

اعتبار و پایایی نسخه فارسی مقیاس سپاسگزاری (GQ-6) در نمونه‌های

غیر بالینی

زینب لشنی^۱، محمدرضا شعیری^۲، سعیده پناهی تلخستانی^۳

چکیده

هدف: سپاسگزاری از متغیرهایی است که در دهه اخیر توجه زیادی را به خود جلب نموده (وود^۴ و همکاران، ۲۰۰۸a) بدین خاطر ارزیابی آن دغدغه متخصصان بوده است. پرسش‌نامه خود گزارش‌دهی (GQ-6) تفاوت‌های فردی در گرایش به تجربه سپاسگزاری روزانه را ارزیابی می‌کند و هدف از این پژوهش اعتبار و پایایی نسخه فارسی مقیاس سپاسگزاری در نمونه‌های غیر بالینی بوده است. **روش:** تحقیق حاضر، پیرو طرحی توصیفی بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر دربرگیرنده دانش‌جویان دوره کارشناسی دانشگاه شاهد بوده است. نمونه‌گیری تحقیق حاضر به روش خوشه‌ای انجام شده است. در مجموع ۲۲۵ دانشجوی (۱۳۶ زن و ۵۹ مرد)، با میانگین سنی ۲۰/۳۲ ($S=2/10$) مورد بررسی قرار گرفته‌اند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه سپاسگزاری (GQ-6)، مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS)، پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHQ)، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) و سوال خودگزارش‌دهی سپاسگزاری بوده است. **یافته‌ها:** یافته‌های مربوط به آلفای کرونباخ پرسش‌نامه (GQ-6) برابر ۰/۷۱ است و پایایی ناشی از دو نیمه کردن آزمون برابر ۰/۶۴ می‌باشد. اعتبار پرسش‌نامه از سه طریق بررسی شده است: نخست رابطه‌اش با متغیرهای عاطفه مثبت، شادکامی و افسردگی و سوال خودگزارش‌دهی شکر به ترتیب از چپ به راست برابر است با $r=0/33, p<.000$; $r=0/43, p<.000$; $r=-0/38, p<.000$; $r=18, p<.02$ و معنادار بوده است. دوم، تحلیل عاملی اکتشافی پرسش‌نامه حاضر نشانگر نتایج زیر است: $KMO=0/75$ و کاسکوئر آزمون کرویت بارتلت نیز $326/217$ ($p=0,000$) بوده است، تحلیل مولفه‌های اصلی بیانگر این است که پرسش‌نامه از یک عامل اشباع شده و سوالات آن ۴۴٪ واریانس مربوطه را تبیین می‌کنند. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان‌گر وضعیت مناسب پایایی و اعتبار آزمون در نمونه‌های دانش‌جویی بوده است.

کلید واژه‌ها: سپاسگزاری، اعتبار، پایایی و دانشجو.

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی E-mail: lashani@shahed.ac.ir

^۲ عضو هیات علمی دانشگاه شاهد E-mail: shairi@shahed.ac.ir

^۳ سعیده پناهی تلخستانی، کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی E-mail: saedeh_panahi@yahoo.com

^۴ Wood

مقدمه

سپاسگزاری به‌عنوان یک هیجان، حالتی اسناد وابسته است که از یک فرایند دو مرحله‌ای شناختی حاصل می‌شود: الف- تشخیص اینکه آدمی چیز مثبتی را به دست آورده است، ب- تشخیص این‌که دیگری به‌عنوان یک منبع بیرونی در به دست آوردن آن نتیجه مثبت سهمیم است (واینر^۱، ۱۹۸۵). سپاسگزاری یک حالت پیچیده است که به طبقه شناختی- عاطفی تعلق دارد، به طوری که هر دو مولفه شناخت و عاطفه در آن نقش برجسته‌ای دارند (کلر^۲، ۱۹۸۷). امروزه نشان‌داده‌شده است که دو پیش‌بینی‌کننده قوی سپاسگزاری عبارت است از: ۱. درک این‌که بخشنده لطف، علاقه‌مند و متوجه نیازها و خواسته‌های دریافت‌کننده آن بوده است، ۲. دوست داشتن منفعت و لطف به‌دست آمده است (آلگو^۳ و همکاران، ۲۰۰۸). سپاسگزاری یک هیجان و یک انتخاب آگاهانه در هوشیاری فرد است (هلاوا^۴، ۲۰۰۸) که بر همدلی و نوع‌دوستی تاکید دارد (لازاروس^۵ و لازاروس^۶، ۱۹۹۴) و دو مولفه شناخت و عاطفه در آن نقشی اساسی بر عهده دارند (کلر^۷، ۱۹۸۷). سپاسگزاری نیازمند نوعی رضایت مبتنی بر شناخت است (امونس^۸، ۲۰۰۶) که لازمه آن تشخیص این موضوع است که بدون سهمیم بودن دیگران، نمی‌توانیم آن چه اکنون هستیم، باشیم. چنین شناختی می‌تواند به رفتاری جامعه پسند (امونس، ۲۰۰۶) به‌عنوان نمود بیرونی سپاسگزاری در کلام (هلاوا، ۲۰۰۸، برازش، ۱۹۸۸) و عمل (برازش، ۱۹۸۸) منجر گردد. علاوه براین، از آنجا که یافته‌های عصب‌روان‌شناختی حاکی از تاثیرات کلام بر تفکر هستند (نیلی‌پور، ۱۳۸۱) بیان سپاسگزاری نیز احتمالاً می‌تواند، در تکامل تفکر دخیل باشد.

