

Original Article

Predicting Psychological Well-Being Based on Gratitude and Meaning in Life among Medical Sciences Students

Majid Sadoghi¹, Fatemeh Hesampour^{2*}

1. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran.

2. MA in Educational Psychology, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran. (Corresponding Author) Email: fatemeh.hesampour@yahoo.com

Received: 2 May 2017 Accepted: 8 Oct 2017

Abstract

Background and Aim: Since nurses and physicians play an important role in public health, it is essential for them to have not only sufficient physical and mental health but also positive virtues and high psychological well-being. The present study aimed to predict medical students' psychological well-being based on gratitude and meaning in life.

Materials and Methods: In this descriptive, correlational study, 250 students from Kashan University of Medical Science, Iran, were randomly selected and filled out Steger Meaning in life Questionnaire, McCullough Gratitude Questionnaire and Ryff psychological well-being Questionnaire. Data were analyzed via SPSS 22.

Ethical Considerations: The participants' oral consent was obtained, and they were reassured about the anonymity and confidentiality of the collected data.

Findings: There was no statistically significant difference among male and female students as well as medical and nursing students. However, there was a statistically significant relationship between psychological well-being and gratitude ($r=0.57$, $P<0.001$) as well as meaning in life ($r=0.58$, $P<0.001$) among medical sciences students; moreover, their psychological well-being could be predicted based on gratitude ($\beta=0.31$, $p<0.001$) and meaning in life ($\beta=0.39$, $p<0.001$).

Conclusion: Students' psychological well-being could be enhanced by improving levels of gratitude and meaning in life. Therefore, educational programs could be set up to enhance positive virtues among students, preventing psychological problems in academic contexts.

Keywords: Gratitude; Meaning in Life; Well-Being; Medical Sciences Students

Please cite this article as: Sadoghi M, Hesampour F. Predicting Psychological Well-Being Based on Gratitude and Meaning in Life among Medical Sciences Students. *Med Ethics J* 2017; 11(42): 79-89.

پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان علوم پزشکی بر اساس قدردانی و معنا در زندگی

مجید صدوقی^۱، فاطمه حسامپور^{۲*}

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. (نویسنده مسؤل)

Email: fatemeh.hesampour@yahoo.com

دریافت: ۱۳۹۶/۲/۱۲ پذیرش: ۱۳۹۶/۷/۱۶

چکیده

زمینه و هدف: از آنجا که پرستاران و پزشکان نقش مهمی در حفظ بهداشت و سلامت جامعه ایفا می‌کنند، نه تنها باید از سلامت جسمانی و روانی کافی برخوردار باشند، بلکه از لحاظ فضیلت‌های انسانی و بهزیستی روانشناختی در سطح بالایی قرار داشته باشند. مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان علوم پزشکی بر اساس قدردانی و معنا در زندگی انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع توصیفی - همبستگی بود. تعداد ۲۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان به صورت تصادفی انتخاب شده و به مقیاس‌های قدردانی مک‌کالوف و معنا در زندگی استگر و بهزیستی روانشناختی ریف پاسخ دادند. داده‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS 22 تحلیل شد.

ملاحظات اخلاقی: پرسشنامه‌ها بدون درج نام و نام خانوادگی، با رعایت رازداری و پس از دریافت رضایت شفاهی توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد.

یافته‌ها: دانشجویان دختر در هر سه متغیر قدردانی ($t=4/48$ ، $P<0/05$)، معنا در زندگی ($t=2/52$ ، $P<0/01$) و بهزیستی روانشناختی ($t=3/31$ ، $P<0/01$) به طور معناداری نمرات بالاتری در مقایسه با پسران داشتند، اما بین دانشجویان پزشکی و پرستاری در هیچ یک از متغیر قدردانی ($t=1/35$ ، $P=0/17$)، معنا در زندگی ($t=-0/22$ ، $P=0/82$) و بهزیستی روانشناختی ($t=0/56$)، تفاوت معناداری وجود نداشت. نتایج نشان داد بهزیستی روانشناختی با قدردانی ($r=0/57$ ، $P<0/01$) و معنا در زندگی ($r=0/58$ ، $P<0/01$) در دانشجویان رابطه مستقیم معناداری دارد و می‌توان بهزیستی روانشناختی دانشجویان علوم پزشکی را از طریق قدردانی ($\beta=0/31$ ، $P<0/001$) و معنا در زندگی ($\beta=0/39$ ، $P<0/001$) پیش‌بینی نمود. همچنین معنا در زندگی پیش‌بین قوی‌تری برای بهزیستی روانشناختی بود.

نتیجه‌گیری: برگزاری برنامه‌های آموزشی به منظور افزایش قدردانی و معنا در زندگی می‌تواند از بروز آسیب‌های روانی در دانشجویان پیشگیری و به ارتقای سلامت روانی آنان کمک نماید.

