

اثربخشی قدردانی روزانه بر سلامت روان دانشجویان

¹حمید هاشم مطوری

مریم احمدی²

مائده سرشوقی³

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی قدردانی روزانه بر افزایش سلامت روان دانشجویان انجام گرفت. روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان بود که از بین آنها 30 نفر به طور داوطلبانه انتخاب و به شیوه تصادفی در گروه آزمایش (15 نفر) و گروه کنترل (15 نفر) جایگزین شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ28) استفاده گردید. گروه آزمایش به مدت 14 روز در این فرایند شرکت کرد، در حالیکه گروه کنترل هیچگونه مداخله ای دریافت نکرد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که قدردانی روزانه در افزایش سلامت روان دانشجویان مؤثر است ($P < 0/05$) پس از کنترل اثر پیش آزمون، تاثیر قدردانی روزانه بر علایم جسمانی بررسی و فرضیه اول پژوهش تایید شد ($F_{1,28}$, $p < 0/000$ = 123/30). در مرحله بعد اثربخشی قدردانی روزانه بر کاهش اضطراب و بیخوابی دانشجویان بررسی و فرضیه فرعی دوم پژوهش تایید شد ($F_{1,28} = 44/56$, $p < 0/000$). سپس اثربخشی قدردانی روزانه بر بهبود عملکرد اجتماعی دانشجویان بررسی و فرضیه فرعی سوم پژوهش هم تایید شد ($F_{1,28} = 31/89$, $p < 0/000$) و در نهایت، تاثیر قدردانی روزانه بر فرضیه فرعی چهارم، کاهش افسردگی دانشجویان بررسی شد و نتایج این فرضیه را تایید کرد ($F_{1,18} = 99/04$, $P < 000/0$). لذا استفاده از این روش برای ارتقای سلامت روانی دانشجویان توصیه می گردد.

واژه های کلیدی: قدردانی، سلامت روان، دانشجویان

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران¹

H.matoori@gmail.com

² کارشناس ارشد مشاوره شغلی، دانشگاه اصفهان، اصفهان

Mah.saan54@yahoo.com

³ کارشناسی مشاوره

Maedehsarshoghi@gmail.com

مقدمه

موضوع سلامت از ابتدای پیدایش بشریت مورد توجه بوده است اما بیشترین توجه به بعد جسمانی بوده و به سایر ابعاد بخصوص بعد روانی اهمیت کمتری داده می‌شد. سلامت یعنی داشتن حالت کامل رفاه جسمی، روحی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری یا ضعف و ناتوانی (سازمان بهداشت جهانی⁰، 2003) سلامت روان حالت موفقیت‌آمیز یک فعالیت روانی است که نتایج آن، فعالیت‌های سودمند، روابط رضایت‌بخش با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات پیش رو و کنار آمدن با نامایمات و مشکلات است. با توجه به این تعاریف، سلامت روان، بخش جدانشدنی از سلامتی و چیزی بیشتر از نبود بیماری است که پیوسته با سلامت جسمانی در ارتباط است (سازمان بهداشت جهانی، 2013). سلامت روان به عنوان یک احساس مثبتی شناخته می‌شود که شامل هیجاناتی مانند شادکامی، یک ویژگی شخصیتی که شامل منابع روان‌شناختی از خودارزیابی است و انعطاف‌پذیری که توانایی افراد را برای مقابله با ناسازگاری افزایش می‌دهد (سازمان بهداشت جهانی، 2021). جوانان و بخصوص دانشجویان به علت عدم برخورداری از آینده‌ای روشن، نگرانی از وضعیت شغلی و تشکیل رابطه زوجی و تنش‌ها و فشارهای روانی محیط، به نظر می‌رسد بیش از سایر افراد جامعه با کاهش سلامت روانی خود مواجه باشند (سلطانیان و همکاران، 1383) و به علت آسیب‌پذیری بالا در معرض خطر مشکلاتی مثل: افسردگی، اضطراب، خودکشی، بزهکاری و سوءمصرف مواد که از جمله فاکتورهای عدم سلامت روانی است، قرار دارند (سپهرمنش و همکاران، 1383) فعالیت‌های تحصیلی و دانشجویی از عوامل تنش‌زایی است که می‌تواند بر ابعاد گوناگون کیفیت زندگی و سلامت روانی فرد تأثیر بگذارد. این فعالیت‌ها فرد را به تماس با مکان‌ها، افراد و فرهنگ‌های دیگر مجبور می‌کند و مشکلاتی به وجود می‌آورند که کاهش سلامت روانی