در حالی که سپاسگزاری با سازه‌های روان‌شناختی از جمله عواطف مثبت (فروح^۹ و همکاران، ۲۰۰۸b)، امید، معنویت، رضایت از زندگی، همدلی، علاقه اجتماعی و مدیریت احساس (مک‌کلاف^{۱۰} و

¹ Weiner

² Clore

³ Algoe

⁴ Hlava

⁵ Lazarus

⁶ Lazarus

⁷ Clore

⁸ Emmons

⁹ Froh

¹⁰ McClough

همکاران، ۲۰۰۲)، مسئولیت‌پذیری (ثورندایک^۱، ۲۰۰۷) و بخشش (مک‌کلاف و همکاران، ۲۰۰۲ و شارلوت^۲، ۲۰۰۸) دارای رابطه مثبت و معناداری است، با عواطف منفی (مک‌کلاف و همکاران، ۲۰۰۲) دارای رابطه منفی و معناداری است. نمونه‌ای دیگر از روابط نیرومند سپاسگزاری بر شناختارها، رابطه‌ای است که وود^۳ و همکارانش (۲۰۰۹) بین سپاسگزاری و شناختارهای پیش‌خواب بررسی کردند. آنان نشان دادند که سپاسگزاری به‌واسطه افزایش شناختارهای مثبت و کاهش شناختارهای منفی با افزایش کلی کیفیت خواب، کیفیت ذهنی خواب و طول مدت خواب رابطه دارد. همچنین در این پژوهش، خواب‌آلودگی همراه با اختلال در عملکرد روزانه با سطوح پایین سپاسگزاری رابطه داشت. لازم به ذکر است که شناختارهای منفی پیش‌خواب در رابطه مذکور نقشی تعدیل‌کننده داشتند. از سوی دیگر، مکینتاش^۴ (۲۰۰۷) توجه آگاهانه سپاس‌گزارانه^۵ را موجب تاثیرات مثبتی در خلق روزانه افراد می‌داند. مکینتاش (۲۰۰۷) همچنین در مطالعات خود سپاسگزاری اجباری و غیر عمدی را از سپاسگزاری عمدی بی‌قید و شرط تفکیک کرد. وی نوعی از سپاسگزاری را که با ترس، انزوای اجتماعی و مرد بودن رابطه مثبتی داشت، سپاسگزاری اجباری و غیر عمدی و نوعی دیگر از سپاسگزاری را که در آن گیرنده دهش^۶، آن را از روی میل و عدم اجبار دریافت کرده بود و دهش‌کننده نیز به میل شخصی و نه اجبار و وظیفه آن را ارزانی کرده بود، سپاسگزاری عمدی و بی‌قید و شرط نامید؛ این نوع سپاسگزاری با عاطفه مثبت، اشتیاق اجتماعی و زن بودن رابطه داشت.

همان‌طور که پیش‌تر بدان اشاره گردید، سپاسگزاری از متغیرهایی است که در دهه اخیر توجه زیادی را به خود جلب نموده (وود و همکاران، ۲۰۰۸a) و بدین خاطر ارزیابی آن دغدغه متخصصان بوده است. بررسی‌های اولیه در مورد سازه سپاسگزاری، به وسیله تجهیزات پزشکی، با هزینه زیاد، برای مشاهده وضعیت قلبی-عروقی مرتبط با احساسات سپاس‌گزارانه انجام شده است (مکینتاش^۷، ۲۰۰۷)، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران از روش‌هایی چون شمارش جملات سپاس‌گزارانه در نوشتن زندگی-نامه شخصی (دبورا^۸ و همکاران، ۲۰۰۱)، و ساخت مقیاس‌های سپاسگزاری به ارزیابی این سازه

¹ Thorndike

² Charlotte

³ Wood

⁴ McIntosh

⁵ Mindful-gratitude

^۶ماده مضارع دادن، به معنی بخشیدن، به اضافه شین اسم مصدری (دهخدا، ۱۳۳۴)