واژگان کلیدی: قدردانی؛ معنا در زندگی؛ بهزیستی روانشناختی؛ دانشجویان علوم پزشکی

مقدمه

از آنجا که پزشکان نقش مهمی در حفظ بهداشت و سلامت جامعه ایفا می‌کنند، لازم است خود، نه تنها از سلامت جسمانی برخوردار باشند، بلکه از لحاظ ویژگی‌های مثبت و بهزیستی روانشناختی از وضعیت مطلوبی برخوردار باشند. موضوع سلامت از بدو پیدایش بشر مطرح بوده است، اما عمدتاً بعد جسمانی آن مد نظر بوده و کم‌تر به سایر ابعاد سلامتی به خصوص بعد روانی آن توجه شده است. سازمانی جهانی بهداشت، سلامت روانی را حالتی از رفا و آسایش می‌داند که طبق آن هر شخصی خودش را توانا و با استعداد می‌داند و می‌تواند با استرس‌های طبیعی کنار آید، به طور مفید و موفقیت‌آمیز کار کند و در اجتماع مشارکت فعال داشته باشد. روانشناسی مثبت (Positive Psychology)، مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان است و شاخه به نسبت نوینی از روانشناسی است که به افزایش توانایی‌های مثبت روانشناختی و توانمندسازی افراد در مقابل تنش‌های روانی پیش روی آنان می‌پردازد (۱). تمرکز روانشناسی مثبت بر این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و به پتانسیل‌هایش می‌رسد (۲). بهزیستی ذهنی، نحوه سنجش آن، قابلیت دستیابی به آن، عوامل تأثیرگذار بر آن، و متغیرهای پیش‌بینی‌کننده آن از جمله سؤالاتی است که روانشناسی مثبت‌گرا به دنبال یافتن پاسخ برای آن است (۳). به طور کلی، بهزیستی را می‌توان به دو بخش بهزیستی فاعلی و بهزیستی روانشناختی (Well-Being) تقسیم‌بندی کرد (۷-۴). بهزیستی فاعلی، دارای دو مؤلفه عاطفی و شناختی است؛ مؤلفه عاطفی عبارت است از تعادل بین عاطفه مثبت و منفی و مؤلفه شناختی، قضاوت فرد درباره رضایت از زندگی است.

طبق تعریف ریف، بهزیستی روانشناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی خود است؛ احساسی که شامل تجربه استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خود است (۸). نتیجه مطالعات Seligman، نشان داد که متغیرهای گوناگونی، پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی می‌باشد. برخی از این متغیرهای پیش‌بینی‌کننده را می‌توان به عنوان نقاط قوت

شخصیتی یا شایستگی‌ها برشمرد (۹). در این زمینه، قدردانی و بخشودگی از جمله ویژگی‌هایی است که به عنوان شایستگی، فضیلت اخلاقی و یا ویژگی‌های شخصیتی در نظر گرفته می‌شوند.

یکی از این ویژگی‌های شخصیتی در فضیلت متعالی قدرشناسی (Gratitude) است که به عنوان یکی از مؤلفه‌های جدایی‌ناپذیر بهزیستی در نظر گرفته شده است (۱۰). قدرشناسی به بیان ساده «تصدیقی مبنی بر این که ما چیزی ارزشمند را از دیگری دریافت کرده‌ایم» می‌باشد (۱۱). قدردانی به اشکال گوناگون به عنوان یک فضیلت اخلاقی، یک دیدگاه، یک عاطفه، یک عادت، یک ویژگی شخصیتی و یک واکنش مقابله‌ای، مفهوم‌پردازی شده است (۱۱). قدردانی ذاتی بر حسب چهار جنبه شدت، تناوب، وسعت، و تراکم ارزیابی می‌شود. افرادی که سطح قدردانی بالایی دارند، احساسات شدیدتری را در واکنش به یک موقعیت برانگیزنده قدردانی تجربه می‌کنند، به موقعیت‌های بیشتری برای ابراز قدردانی توجه دارند، طیف وسیع‌تری از شرایط را برای قدردانی دارند و قدرشناسی بیشتری را نسبت به افراد تجربه می‌کنند (۱۲). طبق نتایج پژوهشی، قدردانی ارتباط قوی و پایداری با رضایت از زندگی و بهزیستی دارد (۱۳). چهار ویژگی برای افراد قدردان برشمرده‌اند: عدم احساس محرومیت در زندگی، داشتن یک حس فزون‌خواهی، داشتن این احساس که برای دیگران مفید هستند و در نهایت این که اهمیت این تجارب را می‌دانند (۱۴). بررسی نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی نشان داده است که قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی، ذهنی همبستگی مثبت معناداری دارد. همچنین یکی دیگر از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت که به نظر می‌رسد می‌شود با بهزیستی روانی افراد در ارتباط باشد ویژگی معنا در زندگی (Meaning In Life) است. به نظر می‌رسد که بخش عمده‌ای از معنا در زندگی را اهداف مهم فردی تشکیل می‌دهد (۱۵) و احتمالاً محکی برای پیگیری هدف است که به رخدادهای مثبت زندگی منجر می‌شود. در پژوهش‌های خودگزارشی، کسانی که از سطح بالایی از معنا در زندگی برخوردارند زمان و انرژی بیشتری را صرف پیگیری