را در پی‌دارند (مهدوی حاجی، 1389؛ به نقل از خدادادی، اعتمادی و علوی، 1393). با توجه به مسائل بیان‌شده، از موضوعات مهم در ارتقای سلامت روان، توجه به هیجان‌های مثبتی است که در بهبود کیفیت زندگی افراد موثر باشد که یکی از آنها قدردانی روزانه است. قدردانی، از جمله مهم‌ترین هیجان‌های مثبتی است که جدیداً توجه بسیاری را به خود جلب کرده است و به عنوان صفت جوهری روان‌شناسی مثبت نگر قلمداد شده است (وودف جوزف، لوید و واتکینز⁰، 2009؛ ایمونز⁰، 2008؛ پترسون و سلیگمن⁰، 2004؛ وود، ایمونز، الگو، فروه، لامبرت، واتکینز، 2016). قدردانی حالتی شناختی-عاطفی است که با تشخیص به دست آوردن سود و منفعت به وجود می‌آید و احساس مثبتی را به همراه خود دارد (بونو و مکالخ⁰، 2006؛ مکالخ، کیملدورف و کوهن، 2008؛ یاشیمورا و برزینس⁰، 2017). قدردانی نیاز به تأیید دو واقعیت دارد: 1- نتیجه مثبتی داشته باشد و 2- نتیجه مثبت از یک منبع خارجی به دست آید (ایمونز و مک کلاگ، 2003؛ ویلیامز و بارتلت⁰، 2015). بنابراین در قدردانی مهم است که افراد بگویند منافعی را از دیگران دریافت کرده‌اند که بیشتر در ارتباط با دیگری است. به همین دلیل قدردانی با آگاهی هیجانی همراه است، یعنی فرد می‌داند که پاداشی را دریافت کرده است که حق او نبوده است و به خاطر بخشش دیگری است (ایمونز، مک کلاگ، 2003؛ ایمونز و هیل، 2001؛ یاشیمورا و برزینس، 2017؛ واتسون، 2015). در همین راستا پژوهشگران بین قدردانی مرتبط با منفعت که در پاسخ به یک اقدام سودمند توسط دیگری احساس می‌شود (مثلاً من از پدر و مادرم قدردانی می‌کنم چون هزینه تحصیل دانشگاه مرا پرداخت کرده‌اند) و قدردانی کلی یا عمومی (سپاس‌گذاری یا تشکر عمومی نسبت به چیزهایی که در زندگی فرد مهم یا معنادار هستند) (مثلاً من از خانواده‌ام سپاس‌گذارم) تفاوت قائل

⁰ World Health Organization

⁰ Wood & etal

⁰ Emmons

^{0 4} Peterson & Seligman

⁰ Bono & McCullough

⁰ Yoshimura, M., & Berzins

⁰ Williams LA, Bartlett

می‌شوند (لامبرت، گراهام و فیچ من⁰، 2009؛ کار، 2016).
 قدردانی به عنوان یک خلق پایدار، دربردارنده تأثیری درازمدت و ظریف در خودآگاه است (مک کالوگ، تسانگ و ایمونز، 2004؛ وود و دیگران، 2016) که این اثر بلندمدت می‌تواند به یک سبک زندگی تبدیل شود و در زندگی روزمره گسترش یابد. بر همین اساس این جهت‌گیری موجود در افراد به آن‌ها این امکان را می‌دهد که برای چیزهای مختلف در زندگی مانند نعمت زنده بودن جشن بگیرند (لاسوینگ⁰، 2016). وجود مؤلفه‌های هیجانی مثبت مانند قدردانی در فرد، سبب می‌شود تا با ملایمت و مهربانی بیشتری به مشکلات نگاه کند، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل‌های گوناگون داشته باشد، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود حرکت دهد (الکین⁰ و همکاران، 2004).
 قمرانی و کجیاف (1388) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش قدردانی بر میزان امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادی تأثیر مثبت دارد. این پژوهش بر روی نوجوانان شاهد و ایثارگر و نوجوانان عادی شهرستان بیرجند انجام شد. در تحقیقی دیگر، مؤید صفاری، محدودی زمان، امیر سرداری، حبیبی (1393) به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و قدردانی در زنان خانواده‌های نظامی شهر تهران رابطه مثبت وجود دارد و همچنین با میزان سلامت روان آن‌ها نیز رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بهزادپور، صادقی و سپاه منصور (2016) در پژوهش خود در بین کارکنان بیمارستان با استفاده از گروه کنترل و آزمایش نشان دادند که آموزش قدردانی می‌تواند شادی و بهزیستی روان‌شناختی افراد را بهبود بخشد. لی⁰ (2017) (در تحقیقی در بین دانشجویان دندان پزشکی به بررسی تاثیر قدردانی بر عزت‌نفس و شادی پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد، دانشجویانی که آموزش قدردانی را دریافت کرده بودند، عزت‌نفس و شادی بالاتری را تجربه کردند.