⁷ McIntosh

⁸ Deborah

پرداخته‌اند (وود و همکاران، ۲۰۰۸a). همچنین، آَلگو^۱ و همکاران (۲۰۰۸) از افراد می‌خواستند تا هدیه‌ای به فردی بدهند و میزان قدردانی و سپاسگزاری آنان را نسبت به آن لطف با سوالاتی ارزیابی می‌نمودند. از جمله مقیاس‌های ساخته شده در این زمینه می‌توان به مقیاس^۲ (GRAT) واتکینز^۳ و همکاران (۲۰۰۳) در ۴۴ ماده ۵ گزینه‌ای لیکرت، مقیاس سپاسگزاری آدلر^۴ و فاگلی^۵ (۲۰۰۵) در ۵۷ ماده هفت گزینه‌ای لیکرت، و مقیاس سپاسگزاری سه تصویری وود و همکاران (۲۰۰۸b) اشاره نمود، که از جمله ابزارهای ساخته شده جهت ارزیابی میزان سپاسگزاری بوده‌اند. از این میان پرسش نامه سپاسگزاری (GQ-6) که توسط مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) ساخته شد، تاکنون در بسیاری از پژوهش‌های غیر ایرانی مرتبط با سپاسگزاری به کار رفته است. این پرسش‌نامه خود گزارش‌دهی، تفاوت‌های فردی در گرایش به تجربه سپاسگزاری روزانه را در شش ماده و با ۷ درجه لیکرت (۱= به شدت مخالف، تا ۷= به شدت موافق) ارزیابی می‌کند و از اعتبار و پایایی مناسبی برخوردار بوده‌است (مک‌کلاف و همکاران، ۲۰۰۲). این پرسش‌نامه از پرکاربردترین ابزارهای سنجش سپاسگزاری در سال‌های اخیر بوده است (فروح^۶ و همکاران، ۲۰۰۸a و امونس^۷ و همکاران، ۲۰۰۳). یکی از مزایای این پرسش‌نامه کوتاه‌بودن آن است، به طوری که اگرچه طولانی بودن مقیاس منجر به افزایش پایایی (reliability) پرسش‌نامه می‌گردد، اما پرسش‌نامه‌های بلند به خصوص با افزایش موقعیت‌های متعدد در بررسی‌های مربوط به صفات شخصیتی معیابی را با خود همراه می‌کنند و نیز، در بررسی پرسش‌نامه‌هایی با هدف اندازه‌گیری یک عامل، غیر ضروری به نظر می‌رسند (فرنکلز^۸ و همکاران، ۲۰۰۶). مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) میزان پایایی همسانی درونی آن را در دامنه‌ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۴ و اعتبار مقیاس از طریق همبستگی با خودگزارش‌دهی سپاسگزاری را بین ۰/۲۱ تا ۰/۲۵ و معنادار نشان دادند. با توجه به تمهیدات یاد شده و جایگاه سازه سپاسگزاری در دهه اخیر در بین متغیرهای روان‌شناختی و نیاز به ابزاری مناسب در این باره در ایران، با توجه به شرایط بومی و فرهنگی، مساله اساسی تحقیق

¹ Algoe

² The Gratitude, Resentment and Appreciation Test

³ Watkins

⁴ Adler

⁵ Fagley

⁶ Froh

⁷ Emmons

⁸ Francs

حاضر این است که آیا پرسش‌نامه سپاسگزاری ($GQ-6$) در نمونه‌های دانشجویی ایرانی از اعتبار و پایایی برخوردار است؟

روش

تحقیق حاضر از نوع توصیفی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر در برگیرنده دانشجویان دوره کارشناسی رشته‌های علوم انسانی و فنی دانشگاه شاهد بوده است. نمونه‌گیری تحقیق حاضر به روش خوشه‌ای انجام شده است. در مجموع ۲۲۵ دانشجو (۱۳۶ زن و ۵۹ مرد)، با میانگین سنی ۲۰/۳۲ ($S=۲/۲۱$) مورد بررسی قرار گرفته‌اند. ابزارهای تحقیق عبارتند از:

سپاسگزاری ($GQ-6$): پرسش‌نامه سپاسگزاری ($GQ-6$) توسط مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) ساخته شده است. این پرسش‌نامه خود گزارش‌دهی، تفاوت‌های فردی در گرایش به تجربه سپاسگزاری روزانه را در شش ماده و با ۷ درجه لیکرت (۱= به شدت مخالف، تا ۷= به شدت موافق) ارزیابی می‌کند. مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) میزان پایایی همسانی درونی مقیاس $GQ-6$ در بین ماده‌های پرسش‌نامه را در دامنه‌ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۴ گزارش نموده‌اند. مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) اعتبار این مقیاس از طریق همبستگی با خودگزارش‌دهی سپاسگزاری در طول یک دوره ۲۱ یا ۱۴ روزه را بین ۰/۲۱ تا ۰/۲۵ و معنادار گزارش کردند. همچنین $GQ-6$ با هیجانات مثبتی چون رضایت از زندگی، سرزندگی، خوش‌بینی و امید بین ۰/۳۰ تا ۰/۵۰ و با صفات عاطفی منفی چون عواطف منفی، افسردگی و اضطراب همبستگی منفی داشته است اما به ندرت بالاتر از ۰/۴۰ بوده است. همچنین، در تحلیل عاملی اکتشافی^۱ (EFA) این مقیاس وجود یک عامل را نشان داده‌اند.