بهبودی روانشناختی و تعیین سهم این عوامل در پیش‌بینی بهبودی روانشناختی دانشجویان علوم پزشکی است.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است که طی آن متغیر قدردانی و معنا در زندگی به عنوان متغیر پیش‌بین و بهبودی روانشناختی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود. در این میان، ۲۵۰ نفر از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای طبقه‌ای انتخاب شدند. از بین دانشکده‌های دانشگاه علوم پزشکی کاشان دو دانشکده پزشکی و پرستاری انتخاب شدند، سپس بر اساس تعداد دانشجویان هر دانشکده یعنی ۱۱۷۹ دانشجوی پزشکی و ۵۶۶ دانشجوی پرستاری شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۵، متناسب با حجم جامعه، تعداد ۱۶۸ (۶۷/۲ درصد) دانشجوی پزشکی و ۸۲ نفر (۳۲/۸ درصد) دانشجوی پرستاری بصورت تصادفی انتخاب شدند. همچنین متناسب با حجم جامعه، ۱۵۰ نفر از گروه نمونه را دانشجویان دختر و ۱۰۰ نفر آنان را دانشجویان پسر تشکیل می‌دادند. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌های قدردانی (۲۹)، معنا در زندگی (۳۰) و بهبودی روانشناختی ریف (۳۱) اجرا گردید. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون t برای گروه‌های مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با روش ورود هم‌زمان داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS 22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

پرسشنامه قدردانی - فرم ۶ سؤالی GQ-6، توسط McCullough و همکاران (۲۹) طراحی شده است و مشتمل بر ۶ گویه می‌باشد که در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. هر گویه، میزان و شدت قدردانی را که فرد تجربه می‌کند، اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه یک مقیاس خودگزارشی و تک‌بعدی است که قدردانی صفتی را در گروه‌های سنی نوجوان تا بزرگسال (دامنه سنی ۱۱ تا ۷۵ سال) ارزیابی می‌کند. دامنه

اهداف در زندگی می‌کنند (۱۵). داشتن معنا در زندگی، با فقدان احساس لذت (Anhedonia) رایج در افسردگی مقابله کرده و رفتارهای با منشأ انگیزش درونی را حفظ می‌کند (۱۶). همچنین معنا در زندگی با افزایش سطح پیشرفت و بهبودی افراد مرتبط است و یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهبودی به شمار می‌آید، زیرا وجود آن شرایط لازم برای افزایش شادی را ایجاد می‌کند (۱۷-۱۸).

معنا در زندگی یکی از متغیرهای مهم بسیاری از نظریات بهبودی روانشناختی را تشکیل می‌دهد (۱۹). سلیگمن (۲۰) در نظریه شادکامی (Theory of Happiness) خود، معنای زندگی را به عنوان راه نهایی دستیابی به شادی اصیل و رضایت از زندگی معرفی می‌کند. علاوه بر آن، طبق نظریه PERMA سلیگمن (۲۰)، نظریه پیمایش اجتماعی اروپایی (The European Social Survey Theory) (۲۱) و نظریه شکوفایی (Flourishing Theory) (۲۲)، معنا در زندگی یکی از ضروری‌ترین متغیرهایی است که در بهبودی نقش دارد (۲۳). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که داشتن معنا در زندگی با بسیاری از شاخص‌های بهبودی مانند عواطف مثبت، عزت نفس، مثبت‌نگری، امید، شادی، کنجکاوی، خودشکوفایی، تعاملات اجتماعی مثبت (۲۴)، رضایت از زندگی (۲۵) و بهبودی و کیفیت زندگی در بزرگسالان ارتباط مثبت دارد. همچنین طبق نتایج پژوهشی وجود معنا در زندگی سطوح علائم افسردگی و اضطراب را پیش‌بینی می‌کند (۲۶)، اگرچه در پژوهش‌های متعدد خارجی مفهوم قدردانی به طور قابل توجهی مورد بررسی قرار گرفته است (۳، ۲۷-۲۸)، اما در جامعه ایران کم‌تر به آن پرداخته شده است. از این رو تعیین رابطه آن با بهبودی روانشناختی در جامعه ایرانی حائز اهمیت است. از طرفی با توجه به این‌که دانشجویان پزشکی و پرستاری در معرض استرس و فشار روانی بیشتری نسبت به سایر دانشجویان هستند ویژگی‌های اخلاقی مثبت از جمله قدردانی و نیز معنا در زندگی می‌توانند در بهبود سلامت و بهبودی روانشناختی آن‌ها مؤثر باشند. از این رو پژوهش حاضر به دنبال تعیین رابطه قدردانی و معنا در زندگی با

ملاحظات اخلاقی

پس از بیان اهداف پژوهش، تأکید بر رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات فردی و دریافت رضایت شفاهی جهت شرکت در پژوهش، پرسشنامه‌ها جهت تکمیل، بدون درج نام و نام خانوادگی بین دانشجویان توزیع گردید و درباره بینامی، محرمانگی اطلاعات و تحلیل آن به صورت گروهی (و نه فردی) به آنان اطمینان داده شد.

