Health*, v 50, 2011, p 264.
- Wood, A. M., et al., "Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions", *Journal of Psychosomatic Research*, v 66, 2009, p 43-48.