از جمله مهم‌ترین مدل‌های قدردانی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، مدل قدردانی Emmons می‌باشد. ایمونس بر این باور است که می‌توان با بهبود قدردانی، سایر ویژگی‌های مثبت در افراد مانند سلامت روانی و کیفیت زندگی آنان را بهبود بخشید (کاترین⁰، 2016). در همین راستا، مطالعات تجربی نشان داده است که بین قدردانی، سلامت روان و کیفیت زندگی رابطه معنی‌داری وجود دارد (سانسون⁰، 2010). چن و کی⁰ (2008)، با انجام مطالعه‌ای در بین دانش آموزان تایوانی، دریافتند که قدردانی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی دارد و می‌تواند رضایت از زندگی افراد را پیش‌بینی کند. فروه و همکاران (2009) پژوهشی را بر روی 221 نفر از نوجوانان انجام دادند تا به تمرین قدردانی 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 قدردانی نشان داد. وود و همکاران (2009)، به بررسی رابطه بین قدردانی و سلامت روان در زمینه سبک‌های شخصیتی پرداختند و نتیجه‌گیری کردند که قدردانی به ویژگی‌های شخصیتی بستگی دارد و با سلامت روان افراد ارتباطی قوی دارد.
 مطالعات انجام‌شده نیز نشان می‌دهند اشخاص قدردان سطوح بالاتری از احساسات مثبت مانند شادی، سرزندگی، عاطفه مثبت و خوش‌بینی را تجربه می‌کنند و قدردانی به عنوان یک صفت، ما را از احساسات منفی مانند حسادت، خشم و اضطراب محافظت می‌کند (ایمونز و استرن (2013)، مک کلاگ و همکاران (2002) و راش⁰ و همکاران (2011). در همین راستا، لامبرت و همکاران (2012) دریافتند قدردانی از طریق افزایش میزان هیجان‌های مثبت و باز ارزیابی مثبت به صورت غیرمستقیم بر کاهش علائم افسردگی مؤثر است.

Lambert⁰
 Laceywing⁰
 Elkins⁰
 Lee⁰
 Katherine⁰
 Sansone⁰
 Chen LH, Kee⁰
 Ruch⁰

از این رو، افرادی که قادران هستند از نظرویزگیهای شخصیتی افرادی پذیرا و گرم هستند و ویژگیهای مثبت بیشتری دارند (ویلیامز، 2015). احساسات، شناخت و انگیزه‌های مربوط به قدرانی، رخدادهای روانی درونی می‌باشد و به‌اجبار به وجود نمی‌آید. با این حال، می‌توان آن‌ها را به‌صورت آگاهانه آموزش داد و تحت کنترل درآورد (باسینگ⁰ و همکاران، 2014).

موردتوجه بوده است. با اینکه در شرایط فرهنگی اجتماعی ایران و در رفتارهای رایج روزمره مسئله قدرانی در فرهنگ عمومی و دینی مورد تأکید قرار گرفته است، اما به لحاظ علمی و پژوهشی کمتر به آن پرداخته شده است. لذا باتوجه به این مسئله و بررسی تأثیر قدرانی بر روحیه و سلامت افراد بخصوص دانشجویان، اهمیت این نوع مداخله به‌ویژه در دوران کرونا و نیازمندی بیش‌ازپیش به مداخلات غیرحضوری، بیشتر احساس می‌شود.

افزوده و شادکامی و سلامت روان را بهبود می‌دهد. توانایی یافتن و درک نعمت‌ها در زندگی و دیدن نکات مثبت باعث افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات و وقایع منفی زندگی می‌شود (پورداد و مومنی 2019). از آنجاکه 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 باهدف بررسی تأثیر قدرانی بر سلامت روان دانشجویان انجام شد.

فرضیه کلی

استفاده از دفترچه قدرانی روزانه بر میزان سلامت روانی دانشجویان تأثیر دارد.

فرضیه‌های فرعی

1) استفاده از دفترچه قدرانی روزانه علائم جسمانی دانشجویان را کاهش می‌دهد
2) استفاده از دفترچه قدرانی روزانه اضطراب دانشجویان را کاهش می‌دهد.
3) استفاده از دفترچه قدرانی روزانه عملکرد اجتماعی دانشجویان را افزایش می‌دهد.