یافته‌ها

میانگین نمرات قدردانی دانشجویان دختر ($24/43 \pm 4/19$) در مقایسه با میانگین قدردانی دانشجویان پسر ($21/92 \pm 4/55$) به طور معناداری ($t=4/48$ ، $P<0/05$) بالاتر بود. همچنین میانگین نمرات معنا در زندگی دانشجویان دختر ($51/25 \pm 10/88$) در مقایسه دانشجویان پسر ($54/72 \pm 10/51$) به طور معناداری ($t=2/52$ ، $P<0/01$) بالاتر بود. در متغیر بهزیستی روانشناختی نیز میانگین نمرات دختران ($10/07 \pm 78/12$) در مقایسه با دانشجویان پسر ($73/63 \pm 11/11$) به طور معناداری ($t=3/31$ ، $P<0/01$) بالاتر بود. میانگین نمرات دانشجویان پزشکی در متغیر قدردانی ($23/69 \pm 4/48$)، معنا در زندگی ($76/59 \pm 10/46$) و بهزیستی روانشناختی ($52/22 \pm 11/05$) و میانگین نمرات دانشجویان پرستاری در متغیرهای قدردانی ($22/78 \pm 4/52$)، معنا در زندگی ($53/54 \pm 10/24$) و بهزیستی روانشناختی ($75/78 \pm 11/24$) بود که نتایج آزمون t برای گروه‌های مستقل، تفاوت معناداری در هیچ کدام از متغیرهای قدردانی ($t=1/35$ ، $sig=0/17$)، معنا در زندگی ($t=-0/22$)، $t=0/82$ و بهزیستی روانشناختی ($t=0/56$ ، $sig=0/57$) بین دانشجویان پزشکی و پرستاری نشان نداد. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی (در کل نمونه) و ماتریس ضرایب همبستگی میان متغیرهای قدردانی، معنا در زندگی و بهزیستی روانشناختی در بین دانشجویان پزشکی ارائه شده است.

نمرات افراد در این پرسشنامه بین ۶ تا ۴۲ متغیر بوده و نمره بالاتر، سطوح بالاتر قدردانی را منعکس می‌کند (۲۹). ضریب همسانی درونی از طریق آلفای کرانباخ مربوط به این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۴ بود.

پرسشنامه معنا در زندگی (۳۰) دارای ۱۰ گویه در مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای است و دو خرده مقیاس وجود معنا (PML) و جستجو معنا (SML) در زندگی را اندازه‌گیری می‌کند. بر اساس گزارش استیگر Steger و همکاران (۲۰۰۶ م.) پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ) از پایایی و روایی بالایی برخوردار است؛ ضریب همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس وجود معنا ۰/۸۱ و برای خرده‌مقیاس جستجو معنا (SML) ۰/۸۴ گزارش شده است. در بررسی براتی سده (۳۲) نیز این مقیاس دارای ضرایب بالایی بود. روایی سازه و تشخیصی MLQ در ایران توسط مصراآبادی و همکاران (۳۳) مورد بررسی قرار گرفته و روایی سازه‌ای قبال قبولی را برای آن گزارش کرده‌اند. ضریب همسانی درونی از طریق آلفای کرانباخ مربوط به این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۷ بود.

مقیاس بهزیستی روانشناختی را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی نمود. فرم اصلی، ۱۲۰ سؤال داشت، ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سؤالی آن نیز پیشنهاد شد. در این پژوهش از فرم ۱۸ سؤالی آن استفاده شد. مقیاس بهزیستی روانشناختی دارای شش خرده‌مقیاس پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خود مختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط است. روایی و پایایی مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی در پژوهش‌های متعددی مناسب گزارش گردیده است. Dierendonck (۳۴) همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن‌ها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ یافته است. روایی نسخه فارسی پرسشنامه مطالعه بیانی و کوچکی (۳۵) ۰/۸۷ گزارش شده است. اعتبار این مقیاس در پژوهش حاضر بر اساس ضریب آلفای کرانباخ برابر ۰/۷۸ بود.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و ماتریس ضرایب همبستگی

متغیرهای پژوهش					
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳
قدردانی	۲۳/۴۲	۴/۰۵	۱		
معنا در زندگی	۵۳/۳۳	۱۰/۷۷	۰/۵۷*	۱	
بهبودی روانشناختی	۷۶/۳۲	۱۰/۷۰	۰/۵۴*	۰/۵۸	۱