مقیاس عاطفه مثبت و منفی^۲ ($PANAS$): این مقیاس، ابزار خودسنجی ۲۰ ماده‌ای است و برای اندازه‌گیری دو بعد خلق، یعنی «عاطفه مثبت» و «عاطفه منفی» طراحی شده است (واتسن^۳ و همکاران، ۱۹۸۸). هر خرده مقیاس ۱۰ ماده دارد. ماده‌ها بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای (۱= بسیار کم تا ۵= بسیار زیاد) از سوی آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود. پایایی این مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ برای مقیاس عواطف مثبت (PA) ۰/۸۸، برای عواطف منفی (NA) ۰/۸۷ و به شیوه بازآزمایی برای

^۱ Exploratory factor analysis

^۲ Positive & Negative Affect Scale

^۳ Watson

مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۷۱ به دست آمده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). «مقیاس عاطفه مثبت و منفی» با تغییر دستورالعمل می‌تواند هم جنبه «حالت» و هم جنبه «صفت» را بسنجد. اگر چارچوب زمانی به هفته جاری اشاره کند، جنبه حالت عاطفه سنجیده می‌شود و اگر زمان طولانی-تر در نظر گرفته‌شود، جنبه صفت را می‌سنجد (بخشی پور، ۱۳۸۴). در مطالعه حاضر، جنبه حالت مورد سنجش قرار گرفته‌است. در پژوهش مظفری (۱۳۸۲) میزان آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۲ و به شیوه باز آزمایی ۰/۶۵ و ۰/۶۸ به دست آمده است. بخشی‌پور (۱۳۸۴)، با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی^۱ (CFA) و الگویابی معادله ساختاری^۲ (SEM) صحت عاملی، اعتبار سازه و پایایی این ابزار بر روی ۲۵۵ نفر دانشجوی مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی دانشگاه تهران را مورد بررسی قرار داده است. نتایج نشان می‌دهد که الگوی دو عاملی برازنده‌ترین الگو است. از لحاظ اعتبار نیز با کمک این ابزار به خوبی می‌توان بیماران مضطرب و افسرده را از هم جدا کرد و پایایی این دو خرده مقیاس برابر ۰/۸۷ به دست آمده است (بخشی پور، ۱۳۸۴). در این پژوهش تنها از خرده آزمون عاطفه مثبت استفاده شده‌است.

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد^۳ (OHQ): این ابزار توسط آرجیل^۴ و همکاران (۱۹۸۹) ساخته شد. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شود و نمره هر آزمودنی بین صفر تا ۸۷ قرار می‌گیرد. میزان پایایی که آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) با ۳۴۷ آزمودنی به دست آوردند ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن پس از گذشت هفت هفته برابر ۰/۸۷ گزارش شد. اعتبار هم زمان این پرسش‌نامه نیز با بهره‌گیری از ارزیابی دوستان افراد درباره شادی آنان، ۰/۴۳ محاسبه شد. رضوان (۱۳۸۵) پایایی این آزمون را به روش بازآزمایی بر روی ۳۰ دانشجو با فاصله دو هفته، ۰/۸۷ ارزیابی نمود. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹) در ایران توسط عابدی و همکاران (۱۳۸۵) بر روی ۷۲۷ نفر از دانش‌جویان دانشگاه-های اصفهان که به روش نمونه‌گیری تصادفی- طبقه‌ای انتخاب شدند، اجرا و هنجاریابی گردیده است.

^۱ Corroborative factor analysis

^۲ Structured equation modeling

^۳ Oxford Happiness Questionnaire

^۴ Argyle

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (*DASS-21*): این پرسش‌نامه توسط لوی‌باند^۱ و لوی-باند^۲ (۱۹۹۵) ساخته شد و مجموعه‌ای از سه خرده مقیاس خود سنجی برای اندازه‌گیری حالت‌های هیجانی منفی افسردگی، اضطراب و تنیدگی می‌باشد. هر خرده مقیاس دارای ۷ ماده است. اعتبار و پایایی این مقیاس در پژوهش اصغری مقدم و همکاران (۱۳۸۷)، در جمعیت ایرانی بررسی شده است. در پژوهش اصغری مقدم و همکاران (۱۳۸۷) تحلیل عاملی اکتشافی ساختار سه عاملی *DASS* را تایید کرد و پایایی مقیاس‌های آن از طریق بررسی ضرایب همسانی درونی و ضرایب بازآزمایی تایید شد. در کل ضرایب قابلیت اعتماد و اعتبار به دست آمده رضایت بخش بوده است. همبستگی‌های بین زیر مقیاس افسردگی *DASS* با مقیاس افسردگی بک ۰/۶۹ و زیر مقیاس اضطراب با چهار سامانه‌ای اضطراب ۰/۶۲ بوده است. در نتایج تحلیل عاملی، مدل سه عاملی (افسردگی، اضطراب و استرس) بهتر از سایر مدل‌ها، توانایی تبیین داده‌های مطالعه را داشته است. در کل مدل سه عاملی ۵۴/۰۴ درصد از واریانس را تبیین کرده است. در این بررسی از خرده مقیاس افسردگی استفاده شده است.