4) استفاده از دفترچه قدرانی روزانه افسردگی دانشجویان را کاهش می‌دهد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی است که در اجرای آن از طرح گروه کنترل نابرابر استفاده شده است. از هر دو گروه قبل از اعمال متغیر مستقل، پیش‌آزمون و پس از پایان فرایند، پس‌آزمون گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دختر و پسر در دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی 98-99 بودند. از بین دانشجویان داوطلب شرکت در پژوهش که به‌صورت فراخوان در این پژوهش شرکت کردند، 30 نفر دانشجویان به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه کنترل (15 نفر) و آزمایش (15 نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت 14 روز دفترچه قدرانی

با افزایش سن، شکرگزاری ارزش بیشتری پیدا کرده، معنا و رضایت از زندگی را افزوده و شادکامی و سلامت روان را بهبود می‌دهد. توانایی یافتن و درک نعمت‌ها در زندگی و دیدن نکات مثبت باعث افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات و وقایع منفی زندگی می‌شود (پورداد و مومنی 2019). از آنجاکه 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 باهدف بررسی تأثیر قدرانی بر سلامت روان دانشجویان انجام شد.

ایمونس و مک کولاف در سال 2003 در مطالعه‌ای مداخله‌ای را معرفی کردند که برای افزایش قدرانی طراحی شده بود و نام آن را "لیست کردن قدرانی‌ها" گذاشتند. (ایمونس و مک کولاف، سال ۲۰۰۳).

لیست کردن قدرانی‌ها، فعالیت یادداشت کردن روزانه یا هفتگی پنج مورد از چیزهایی است که افراد قادران آن‌ها هستند. در سال‌هایی که ایمونس و مک کولاف این مطالعه را منتشر کردند، محققان بسیاری با استفاده از انواع مختلف فعالیت‌های قدرانی/شکرگزاری آزمایش‌هایی را انجام دادند.

مارتین سلیگمن و همکارانش، انواع مداخلات لیست کردن قدرانی‌ها را امتحان کردند و آن را "سه مورد خیلی خوب" نام‌گذاری کردند (سلیگمن و همکاران، سال ۲۰۰۵). این فعالیت نه تنها شامل یادداشت کردن سه مورد از چیزهایی بود که خوب پیش رفته، بلکه مشخص کردن علت آن چیزهای خوب را نیز شامل می‌شود. با توجه به اینکه قدرانی عموماً ارزشمند است، مفهوم‌سازی و مطالعه آن کمتر موردتوجه قرار گرفته است. به‌ویژه در ایران قدرانی به‌عنوان یک حوزه مطالعاتی، کمتر

مناسب و خوب است به این بستگی دارد که پس از نوشتن چه احساسی دارید.

۴. قبل از خواب، سه مورد شگفت‌انگیزی را بنویسید که در طول روز برایتان اتفاق افتاده. جزئی‌نگر باشید و به یاد داشته باشید با آن احساس ارتباط برقرار کنید.

۵. روز خود را مرور کنید. ولی لازم نیست خیلی سختگیر باشید. با خودتان صادق باشید، امروز چه اقداماتی انجام داده‌اید که روزتان را بهتر ساخت. این بخش به شما ایمونس و مک کولاف در بررسی سال ۲۰۰۳ یادآوری می‌کند که قدرت تغییر ادراک خود از گذشته و تأثیرگذاری بر آینده را دارید.

ابزار پژوهش پرسشنامه سلامت (GHQ28)

پرسشنامه سلامت عمومی يك ابزار 28 سؤالي است که توسط گلدبرگ در سال 1971 تنظیم و به منظور تشخیص اختلالات خفیف روانی در موقعیت‌های مختلف به کار برده شده است. این آزمون چهار خرده مقیاس علائم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، عملکرد اجتماعی و افسردگی را شامل می‌شود که هر خرده مقیاس دارای هفت سؤال است (فتحي آشتیانی، 1388؛ به نقل از گلدبرگ، 1971). پژوهش‌های مختلف روایی و پایایی مطلوبی را برای آن گزارش کرده‌اند. کامن، ویلسون و کالمن (1983) به نقل از فتحي آشتیانی، (1388) متوسط حساسیت پرسشنامه را برابر با 84/0 بین (0/77 تا 89/0) و متوسط ویژگی آن را برابر (82/0 بین 78/0 تا 85/0) گزارش کرده‌اند.

به منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه از سه روش باز آزمایی، دونیمه سازی و ثبات درونی استفاده شده است. نتایج به دست آمده با روش باز آزمایی برای کل پرسشنامه 0/72 و برای خرده آزمون‌های علائم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، عملکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب 60/0، 68/0، 57/0 و 58/0 بود. به علاوه، نتایج به دست آمده با روش دونیمه سازی برای کل پرسشنامه 0/93 و برای خرده آزمون‌ها به ترتیب 86/0، 84/0، 68/0 و 77/0 بود. همچنین، نتایج به دست آمده برای سنجش ثبات درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه 0/90 و برای

روزانه را تکمیل کردند. در حالیکه گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. دفترچه قدردانی روزانه ۵ دقیقه‌ای، مانند مسواکی برای ذهن عمل می‌کند. اولین مورد در صبح و آخرین مورد در شب را می‌نویسید. این دفتر ۵ دقیقه‌ای بیمه‌نامه ذهنی شما در برابر حلقه‌های افکار منفی است که در میان جریان بی‌پایان اخبار منفی، کار، و مشکلات شخصی به شما کمک می‌کند تا بر موارد خوب تمرکز کنید.