* $p < 0/01$

از زندگی رابطه دارد. یافته‌های پژوهش کیلن و مک اسکیل (۴۲)، وود و همکاران (۳۹)، Watkins و همکاران (۴۳)، Nezelk و همکاران (۴۴) نیز نشان داد که قدردانی به عنوان یکی از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت موجب ارتقای بهزیستی روانشناختی در افراد می‌شود و با افزایش این فضیلت در افراد می‌توان موجب احساس رضایت بالاتر و خوشبینی بیشتر نسبت به زندگی شد. نتایج یافته‌های Watkins و همکاران (۴۵) حاکی از این است که قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی همبستگی مثبت معناداری دارد. سطوح بالاتر قدردانی با معنویت، جهت‌گیری مذهبی درونی، خوشبینی، رضایت از زندگی، کیفیت بهتر خواب، بخشش و سبک‌های مقابله‌ای مناسب، رابطه مثبت دارد و با هراس، اختلال اضطراب‌تعمیم یافته و احساس تنهایی و گرایش به مادیات رابطه منفی دارد. می‌توان گفت که هیجان مثبت در افراد قدردان بالاتر و هیجان‌های منفی مثل افسردگی، اضطراب و حسادت در آن‌ها پایین‌تر است. همچنین افراد قدردان سازگار، همدل و برون‌گرا هستند (۳۲). نتایج پژوهش وود و همکاران (۱۲) نشان داد که قدردانی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی می‌باشد که این موضوع با دقت در مفهوم قدردانی قابل توضیح می‌باشد. مفهوم قدردانی تأیید موقعیت‌های مثبت در زندگی، بهبود پاسخ‌های مثبت به موقعیت‌های مثبت و احساس ذاتی قدردانی را دربر می‌گیرد. از این نقطه نظر، حلقه‌ای قوی میان قدردانی و بخش مثبت عاطفی بهزیستی ذهنی وجود دارد و این دو مقوله دائماً بر یکدیگر تأثیرگذارند. واتکینز (۴۶) مجموعه‌ای از ساز و کارها را برای تبیین چگونگی اثرگذاری قدردانی بر بهزیستی ذهنی پیشنهاد می‌دهد. اول این‌که، او پیشنهاد می‌دهد که ادراک پیشرفت‌های مثبت به عنوان «موهبت» می‌تواند بهزیستی را ارتقا دهد؛ دوم تمرین قدردانی با ارائه دیدگاهی جدید که به بهبود حالت پس از یک رخداد استرس‌زا کمک می‌کند، می‌تواند به عنوان یک ساز و کار بقا در موقعیت‌های دشواری و استرس بالا عمل کند؛ سوم، قدردانی می‌تواند دسترس‌پذیری خاطرات خوشایند را افزایش دهد. پژوهشگران متعددی بر وجود ارتباطی میان بخشش، قدرشناسی، حافظه سرگذشتی، و بهزیستی روانی که از

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین هر دو متغیر قدردانی و معنا در زندگی با بهزیستی روانشناختی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد که نشان می‌دهد قدردانی و معنا در زندگی بیشتر با افزایش بهزیستی روانشناختی همراه است. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان نشان می‌دهد که متغیر قدردانی با $\beta = 0/31$ و $t = 5/29$ در سطح $p < 0/001$ و معنا در زندگی با $\beta = 0/39$ و $t = 6/65$ در سطح $p < 0/001$ می‌توانند بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی نمایند و متغیر معنا در زندگی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای بهزیستی روانشناختی است.

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین قدردانی و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان علوم پزشکی رابطه معناداری وجود دارد که با نتایج پژوهش Chan (۳۶)، Tsang و همکاران (۳۷)، Mills و همکاران (۳۸)، Wood و همکاران (۳۹)، Froh و همکاران (۴۰)، Shoshani و Slone (۴۱)، Killen و Macaskill (۴۲) همسو می‌باشد. نتایج پژوهش فورو و همکاران (۴۰)، چان و همکاران (۳۶) نشان داد رابطه معناداری میان قدردانی و بهزیستی ذهنی در نمونه بزرگسالان وجود دارد و قدردانی پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای بهزیستی ذهنی افراد بود. همچنین شوشانی و اسلون (۲۰۱۳ م.)، در پژوهش‌های خود گزارش کردند که قدردانی از جمله فضایی است که به پرورش نقاط قوت شخصیت می‌پردازد و با رضایت

محیط اجتماعی‌شان خو گرفته و در نتیجه این امر رضایت از زندگی بلندمدتی را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین معنا در زندگی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد که با نتایج پژوهش Bailey و Phillips (۵۲)، Damiano و همکاران (۱۹)، دیساباتو و همکاران (۱۶)، سیماسکی و میکروسکی (۵۳)، وس و همکاران (۵۴) دوگان و همکاران (۳)، استگر و همکاران (۵۵)، همسو می‌باشد. نتایج پژوهش یالین و همکاران (۵۶) بر روی دانشجویان نشان داد داشتن معنا در زندگی یکی از متغیرهایی است که بر میزان پریشانی‌های روانی دانشجویان تأثیر می‌گذارد و موجب کاهش مشکلات بهداشت روانی در آن‌ها می‌شود. همچنین نتایج پژوهش استگر و همکاران (۵۵) بر روی دانشجویان نشان می‌دهد که مفهوم معنای زندگی ارتباط تنگاتنگی با سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد دارد. در واقع، معنادار بودن زندگی سبب پایین‌آمدن سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود و در نهایت سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌گردد. همچنین نتایج پژوهش دامینو و همکاران (۱۹) بر روی دانشجویان پزشکی نشان داد اختلالات افسردگی به عنوان یکی از دلایل اصلی کاهش بهزیستی روانشناختی در دانشجویان پزشکی شناخته شده است همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که معنا در زندگی رابطه معناداری با سلامت روان آن‌ها دارد. از این رو دانشجویانی که از معنا در زندگی کم‌تری برخوردارند بیشتر دچار خستگی، ناامیدی، پریشانی‌های روانی، کاهش امید و خودکارآمدی می‌شوند. علاوه بر این یافته‌های پژوهش Doğan و همکاران (۳) بر روی دانشجویان ترکیه نشان داد که معنا در زندگی ۳۴٪ واریانس بهزیستی روانشناختی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند و دانشجویانی که معنای کم‌تری در زندگی خود دارند، میزان اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند. علاوه بر این نتایج پژوهش‌های اخیر نشان داد سطوح بالای معنا در زندگی با کاهش پریشانی‌ها روانی (۵۳)، روان رنجوری، افکار خودکشی، اختلالات پس از سانحه و علائم (۲۴)، کاهش عواطف منفی، استرس (۵۵)، افزایش رضایت از زندگی بیشتر،