ج- ۵) سوال خود گزارش‌دهی سپاسگزاری: دربرگیرنده سوالی در خصوص میزان سپاسگزاری فرد می‌باشد که در ۱۰ درجه لیکرت (بین ۰ = کمترین تا ۹ = بیشترین) میزان سپاسگزاری را مورد سنجش قرار می‌دهد.

در این تحقیق علاوه بر آمار توصیفی، از آلفای کرونباخ، همبستگی پیرسون و تحلیل عاملی اکتشافی بر اساس نرم‌افزار *SPSS-18*^۳ استفاده شده است.

یافته‌ها

نتایج تحقیق حاضر در سه قسمت ارائه می‌شود: (۱) اطلاعات جمعیت شناختی (۲) پایایی (۳) اعتبار.

(۱) اطلاعات جمعیت‌شناختی: نتایج توصیفی مربوط به اطلاعات جمعیت شناختی سن، جنسیت، تعداد اعضای خانواده، وضعیت تاهل و رشته تحصیلی بر اساس میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد، در جدول ۱ ارائه شده است.

¹ Lovibond

² Lovibond

³ Statistical Package for the Social Science- version 18

جدول ۱) نتایج توصیفی متغیرهای پژوهشی سن، جنسیت، تعداد اعضای خانواده، وضعیت تاهل و رشته

تحصیلی بر اساس میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد					
متغیر شاخص	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین	تعداد
سن	۲۰,۳۲	۲,۱۵	۱۸,۰۰	۳۰,۰۰	۲۱۳
تعداد اعضای خانواده					
خانواده	۳,۹۹	۱,۶۹	۱,۰۰	۱۱,۰۰	۱۹۸
متغیر					
شاخص	زن	مرد	مجرد	متاهل	رشته تحصیلی
درصد	۷۲,۴۰	۲۶,۲۰	۷۴,۶۰	۲,۷۰	انسانی فنی
فراوانی	۱۶۳	۵۹	۱۰۷	۶	۲۱۱
					۹

نگاهی به یافته‌های ارائه شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین سنی آزمودنی‌ها برابر با ۲۰/۳۲ است. میانگین تعداد اعضای خانواده آنها برابر است با ۳/۹۹ ($S=۱/۶۹$). با توجه به متغیر جنسیت، ۷۲/۴۰ درصد آزمودنی‌ها زن و ۲۰,۲۶ درصد مرد بوده‌اند. ۷۴/۶۰ درصد آزمودنی‌ها مجرد و ۲/۷۰ درصد متاهل بوده‌اند و نیز ۹۳/۰۸ درصد در یکی از رشته‌های انسانی و ۴/۰۰ درصد در یکی از رشته‌های فنی مشغول به تحصیل بوده‌اند.

۲) پایایی: یافته‌های مربوط به آلفای کرونباخ پرسشنامه (GQ-6) برابر ۰/۷۱ است و پایایی ناشی از دو نیمه کردن آزمون برابر ۰/۶۴ می‌باشد. همچنین، ضریب همبستگی ناشی از بازآزمایی (پیرسون) بین دو بار اجرا در فاصله دو هفته، در بین ۲۲ آزمودنی برابر با ۰/۶۹۹ ($P < ۰/۰۰۰$) بوده است که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲) نتایج مربوط به آلفای کرونباخ و بازآزمایی مقیاس سپاسگزاری (GQ -6) ($N=۲۲۵$)

شاخص	آلفای همبستگی	آلفای کرونباخ	آلفای همبستگی	آلفای همبستگی
ردیف	کرونباخ	کرونباخ	کرونباخ	کرونباخ
	بازآزمایی (فاصله دو هفته)	نیمه اول	نیمه دوم	دو نیمه
۱	۰/۷۱	۰/۶۹۹	۰/۷۶	۰/۴۳
				۰/۶۴

۳) اعتبار: الف) اعتبار همگرا: اعتبار یادشده از طریق بررسی همبستگی سپاسگزاری با متغیرهای عاطفه مثبت، شادکامی و افسردگی و سوال خودگزارش دهی سپاس بررسی شد، که نتایج به- دست آمده در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳) همبستگی سپاسگزاری با متغیرهای عاطفه مثبت، شادکامی و افسردگی و سوال خودگزارش دهی سپاسگزاری