ایمونس و مک کولاف در بررسی سال ۲۰۰۳ دریافتند داشتن دفتر قدردانی روزانه نه تنها به درک بیشتری از سلامتی منجر می‌شود، بلکه خواب بهتر و اشتیاق پذیرش تغییر را به همراه می‌آورد. همچنین به کاهش نشانه‌های دردهای جسمی کمک می‌کند. دفتر ثبت وقایع ۵ دقیقه‌ای، به شکل روزانه و ساده، کمک می‌کند تا به قدردانی‌های کوچک که باعث لبخند هر روز شما می‌شود توجه کنید، به روزهای شما جهت می‌دهد، و پیشروی شمارا دنبال می‌کند. این یادداشت‌های روزانه، ساده‌ترین و مؤثرترین کاری است که می‌توانید برای شاد بودن بیشتر انجام دهید (الکون و رمداس⁰، 2013).

لازم به ذکر است به منظور رعایت اخلاق پژوهش، پس از گردآوری اندازه‌های متناسب به متغیرهای اصلی پژوهش در مرحله بعد از انجام پژوهش، دفترچه قدردانی روزانه به افراد گروه کنترل که در فهرست انتظار بودند؛ نیز ارائه شد.

شرح مختصر دستورالعمل دفترچه روزانه قدردانی (الکون و رمداس ، 2013).

۱. به محض اینکه از خواب بیدار می‌شوید ۳ موردی که قدردانشان هستید را بنویسید. جزئی‌نگر باشید. به یاد داشته باشید برای ارتباط با احساس پشت قدردانی خود، قبل از رفتن به بخش بعدی، زمان بگذارید.
۲. سپس فهرستی از سه فعالیت بنویسید که امروز انجام خواهید داد و روز شمارا عالی می‌سازد. از خودتان بپرسید می‌خواهید روش دونیمه سازی برای کل پرسشنامه در پایان روز چه احساسی داشته باشید و فعالیت‌هایی را یادداشت کنید که آن احساس را به شما می‌دهد.
۳. عبارت ساده‌ای به زمان حال بنویسید که در مورد آنچه می‌خواهید در زندگی خود ایجاد کنید، باشد. اینکه بیان شما چقدر

خرده آزمون‌ها به ترتیب 76/0، 84/0، 61/0 و 88/0 بود (فتحی آشتیانی، 1388). در این پژوهش نیز پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ بررسی شد. ضریب پایایی 95/0 برای کل مقیاس و ضرایب 90/0، 90/0، 73/0 و 92/0 به ترتیب برای خرده مقیاس علائم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، عملکرد اجتماعی و افسردگی به دست آمد.

یافته‌ها

اطلاعات به دست آمده از بررسی ویژگی‌های گروه‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول (1) آورده شده است.

جدول 1. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های گروه‌ها

سلامت کلی	افسردگی	عملکرد اجتماعی	اضطراب و بی‌خوابی	علائم جسمانی	پیش‌آزمون	گروه کنترل
5/3 41±	10/7± 2/6	2/4 10/4±	2/4 10/06±	± 11/20 2/3	پیش‌آزمون	گروه کنترل
5/4 43±	11/3± 3/0	2/11 9/8±	2/6 10/53±	± 11/53 2/1	پس‌آزمون	پس‌آزمون
6/2 44±	11/0 ±3/2	3/5 11/53±	3/2 10/80±	± 11/46 2/6	پیش‌آزمون	گروه آزمایش
7/9 29±	2/8 5/8±	2/5 9/4±	8/2±3/7	1/9 ± 7/60	پس‌آزمون	پس‌آزمون

رگرسیون بررسی و با توجه به نتایج حاصل این فرض نیز مورد تأیید شد ($F_{1,28} = 28, p < 0.05$) و می‌توان نتیجه گرفت که بین گروه‌ها و پیش‌آزمون در متغیر سلامت روان تعاملی وجود ندارد. جدول (2) میانگین‌های تعدیل‌شده پس از کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد.

در بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون، آزمون لوین نشان داد پیش‌فرض تساوی واریانس نمره‌های سلامت روان در مرحله پس‌آزمون ($F_{1,28} = 2/54, p > 0/05$) و چهار خرده مقیاس علائم جسمانی ($F_{1,28} = 0/96, p > 0/05$) اضطراب و بی‌خوابی ($F_{1,28} = 4/02, p > 0/05$) عملکرد اجتماعی ($F_{1,28} = 0/20, p > 0/05$) و افسردگی ($F_{1,28} = 2/95, p > 0/05$) در مرحله پس‌آزمون برقرار است. برای بررسی فقدان تعامل بین گروه‌ها و نمره‌های پیش‌آزمون، مفروضه یکسانی شیب

جدول 2. میانگین‌های تعدیل‌شده و انحراف معیار پس از کنترل پیش‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش

گروه متغیر	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سلامت روان	27/95	0/74	44/51	0/74
علائم جسمانی	7/57	0/21	11/63	0/21
اضطراب و بی‌خوابی	7/80	0/29	10/92	0/29
عملکرد اجتماعی	7/11	0/38	10/28	0/38
افسردگی	5/68	0/41	11/45	0/41

در ادامه برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کواریانس یک‌راهه استفاده شد.

جدول 3. تحلیل کواریانس یک‌راهه برای بررسی سلامت روان در مرحله پس‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	توان آزمون	اندازه اثر
سلامت روان	پیش‌آزمون	1081/76	1	1081/76	131/8	0/000		
	گروه	1962/43	1	1962/43	239/1	0/000	0/91	0/83
					4			

همان‌طور که مشاهده می‌شود، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، فرضیه اصلی پژوهش، یعنی اثربخشی قدردانی روزانه بر سلامت روان دانشجویان تأیید شد ($F_{1,28} = 1962/43, p = 0/000$). بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که استفاده از دفتر قدردانی

روزانه، موجب افزایش سلامت روان دانشجویان گردیده است. بر این اساس، فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود. در ادامه، هر یک از ابعاد سلامت روان به‌طور جداگانه بررسی شده‌اند. نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه برای بررسی ابعاد سلامت روان در جدول (4) آمده است.

جدول 4. نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی ابعاد سلامت روان در مرحله پس‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	توان آزمون	اندازه اثر
علائم جسمانی	پیش‌آزمون	92/24	1	92/24	132/2	0/000		
	گروه	123/30	1	123/30	176/7	0/000	0/91	0/87
اضطراب و بی‌خوابی	پیش‌آزمون	261/88	1	261/88	88/261	0/000		
	گروه	65/26	1	65/26	56/44	0/000	0/89	0/88
عملکرد اجتماعی	پیش‌آزمون	46/62	1	46/62	22/73	0/000		
	گروه	68/319	1	68/319	31/82	0/000	0/60	0/54
افسردگی	پیش‌آزمون	177/94	1	177/94	70/88	0/000		
	گروه	248/65	1	248/65	99/04	0/000	0/86	0/78

در ادامه، بررسی اثر متغیر آزمایشی بر هر یک از ابعاد سلامت روان تحلیل شد. پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تأثیر مداخله بر علائم جسمانی بررسی و فرضیه 1 پژوهش تأیید شد ($F_{1,28} = 123/30, p = 0/000$).

در مرحله بعد اثربخشی تمرین روزانه قدردانی بر کاهش اضطراب و بی‌خوابی دانشجویان بررسی و فرضیه فرعی 2 پژوهش تأیید شد ($F_{1,28} = 56/44, p = 0/000$). سپس اثربخشی دفتر قدردانی بر بهبود عملکرد اجتماعی دانشجویان بررسی و فرضیه فرعی 3 پژوهش هم تأیید شد ($F_{1,28} = 31/82, p = 0/000$). در نهایت، تأثیر دفتر قدردانی بر فرضیه فرعی 4، کاهش افسردگی دانشجویان بررسی شد و نتایج حکایت از تأیید این فرضیه داشت ($F_{1,28} = 99/04, p = 0/000$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی تمرین قدردانی روزانه بر سلامت روانی دانشجویان بود. یافته‌های به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که این روش بر سلامت روانی دانشجویان تأثیر دارد و می‌تواند سلامت روانی افراد را تا حد قابل‌ملاحظه‌ای افزایش دهد.

از آنجاکه دانشجویان با چالش‌های جدیدی در رابطه با استقلال، تحصیلات، ارتباطات اجتماعی، مسائل مربوط به دور بودن از خانواده و دیگر زمینه‌ها مواجه می‌شوند که به‌وسیله یک محیط جدید به آنان تحمیل می‌شود، این تغییرات ممکن است به افزایش تنیدگی، شیوع مشکلات سازش‌یافتگی، افت سلامت روانی و عملکرد کلی منجر شود (منصور و همکاران، 1388).

زندگی افراد می‌شود، هیجان‌ها 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 می‌شود.