تغییرات شناختی و عاطفی اثر می‌پذیرد تأکید کرده‌اند (۴۸-۴۷). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، که قدردانی می‌تواند شادکامی را از طریق افزایش تجربه رویدادهای مثبت تحت تأثیر قرار دهد و این نیز می‌تواند با مقابله انطباقی با رویدادهای منفی در ارتباط باشد. رمزگردانی و بازیابی رویدادهای مثبت از حافظه و افزایش شبکه اجتماعی از دیگر فواید قدردانی است که می‌تواند رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی را در پی داشته باشد. قدردانی و بهزیستی روانشناختی با فعالیت هدفمند، خودمختاری، رشد شخصی و پذیرش خود نیز در ارتباط است (۴۹). در نتیجه، اجرای مداخله‌ای بر مبنای این عوامل می‌تواند بر بهبود رفاه افراد اثرگذار باشد. قدردانی همچنین به بازنگری خاطرات عاطفی منفی کمک کرده و موجب کاهش اثرات ناخوشایند آن‌ها می‌شود (۴۶). این راهبرد مقابله‌ای انطباقی از طریق ایجاد امکان باز تفسیر تجارب استرس‌زا و یا منفی زندگی از منظر قدرشناسی می‌تواند به کاهش سطح استرس کمک کند (۴۹). طبق یافته‌های پژوهشی استفاده از راهبردهای مثبت مقابله‌ای در میان افراد قدرشناس رایج‌تر است (۵۰). قدردانی همچنین می‌تواند از طریق فرآیندهای طرحواره‌ای به بهبود بهزیستی کمک کند. افراد قدرشناس پایه طرحواره‌ای خاصی دارند که بر اساس آن ارزش بیشتر برای کمک دریافتی قائل می‌باشند و آن را در بر دارنده هم نوع دوستی می‌دانند و این ممکن است باعث شود که آن‌ها حس قدرشناسی بیشتری نسبت به تجاربی که طی آن کمکی دریافت کرده‌اند، تجربه کنند (۵۰). علاوه بر آن، عواطف منفی از جمله حسادت، ناامیدی، خشم، و حرص با نفس قدردانی مطابقت ندارند و در نتیجه این احساسات در افرادی که سطح بالایی از قدرشناسی دارند بازدارنده می‌شوند. در نهایت، طبق مدل وسیع Fredrickson (۵۱) تجربه عواطف مثبت، مانند قدردانی، منجر به خنثی‌سازی اثرات ناخوشایند فیزیولوژیکی ناشی از عواطف منفی می‌شود. این نوع تجارب انعطاف‌پذیر، راهبردهای مقابله‌ای را افزایش داده و به تقویت پیوندهای اجتماعی در طول زمان‌های کم‌استرس‌تر کمک می‌کند که خود منجر به تقویت منابع مقابله‌ای می‌گردد. همچنین قدردانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت

تفسیرها و اسنادهای علت شناختی در رابطه متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند.

نتیجه‌گیری

با توجه به این‌که نتایج نشان می‌دهد قدردانی و معنا در زندگی با بهزیستی روانشناختی دانشجویان رابطه داشته و توانایی پیش‌بینی آن را دارند، توصیه می‌شود به منظور افزایش سطح بهزیستی روانشناختی و قدرت مقابله مؤثر با تنش‌ها و فشارهای روانی، به ویژگی‌های قدردانی و معنا در زندگی به عنوان سازه‌های روانشناسی مثبت توجه ویژه شود و راه‌کارهای مناسب با محوریت این سازه‌ها برای توانمندسازی، افزایش قدرت سازگاری و سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی تدوین گردد. در مجموع با توجه به استرس‌زا بودن شرایط خاص تحصیلی و شغلی دانشجویان پزشکی و پرستاری و عوامل مختلف تهدیدکننده بهزیستی و سلامت آنان توصیه می‌شود، برنامه‌های آموزشی منسجم مبتنی بر قدردانی و معنا در زندگی برای افزایش و تقویت بهزیستی ذهنی و بهداشت روان این دانشجویان طراحی و اجرا شود.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از کلیه دانشجویان پزشکی و پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کاشان که صبورانه پاسخگوی سؤالات بودند و ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نماییم.

تعارض منافع وجود ندارد.