متغیر شاخص عاطفه مثبت شادکامی افسردگی خودگزارش دهی سپاسگزاری	تعداد: ۱۴۸	تعداد: ۱۴۸	تعداد: ۱۰۴	تعداد: ۱۴۸
همبستگی	۰/۳۳	۰/۴۳	-۰/۳۸	۰/۱۸
سطح	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۲
معناداری				

ب) تحلیل عاملی اکتشافی پرسش نامه حاضر نشانگر نتایج زیر است: $KMO = ۰/۷۵$ و کاسکوئر آزمون کرویت بارتلت نیز $۳۲۶/۲۱۷$ ($p = ۰,۰۰۰$) بوده است، تحلیل مولفه های اصلی بیانگر این است که پرسش نامه از یک عامل اشباع شده و سوالات آن ۴۴٪ واریانس مربوطه را تبیین می کنند. ج) همبستگی سوال ها با هم و با کل: ماتریس همبستگی پیرسون بین سوال های مقیاس $GQ-6$ با یکدیگر و با کل در جدول ۴ ارائه شده است. کل همبستگی ها در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار می باشند و میزان همبستگی ها بین ۱/۰۰ تا ۰/۹۰۴ بوده اند.

جدول ۴: همبستگی پیرسون سوال ها با هم و با کل ($N = ۲۲۵$)

کل	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	۱	۰/۹۵۱**	۱/۰۰**	۰/۹۵۱**	۰/۹۵۱**	۰/۹۰۹**
۲		۱	۰/۹۵۱**	۰/۹۰۴**	۱/۰۰**	۰/۹۵۵**
۳			۱	۰/۹۵۱**	۰/۹۵۱**	۰/۹۰۹**
۴				۱	۰/۹۰۴**	۰/۹۰۹**
۵					۱	۰/۹۵۵**
۶						۱
کل						۱

$P < ۰/۰۱$ **

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مقدماتی به‌دست آمده نشانگر وضعیت مناسب پایایی و اعتبار آزمون در نمونه‌های دانشجویی بوده‌است. در بررسی حاضر، آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ($GQ-6$) برابر $0/71$ و پایایی ناشی از دو نیمه-کردن آزمون برابر $0/64$ بوده است. همچنین، ضریب همبستگی ناشی از بازآزمایی (پیرسون) بین دو بار اجرا در فاصله دو هفته، در بین 22 آزمودنی برابر با $0/699$ ($P < 0/000$) بوده‌است. مک‌کلاف و همکاران (2002) اعتبار این مقیاس از طریق همبستگی با خودگزارش‌دهی سپاسگزاری در طول یک دوره 14 یا 21 روزه را بین $0/21$ تا $0/25$ و معنادار گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز میزان همبستگی ($GQ-6$) با سوال خود گزارش دهی سپاسگزاری طی 15 روز برابر با $0/18$ و معنادار بوده است. همچنین، مک‌کلاف و همکاران (2002) همبستگی مثبت $GQ-6$ را با هیجانات مثبتی چون رضایت از زندگی، سرزندگی، خوش‌بینی و امید بین $0/30$ تا $0/50$ و همبستگی منفی با صفات عاطفی منفی چون عواطف منفی، افسردگی و اضطراب نشان داده‌اند، اما در مورد عواطف منفی به ندرت بالاتر از $0/40$ بوده‌است و در بررسی حاضر نیز همبستگی $GQ-6$ با عاطفه مثبت برابر $0/33$ و با شادکامی برابر $0/43$ ($p < 0/000$) و با افسردگی برابر $-0/38$ ($p < 0/000$) بوده‌است. چرایی این روابط بین سپاسگزاری و عواطف مثبت و منفی، از دو بعد نظری و عملی قابل بررسی است. به لحاظ نظری، از آنجا که سپاسگزاری به گستره شناختی-عاطفی تعلق دارد (کلر، 1987) و نیز به‌این دلیل که سپاسگزاری حاصل تشخیص داشته‌ای مثبت است و نیز تشخیص اینکه یک منبع بیرونی در آن داشته سهیم بوده است (واینر، 1985) در فرد این شناخت را ایجاد می‌کند که دنیای دهنده و خیرخواهانه‌ای وجود دارد، که نعمت‌هایی را به فرد بخشیده است (فردریکسون¹، 2001) و این تفکر خود موجب به‌زیستی پایدارتری در فرد می‌شود (فردریکسون، 2001). همچنین، سپاسگزاری احتمال تکرار لطف در منعم را زیاد می‌کند (مک‌کلاف، 2001) که منجر به حمایت اجتماعی بیشتری می‌گردد (وود و همکاران، $2008a$). در بعد عملی نیز پژوهش‌ها با یافته‌های تحقیق همسو بوده‌اند، بدین‌ترتیب که سپاسگزاری در تحقیقات با شادکامی (لشنی و همکاران، 1390 و 1391 ، سلیگمن و همکاران، 2005 ، دیکرهوف، 2007 ، آژگه گورل، 2007 ، فروح و همکاران، $2008a$)، عاطفه مثبت (لشنی و همکاران، 1390 و 1391 ، امونس و مک‌کلاگ، 2003 ، آژگه گورل، 2007 ، واتکینز و همکاران، 2003 ، شلدون، 2006) و خوش‌بینی (فروح و همکاران، $2008a$ ، مکینتاش، 2007) همبستگی مثبت و معناداری داشته‌است و با