سیاسگزاری

از تمام دانشجویانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

پیشنهادات

با توجه به دوران همه‌گیری کرونا، اهمیت پرداختن مداخلات غیر حضوری بیش از پیش احساس می‌شود؛ لذا توصیه می‌شود انجام پژوهشها در زمینه‌ی مداخلات غیرحضوری توسعه‌ی بیشتری پیدا کند. همچنین بر اساس نتایج و تئوریهای ارائه‌شده در این مقاله، پیشنهاد می‌گردد تا برنامه‌های آموزش قدردانی در بین دانش آموزان، خانواده‌های آنها و سایر افراد موردتوجه قرار گیرد تا بدین‌سان سلامت روان و کیفیت زندگی بهتری را تجربه نمایند.

منابع

آقا بابائی، ناصر و فراهانی، حجت اله. 1390. نقش رگه‌ی قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی، فصلنامه‌ی روانشناسی تحولی روانشناسان ایرانی. 8(29): 85-75.

فتحی آشیانی، علی. 1388. آزمون‌های سلامت روان. تهران: بعثت.

خدادادی، جواد؛ اعتمادی، احمد و علوی، عزالدین. 1393. اثربخشی گروه‌درمانی وجودی بر بهبود سلامت روان دانشجویان. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری. 4(2): 130-119.

قمرانی، امیر. 1389. اثربخشی آموزشی قدردانی بر امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادکامی نوجوانان شاهد و ایثارگر و نوجوانان غیر شاهد و ایثارگر. پایان‌نامه

آموزش قدردانی، عملکرد عاطفی افراد را بهبود می‌بخشد و سبب می‌شود تا افراد در موقعیت‌های هیجانی و عاطفی به گونه مطلوب‌تری عمل نمایند، هیجان‌ها مثبت بیشتری را تجربه کنند و میزان هیجان‌ها منفی‌شان را کاهش دهند (وود و همکاران، 2009). قدردانی به‌عنوان حالت هیجانی مثبت مقاومت و تحمل فرد را در زندگی افزایش داده و به بهزیستی و رضایت از زندگی او کمک می‌کند (کاشدن، میشر، برین و فروه¹، 2009). قدردانی سبب کاهش استرس در روابط افراد می‌گردد (کراس و همکاران، 2006). استرس از طریق مکانیسم‌های مختلف، سلامت روانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتایج پژوهشی نشان داد که قدردانی از طریق مکانیسم‌هایی مانند کاهش افکارمنفی 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 (وود و همکاران، 2010).

همچنین، قدردانی ممکن است انرژی‌بخش 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 (ایمونز و همکاران، 2008). قدردانی منجر به افزایش ارتباط، فروتنی و کاهش حالات منفی خاص مانند گناه و ناراحتی می‌شود. این نتایج به‌نوبه خود انگیزه افراد را برای بهبود خود تقویت می‌کند. بدین ترتیب، منجر به بهبود خود (به‌عنوان مثال بهبود رفتارهای بهداشتی، بهره‌وری کار بیشتر، اعمال نفوذ بیشتر و... می‌شود) (لایوس² و همکاران، 2017).

یافته‌های به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های قمرانی و کجیاف (1388)، چن و کی (2008)، فروه و همکاران (2009)، وود و همکاران (2009)، و اتکینز و همکاران (2004)، لین (2015)، مویدصفاری و همکاران (2014) کدخدا زاده و همکاران (2015) و آقا بابایی و فراهانی (2011) همخوانی داشته است.