افزایش قدردانی (۱۶)، سازگاری، عملکرد تحصیلی بالا و انگیزه (۵۲) رابطه معناداری دارد. همچنین افرادی که از معنا در زندگی بیشتری برخوردارند ناراحتی کم‌تر و رضایت از زندگی و بهزیستی بیشتری را تجربه می‌کنند. آنان مجموعه‌ای از باورها و اعتقادات در مورد زندگی خود را به منظور افزایش اراده، پشتکار و هدفمندی در زندگی فراهم می‌کنند. به این ترتیب آن‌ها نسبت به دیگران از زندگی خود رضایت بیشتری دارند و کم‌تر دچار ناامیدی و اختلالات روانشناختی می‌گردند (۵۷). همچنین Kleftras (۵۸) نشان دادند که جوانانی که دارای معنی بیشتری در زندگی خود بودند، علائم افسردگی کم‌تری داشتند. ضمناً در مطالعه آنان، ارتباط معناداری بین سلامت عمومی جوانان با معنای زندگی آنان گزارش شد. عدم وجود معنا در زندگی، افراد را به جستجو برای یافتن آن تحریک و ترغیب می‌کند. در نتیجه، جستجوی معنا در زندگی یک انگیزش اساساً انسانی است (۵۹). جستجو برای یافتن معنا در زندگی به این مفهوم است که افراد سعی دارند برداشت و ادراک خود را از معنا، اهمیت و هدف زندگی خود تثبیت کرده و یا بهبود بخشند (۶۰). در تبیین این یافته می‌توان گفت فرآیند جستجوی معنا در زندگی نوعی ناهماهنگی میان واقعیت و آنچه که فرد امیدوار است به آن دست یابد، ایجاد کرده و منجر به ایجاد ابهاماتی در مورد شیوه ادراک فرد از گذشته و اکنون می‌گردد. هنگامی که سطوح جستجوی معنا در زندگی بالا باشد، سطوح رضایتمندی پایین است (۶۰). به طور خاص، طبق یافته‌های پژوهشی جستجوی معنا در زندگی سطوحی از افسردگی و اضطراب را پیش‌بینی کرده (۶۱) و با روان رنجوی بیشتر (۳۰)، سطوح پایین‌تر شادی، رضایت از زندگی (۵۷)، بهزیستی و سطوح بالارتنی از عواطف منفی (۶۰) مرتبط است.

البته پژوهش حاضر به دلیل تازگی موضوع آن در نمونه‌های ایرانی، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تأییدهای تجربی بیشتر است و تا زمانی که پژوهش‌های بیشتری در ارتباط با این موضوع انجام شود، نتایج باید با احتیاط تفسیر شوند. همچنین نمونه پژوهش (گروهی از دانشجویان) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها،

References

1. Peterson CPN. Meaning and positive psychology. *Int J Existent Psychol Psychother* 2014; 5(1): 1-8.
2. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Am Psychol* 2000; 55(1): 5-14.
3. Doğan T, Sapmaz F, Tel FD, Sapmaz S, Temizel S. Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Soc Behav Sci* 2012; 55: 612-617.
4. Linley PA, Maltby J, Wood AM, Osborne G, Hurling R. Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Pers Individ Dif* 2009; 47(8): 878-884.
5. Eldeleklioğlu J, Yılmaz A, Gültekin F. Investigation of teacher trainees' psychological well-being in terms of time management. *Procedia - Soc Behav Sci* 2010; 2(2): 342-348.
6. Burns RA, Machin MA. Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Pers Individ Dif* 2010; 48(1): 22-27.
7. Wood AMJS. The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *J Affect Disord* 2010; 122(3): 213-217.
8. Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom* 2013; 83(1): 10-28.
9. Datu JAD. Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *Int J Adv Couns* 2014; 36(3): 262-273.
10. Emmons RACC. Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *J Soc Clin Psychol* 2000; 19(1): 56-69.
11. Emmons RA, Stern R. Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *J Clin Psychol* 2013; 69(8): 846-855.
12. Wood AM, Emmons RA, Algoe SB, Froh JJ, Lambert NM, Watkins P. A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. *Wiley Handb Posit Clin Psychol* 2016; 137-151. DIO: 10.1002/9781118468197.ch10.
13. Sheldon KM, Jose PE, Kashdan TB, Jarden A. Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: Comparing 10 candidate personality strengths. *Personal Soc Psychol Bull* 2015; 41(4): 575-585.
14. Tian L, Du M, Huebner ES. The Effect of Gratitude on Elementary School Students' Subjective Well-Being in Schools: The Mediating Role of Prosocial Behavior. *Soc Indic Res* 2014; 122(3): 887-904.
15. To S, Sung W. Presence of Meaning , Sources of Meaning and Subjective Well-Being in Emerging Adulthood: A Sample of Hong Kong Community College Students. *Emerging Adulthood* 2017; 5(1): 69-74.
16. Disabato DJ, Kashdan TB, Short JL, Jarden A. What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cognit Ther Res* 2017; 41(3): 444-458.
17. Fulmer R. A History of Happiness : The roots of Positive Psychology, Insight and Clinical Applications from 2005 to 2015. Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2015. 2015.
18. Steger MF, Shin JY. The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy*; 2010. Vol.33 p.95-104.
19. Damiano RF, De Andrade Ribeiro LM, Dos Santos AG, Da Silva BA, Lucchetti G. Empathy is Associated with Meaning of Life and Mental Health Treatment but not Religiosity Among Brazilian Medical Students. *J Relig Health* 2017; 56(3): 1003-1017.
20. Seligman MEP. *Flourish*. New York: Free Press; 2011.
21. Huppert FA, So TTC. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Soc Indic Res* 2013; 110(3): 837-861.
22. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D won, Oishi S, et al. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res* 2010; 97(2): 143-156.
23. Hone LC, Jarden A, Schofield GM, Duncan S. Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *Int J Wellbeing* 2014; 4(1): 1-27.
24. Shin JY, Steger MF, Henry KL. Self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach. *Self Identity* 2016; 15(2): 206-223.