¹ Fredrickson

افسردگی (سلیگمن، ۲۰۰۵) و عاطفه منفی (امونس و مک‌کلاف، ۲۰۰۳) رابطه منفی معناداری داشته است. همچنین، آقابابایی و همکاران (۱۳۸۹) نشان دادند که شادی فاعلی دارای همبستگی مثبت با سپاسگزاری می باشد و نیز با معنویت و رضایت از زندگی مرتبط می باشد. بررسی، آقابابایی و فراهانی (۱۳۹۰) رابطه مثبت و معناداری با شادکامی را نیز نشان داده است. پایایی ناشی از بازآزمایی نیز که توسط ضریب همبستگی دو دامنه پیرسون برابر با ۰/۶۹۹ ($P < ۰/۰۰۰$) و نیز پایایی ناشی از دونیمه کردن آزمون توسط همبستگی دو دامنه پیرسون برابر با ۰/۶۴ بوده است، مناسب می باشد. همچنین، مک‌کلاف و همکاران (۲۰۰۲) در تحلیل عاملی اکتشافی این مقیاس وجود یک عامل را گزارش نموده اند و در بررسی حاضر نیز تحلیل عاملی اکتشافی پرسش‌نامه حاضر نشانگر بیانگر این است که پرسش‌نامه از یک عامل اشباع شده و سوالات آن ۴۴٪ واریانس مربوطه را تبیین می کنند.

روانشناسی مثبت‌گرا تمایل دارد که به جای پرداختن به ترمیم آسیب‌ها، به سوی بهینه‌کردن کیفیت زندگی حرکت کند (سلیگمن، ۲۰۰۲). این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان‌ها به عنوان سپری در برابر آسیب‌های روان‌شناختی بهره‌گیرد (جوکار، ۱۳۸۶). روان‌شناسی بیش‌ترین انرژی و فعالیت خود را بر روی مفهوم‌سازی، فهم و التیام بخشیدن به رنج‌های آسیب‌شناختی معطوف داشته است، که نمی‌توان گفت به طور قطع می‌تواند منجر به رضایت از زندگی، کمال و به‌زیستی روان‌شناختی گردد (سلیگمن، ۲۰۰۰). بدین خاطر، و برای آماده سازی یک بدنه پژوهشی، تلاش‌های تحقیقی در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا و ویژگی‌های مثبت افراد ضروری است، و در این راه آماده‌سازی ابزارهای اندازه‌گیری سپاسگزاری به عنوان یکی از صفات مثبت که تلاش بررسی حاضر بر آن است، گامی ضروری تلقی می‌شود.

و اما پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز می‌باشد. بدین‌صورت که شرکت‌کنندگان آن فقط از نمونه‌های دانشجویی برگزیده شده‌اند و این خود می‌تواند نتایج را با خلل مواجه کند. همچنین، استفاده از ابزارهای پژوهشی خاص می‌تواند ارزیابی‌ها را سوگیرانه سازد. پیشنهاد می‌شود در بررسی‌های آتی، نمونه‌های غیردانشجویی با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متنوع نیز مورد بررسی قرار گیرند و این ارزیابی‌ها به واسطه ابزارهای دیگری نیز انجام گیرند. به طور کلی این مقیاس اعتبار و پایایی مناسبی را گزارش نموده است، و امکان به کارگیری آن تا حدودی فراهم شده است با این حال به نظر می‌رسد به کارگیری ابزار حاضر در گستره‌های علمی و عملی، نیازمند تحقیقات بیشتری است و باید منتظر تلاش‌های بعدی ماند.

سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی دانشجویان عزیز شرکت کننده در پژوهش صمیمانه قدردانی می شود.