بر اساس آنچه بیان شد، می‌توان گفت که قدردانی سبب افزایش هیجان‌ها مثبت در

- psychotherapeutic intervention. *J Clin Psychol*; 69(8):846-55
- Froh JJ, Yurkewicz C, Kashdan TB. 2009. Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *J Adolesc*; 32(3): 633-50
- Ghamarani A, Kajbaf MB, Oreyzi HR, Amiri S. 2009. The study of the validity and reliability of the Gratitude Questionnaire -6(GQ-6) in high school students. *Journal of Research Psychological Health*; 3(1): 77-86
- Kadkhoda Zadeh S, Mehrabi HA, Kalantari M A. 2015. prediction of appreciation on the basis of spiritual well-being, social support and stress among teenage girls. *Ravanshenasi Va Din*8(1): 99-114. [In Persian]
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E & Froh, J. J. 2009. Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of personality*, 77(3), 691-730
- Katherine Nelson S, Lyubomirsky S. Gratitude In: Howard S, Editor. 2016. Encyclopedia of mental health. 2nd ed. Waltham, MA: Academic Press., p. 277-80
- Lacewing, M. 2016. Can non-theists appropriately feel existential gratitude?. *Religious Studies*, 52(2), 145-16
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. 2009. A prototype analysis of gratitude: varieties of gratitude experiences. *Pers Soc Psychol Bull*, 35(9), 1193 – 1207
- Lambert N. M, Fincham FD, Stillman TF. 2012. Gratitude and depressive symptoms: the role of positive reframing and positive emotion. *J Cogn Emot*; 26(4):615-33
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2012). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. doi:10.1007/s10902-012-9346-2
- Lee, S. 2017. Effect of Gratitude Training Program on Dental Hygiene Students' Gratitude Disposition, Self-Esteem, and Happiness. *J Dent Hyg Sci*, 17(5), 405-412
- Llkon, A. Ramdas, U. J. 2013. The Five minute Journal: A Happier You 5 Minutes a Day. Intelligent Change Inc
- McCullough M. E, Emmons RA, Tsang JA. 2002. دکتري روانشناسي عمومي، دانشگاه اصفهان.
مؤيد صفاري، زينب، محدودی زمان، مرتضی، امير سرداری، لیلی، حبی، عمران. 1393. بررسی رابطه بين میزان قدرداني و شادکامی با سلامت روان زنان در خانواده‌های نظامی شمال شرق تهران. ابن سینا مجله. فصلنامه پزشکی. 16(2و1): 61-67.
- Aghababaei N, Farahani H. 2011. The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective well-being. *Developmental Psychology*; 8(29): 75-85. [In Persian]
- Allen, s. 2018. The science of gratitude. Juhn Templeton Foundation
- Bono G, McCullough M. E. 2006. Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *J Cogn Psychother*; 20(2): 147-158
- Bussing A, Wirth AG, Reiser F, Zahn A, Humbroich K, Gerbershagen K, et al. 2014. Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with multiple sclerosis and psychiatric disorders. *Health Qual Life Outcomes*; 12: 63
- Carr (Ed), Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach. New York: Routledge
- Chen LH, Kee YH. 2008. Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Soc Indic Res*; 89(2): 361-73
- Elkins M, Cavendish R. 2004. Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holist Nurs Pract*; 18(4): 179-84
- Emmons, R. A., & Hill, J. 2001. Words of gratitude for mind, body, and soul. Pennsylvania: Templeton Foundation Press
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389
- Emmons RA. 2006. Gratitude, subjective well being, and the brain. In: Eid M, Larsen RJ, Editors. The science of subjective wellbeing. New York, NY: Guilford Press; 2008
- Emmons RA, Stern R. 2013. Gratitude as a

- Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*; 15(1): 1-5
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. In Alex., J. Johnson & J. Wiley (Eds), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*. New York: John Wiley & Sons
- Yoshimura, M., & Berzins, K. 2017. Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and wellbeing. *Review of Communication*, 17(2), 106-118
- The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol*; 82(1): 112-27
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen A. D. 2008. An adaptation for altruism the social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science*, 17(4), 281-285
- Moayed Saffari Z, Mahdoodizaman M, Amirsardari L, Hobbi E. 2014. Evaluation the relationship between gratitude, happiness and mental health among women in military families. *E bnesina-IRIAF Health Administration*; 16(1-2): 46-7
- Poordad S, Momeni K. 2019. Death Anxiety and Its Relationship With Social Support and Gratitude in Older Adults. *Iran J Ageing*; 14(1):26-39
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. 2004. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: American Psychological Association.
- Proyer, R. T., Rash JA, Matsuba MK, Prkachin KM. 2011. Gratitude and well-being: who benefits the most from a gratitude intervention? *J Appl Psychol*; 3(3):350-69
- Ruch, W., & Buschor, C. 2013. Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292
- Sansone RA, Sansone LA. 2010. Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*; 7(11): 18-22
- Williams LA, Bartlett MY. 2015. Warm thanks Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*; 15(1): 1-5
- Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. 2009. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *J Psychosom Res*; 66(1): 43-8
- World Health Organization, 2013. *Building back better: sustainable mental health care after emergencies*. World Health Organization
- Williams LA, Bartlett MY. 2015. Warm thanks

The Effectiveness of Daily Gratitude on Student's mental health

Hamid Hashem Matoori¹

²Maryam Ahmadi

³Maedeh Sarshoghi

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of daily gratitude on students' mental health. The study method was quasi-experimental, carried out through pretest-posttest design with a control group. The research population were all students, both girls and boys, of the University of Isfahan, the samples were 30 of these students which selected through voluntary sampling method and were randomly assigned to control (15 subjects) and experimental (15 subjects) groups. General Health Questionnaire (GHQ 28) was used for data collection. The experimental group was participated in this process for 14 days, while control group received no intervention. Results of analysis of covariance showed that daily gratitude positively affected student's mental health in all four dimensions of general health: somatization, anxiety and sleep, social performance and depression ($p < .05$). Therefore, it seems this daily gratitude is useful for increasing student's mental health

Keywords: gratitude, mental health, students