25. Kress VE, Newgent RA, Whitlock J, Mease L. Spirituality/ religiosity, life satisfaction and life meaning as protective factors for nonsuicidal self-injury in college students. *J Coll Couns* 2015; 18(2): 160-174.
26. Robatmili S, Sohrabi F, Shahrak MA, Talepasand S, Nokani M, Hasani M. The Effect of Group Logotherapy on Meaning in Life and Depression Levels of Iranian Students. *Int J Adv Couns* 2015; 37(1): 54-62.
27. Yüksel A, Oğuz Duran N. He adaptation of the gratitude scale to adults: validity and reliability studies. *J Contemp Educ Acad* 2012; 1(1): 31-40.
28. Sapmaz F, Yıldırım M, Topcuoğlu P, Nalbant D, Sızır U. Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students. *Int Online J Educ Sci* 2015; 8(1): 1-10.
29. McCullough, ME, Emmons RA, Tsang J. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 2002; 82: 112-127.
30. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol* 2006; 53: 80-93.
31. Ryff C. Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 1989; 6: 1069-1081.
32. Barsti F. The effect of positive psychology interventions Gradrafzaysh happiness and meaning in life and decrease depression. Tehran: Allameh Tabatabaei University; 2009.
33. Mesrabadi J, Jafariyan SON. Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students. *J Behav Sci* 2013; 7(1): 23-24.
34. Dierendonck D. The construct validity of t' Scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Pers Individ Dif* 2005; 36: 629-645.
35. Bayani AA, Mohammad Koochekya ABA. Reliability and Validity of Ryff's Psychological Well-being Scales. *IJPCP* 2008; 14(2): 146-151.
36. Chan DW. Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness and the orientations to happiness. *Teach Teach Educ* 2013; 32: 22-30.
37. Tsang JA, Carpenter TP, Roberts JA, Frisch MB, Carlisle RD. Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction in the relationship between materialism and life satisfaction. *Pers Individ Dif* 2014; 64: 62-66.
38. Mills PJ, Redwine L, Wilson K, Pung MA, Chinh K, Greenberg BH, et al. The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spiritual Clin Pract* 2015; 2(1): 5-17.
39. Wood AM, Emmons RA, Algoe SB, Froh JJ, Lambert NMWP. Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. *Wiley Handb Posit Clin Psychol* 2016; 137-151
40. Froh JJ, Sefick WJ, Emmons R. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *J Sch Psychol* 2008; 46: 213-233.
41. Shoshani A, Slone M. Middle School Transition from the Strengths Perspective: Young Adolescents' Character Strengths, Subjective Well-Being, and School Adjustment. *J Happiness Stud* 2013; 14(4): 1163-1181.
42. Killen A, Macaskill A. Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *J Happiness Stud* 2015; 16(4): 947-964.
43. Watkins PC, Uhder J, Pichinevskiy S. Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *J Posit Psychol* 2015; 10(2): 91-98.
44. Nezlek JB, Newman DBTT. A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *J Posit Psychol* 2016; 12(4): 223-232.
45. Watkins PC, Woodward K, Stone T, Kolts RL. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Soc Behav Personal an Int J* 2003; 31(5): 431-451.
46. Watkins PC, Woodward K, Stone T, Kolts RL. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Soc Behav Personal an Int J* 2003; 31(5): 431-451.
47. Bono G, McCullough MERL. Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personal Soc Psychol Bull* 2008; 34(3): 182-195.
48. Emmons RAMM. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and

subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84(2): 377-389.

49. Wood AM, Joseph S. The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *J Affect Disord* 2010; 122(3): 213-217.

50. Wood AM, Maltby J, Gillett R, Linley PA, Joseph S. The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *J Res Pers* 2008; 42: 854-871.

51. Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, Tugade MM. The undoing effect of positive emotions. *Motiv Emot* 2000; 24: 237-258.

52. Bailey TH, Phillips LJ. The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *High Educ Res, Dev* 2016 Mar 3;35(2):201-16.

53. Szymanski DM, Mikorski R. External and internalized heterosexism, meaning in life, and psychological distress. *Psychol Sex Orientat Gend Divers* 2016; 3(3): 265-274.

54. Vess M, Rogers R, Routledge C, Hicks JA. When being far away is good: Exploring how mortality salience, regulatory mode, and goal progress affect judgments of meaning in life. *Eur J Soc Psychol* 2017 Feb 1;47(1):82-91.

55. Steger MF, Owens GP, Park CL. Violations of War: Testing the Meaning-Making Model Among Vietnam Veterans. *J Clin Psychol* 2015; 71(1): 105-116.

56. Yalçın İ, Malkoç A. The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *J Happiness Stud* 2015; 16(4): 915-929.

57. Peterson C, Park N. Meaning and Positive Psychology. *Int J Existent Psychol Psychother* 2014; 5(1): 1-8.

58. Kleftras GPE. Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology* 2012; 3(4): 337-345.

59. Steger MF, Kashdan TB. Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *J Happiness Stud* 2007; 8(2): 161-179.

60. Steger MF, Kawabata Y, Shimai S, Otake K. The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *J Res Pers* 2008; 42(3): 660-678.

61. Steger MF, Mann JR, Michels P, Cooper TC. Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *J Psychosom Res* 2009; 67(4): 353-358.