منابع

- اصغری مقدم، محمد علی؛ ساعد، فواد؛ دیباج‌نیا، پروین و زنگنه، جعفر. (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی اعتبار و پایایی مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس (*DASS*) در نمونه‌های غیر بالینی. دانشور رفتار، سال پانزدهم، دوره جدید، شماره ۳۱، صص ۲۳-۳۸.
- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌الله و فاضلی مهرآبادی، علیرضا. (۱۳۸۹). سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه قدردانی. دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ص، ۴، ش، ۶، صص، ۷۵-۸۸.
- آقابابایی، ناصر و فراهانی، حجت‌الله. (۱۳۹۰) نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی - سال هشتم/ شماره ۲۹/ پاییز ۱۳۹۰.
- بخشی پور، عباس و دژکام، محمود. (۱۳۸۴). تحلیل عاملی تاییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. مجله روانشناسی ۳۶. سال نهم، شماره ۴. صص، ۳۶۵-۳۵۱.
- برازش، علی رضا. (التاری: الطبعة الاولى ۱۴۰۸ هجری، ۱۹۹۸ م). مجمع الانوار الشکر و الصبر. الناشر: منظمه الاعلام الاسلامی «معاونیه الثقافه والنشره»، المطبعة سپهر - طهران.
- رضوان، شیوا؛ بهرامی، فاطمه و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۵). تاثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانش‌جویان. فصلنامه روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. دوره ۱۲، شماره ۳. صص، ۲۵۱-۲۵۷.
- عابدی، محمدرضا؛ میر شاه جعفری، سید ابراهیم؛ لیاقتدار، محمد جواد. (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانش‌جویان دانشگاه‌های اصفهان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. دوره دوازدهم، شماره ۲.

لشنی، زینب؛ شعیری، محمدرضا؛ اصغری مقدم، محمدعلی؛ گلزاری، محمود. (۱۳۹۱). تاثیر راهبردهای شاکرانه بر عاطفه مثبت، شادکامی و خوش‌بینی آزمودنی‌های دارای عاطفه مثبت پایین. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال هجدهم، شماره ۲، ۱۶۶-۱۵۷.

لشنی، زینب؛ شعیری، محمدرضا؛ اصغری مقدم، محمدعلی؛ گلزاری، محمود. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر گسترش عواطف مثبت و شادکامی. مجله روانشناسی بالینی. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، شماره چهارم، سال اول، پاییز ۹۰، ۱۳۵-۱۵۰.

مظفری، ش. (۱۳۸۲). بررسی همبسته‌های شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج‌عاملی در میان دانش‌جویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز. صص، ۲۵-۳۰.

نیلی پور، رضا. (۱۳۸۱). بازنمایی شناختی و پردازش زبان در مغز، در مجموعه خلاصه مقالات دومین کنفرانس بین‌المللی علوم شناختی، ۵ تا ۷ اسفند، تهران. صص، ۲۰-۳۲.

Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a unique Predictor of Subjective Well-Being. *Personality*, 73, 79-114.

Algoe, Sara. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion*, 8(3), 425-429.

Argyle, M., Martin, M. R. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & R. J. M. Innes (Eds.). *Recent advances in social psychology: An international perspective*. (p.p. 189- 203). North Holand: Elsevier.

Clore, G. L., Ortony, A. & Foss, M. A. (1987). The Psychological foundations of the affective lexicon. *Personality and Social Psychology*, 53, 751-766.

Charlotte V. O., Witvliet, E. L., Worthington, L. M., Root, A. F., Sato, T. E. & Ludwig, J. J. E. (2008). Retributive justice, restorative justice, and forgiveness: An experimental Psychophysiology analysis. *Journal of Experimental Social Psychology* 44, 10-25.

Deborah D., David A. S., & Wallace V. F. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Finding from the Nun Study. *Personality and Social psychology*, 80 (5) 804-813.

Emmons, R. A., & McCullough, M. (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, R. A. (2006). Does Gratitude Motivate Moral Action? Précis prepared for the Notre Dame Symposium on Character and Moral Personality, D. Narvaez, Chair, October 12-14.

Francis, Leslie., Lewis, Christopher alan. & Ziebertz, Hans-Georg. (2006). The short form revised Eysenck personality questionnaire (EPQR-S): A German edition. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 197-204.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Froh, J., & Sefick, W. L. & Emmons, R. A. (2008_a). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective Well-Being. *Journal of School Psychology* 46, 213-233.

Froh, J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. (2008_b). Gratitude and subjective Well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 1-18.

Hlava, P. (2008). Exploring the Lived Experience OF Gratitude In Couple Relationships. A dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Transpersonal Psychology Institute of Transpersonal Psychology Palo Alto, California.

Lovibond pF, Lovibond SH.(1995) The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behave Res Ther* , 33, 335-343.

Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. NY: Oxford University Press.

McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Personality and Social Psychology* 82, (1), 112-127.

McIntosh, E. M. (2007). *Noticing and appreciating the sunny side of life: exploration of a novel gratitude intervention that utilizes mindfulness techniques*. Faculty of the College of Arts and Sciences of American University (Washington, D. C.) in partial fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of philosophy in psychology.

Thorndike, J. M. (2007). *Gratitude and Human Flourishing: Examining the Benefits of Gratitude on Effective Coping, resilience and Well-being*. A Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School of Psychology Fuller Theological Seminary, for the Degree Doctor of Philosophy (psychology).

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R, L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and personality*, 31, 431- 452.

Watson, C. L. A., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *personality and social psychology*, 54, 1063- 1070.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research* 66, 43- 48.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Joseph, S. (2008_a). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences* 44 , 621-632.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008_b). A Social Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, 8, 2, 281-290.