

## ● گزارش کوتاه

# بررسی رابطه بین میزان قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان خانواده‌های نظامی

زینب موید صفاری<sup>۱</sup>، مرتضی محدودی زمان<sup>۱</sup>، لیلی امیرسرداری<sup>۲</sup>، عمران حبیبی<sup>۱</sup>

### چکیده

**مقدمه:** خانواده کوچک‌ترین و در عین حال اساسی‌ترین اجتماع در تمامی جوامع و فرهنگ‌ها به‌شمار می‌رود و سلامت روان در این اجتماع کوچک اثرات مهمی را در جوامع بزرگ‌تر به‌دنبال خواهد داشت. شاخص‌ترین مسئله‌ای که با سلامت انسان، خصوصاً زنان در خانواده مرتبط است؛ میزان شادکامی آنها است که این شادکامی، خود مرهون میزان قدردانی از سوی سایر افراد خانواده خصوصاً در رأس آنها، مرد خانواده می‌باشد. هدف این تحقیق بررسی رابطه بین قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان در خانواده‌های نظامی بود.

**روش بررسی:** در یک مطالعه توصیفی-همبستگی تعداد ۳۰۲ زن به‌طور تصادفی از میان ۱۴۰۰ نفر از زنان خانواده‌های نظامی ساکن در شمال شرق تهران به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای در سال ۱۳۹۲ انتخاب شدند. از پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه قدردانی و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه و تحلیل رگرسیون گام به گام بود.

**یافته‌ها:** بین شادکامی و قدردانی در بین زنان در سطح ( $P=0/01$ ) رابطه مثبت وجود داشت و نمرات بالا در قدردانی با بالا بودن نمرات در شادکامی رابطه داشت. همچنین بین میزان قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان با توجه به ارتباط معکوس به دلیل شیوه نمره‌گذاری همبستگی منفی وجود داشت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** متغیر شادکامی می‌تواند سلامت روانی زنان را پیش‌بینی کند.

**کلمات کلیدی:** قدردانی، شادکامی، سلامت روان زنان، خانواده‌های نظامی

فصلنامه علمی پژوهشی ابن سینا / اداره بهداشت، امداد و درمان نه‌جا(سال شانزدهم، شماره اول و دوم، بهار و تابستان ۱۳۹۳، مسلسل ۴۷-۴۶)  
تاریخ دریافت: ۹۲/۱۲/۱۴ تاریخ پذیرش: ۹۳/۲/۲۰

۱. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، گروه روان‌شناسی، آذربایجان غربی، ایران (مؤلف مسئول)

۲. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، تهران، ایران

[L.amirsardari@yahoo.com](mailto:L.amirsardari@yahoo.com)

## مقدمه

مفهوم سلامت از جمله مفاهیمی است که تا مدت‌ها به نقطه مقابل آن یعنی بیماری تعریف می‌شد. به طوری که سازمان بهداشت جهانی، سلامت را در نبود بیماری یا نقص و نوعی آسایش جسمی - روانی تعریف می‌کرد و تمامی تلاش‌ها را معطوف به جلوگیری از بازگشت بیماری‌ها می‌نمود. امروزه با تغییر رویکرد بیماری انگار و پیدایش دیدگاه‌های سلامت‌نگر، سلامت فقط روی یک محور که سوی آن بیماری و نهایتاً مرگ و در دیگر سو، سلامت افراد قرار داشته باشد، در نظر گرفته نمی‌شود. بلکه از نظر کورتیس<sup>۱</sup> مفهوم سلامت، حال کامل، آسایش، کامیابی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی را دربرمی‌گیرد و صرف فقدان بیماری یا معلولیت (ناتوانی) سلامت نیست [۱]. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب تعریف کرده و بر این باورند که سلامت روان، صرفاً نداشتن بیماری‌های روانی نیست، بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربیات زندگی به صورت انعطاف‌پذیر و معنی‌دار است [۲].

قدردانی سازه‌ای است که به تازگی نظر روان‌شناسان را به خود جلب نموده و به عنوان صفت جوهری روان‌شناسی مثبت‌نگر قلمداد شده است [۳]. مفهوم قدردانی در فلسفه، الهیات، کلام، اخلاق و روان‌شناسی، حضور پرچلوه‌ای دارد و هر جا که حضور یافته به جنبه‌ی متفاوتی از آن توجه شده و شاید از همین روست که در زبان‌های متفاوت، واژه‌های متعددی برای آن وضع شده است [۴].

احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع دوستانه تفسیر شود. احساس قدردانی به عنوان یک فشارسنج اخلاقی عمل می‌کند و توجه افراد را به میزان منفعت دریافتی روزانه جلب می‌کند [۵]. توجه بیشتر به

کمک‌های دیگران به رضایت بیشتر از زندگی می‌انجامد و قدردانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی‌شان خو بگیرند و در نتیجه رضایت از زندگی بلندمدت‌تری را برای آنان به ارمغان می‌آورد. قدردانی و تشکر از صفات اخلاقی، کنش و واکنش‌های پسندیده و منش‌های مطلوب اجتماعی و رفتارهای محبت‌آمیز دیگران، نه تنها نقش بسیار مهمی در سلامت و نشاط روانی انسان‌ها دارد، بلکه سپاسگزاری و قدردانی‌ها، انگیزه تکرار، فراوانی و تداوم نیکی‌ها و رفتارهای مطلوب آنان را مضاعف می‌کند و به زندگی اجتماعی و جامعه انسانی رنگ و معنای زیبایی می‌بخشد [۶]. شادکامی از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندان نظیر ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته‌اند. قدردانی به عنوان یک عامل انگیزش سبب برانگیختن رفتارهای مثبت در جامعه می‌شود و ابراز تشکر سبب تشویق فرد تشکر کننده به انجام کارهای مثبت در آینده خواهد شد. این مسئله رابطه بین رفتار تشکرآمیز و ارتباط مثبت اجتماعی را نشان می‌دهد [۳]. واینر<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) شادکامی را شامل سه جزء می‌داند که عبارتند از: جزء شناختی؛ یعنی نوعی تفکر و پردازش که منجر به خوشبختی فرد می‌شود. جزء عاطفی و هیجانی؛ که همان خلق شاد و مثبت است و نهایتاً جزء اجتماعی؛ که بیانگر گسترش روابط اجتماعی با دیگران و به دنبال آن افزایش حمایت می‌باشد [۷]. در حوزه روان‌شناسی، آبراهام تسر<sup>۳</sup> و همکارانش در اواخر دهه ۱۹۶۰ اولین مقاله خود را درباره فرایند قدردانی ارائه نمودند و حدود بیست سال بعد واینر در رابطه با نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه مطالبی را اعلام نمود [۸]. کارور<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۸۹) نیز بیان کرده‌اند که دو مورد از سبک‌های مقابله هیجان مدار شامل تفسیر مجدد مثبت و روی آوردن به دین می‌باشد [۹]. در تفسیر مجدد مثبت، موقعیت فشارآور براساس واژه‌های مثبت از سوی فرد تفسیر شده و مقابله دینی به عنوان منبعی از حمایت عاطفی و یا به عنوان مقابله فعال با محرک

2. Weiner  
3. Teser  
4. Carver

1. Qurtis

فشار آور در نظر گرفته شده است [۱۰]. سلیگمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) معتقد است شادکامی موجب انرژی مثبت و نهایتاً سلامت روان بالاتر در افراد می‌شود. هر روزی که انسان بیشتر احساس شادی و شادکامی می‌کند، علاقه بیشتری به تعامل با دیگران و انجام فعالیت‌های سازنده دارد [۱۱]. ریف<sup>۲</sup> موضوع خوشبختی را با بسط نظریه عمر<sup>۳</sup> در رابطه با رشد و پیشرفت انسان مورد بررسی قرار داد و صحبت از خوشبختی روان شناختی به میان آورد که خوشبختی ذهنی متمایز است و برای اندازه‌گیری آن رویکرد چند بُعدی شامل جنبه‌های متمایزی در رابطه با شکوفایی انسان ارایه داد [۱۲]. در این رابطه مایرز و دینر<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) معتقدند که وقتی از مردم پرسیده می‌شود فرد شادکام چه کسی است؟ در پاسخ شبکه حمایتی از روابط درون یک فرهنگ اشاره می‌کند که به تفسیری مثبت و خوش‌بینانه از رویدادهای روزمره زندگی می‌انجامد [۱۳]. در پژوهشی دیگر این موضوع بررسی شد که آیا قدردانی می‌تواند باعث بالارفتن میزان سلامت افراد در زندگیشان شود. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که قدردانی و وظیفه شناسی افراد نسبت به یکدیگر می‌تواند سلامتی بیشتر آنان را در زندگی پیش‌بینی نماید و در واقع بین قدردانی و سلامت افراد رابطه مستقیم و معنی‌داری وجود دارد [۱۴].

اکثر روان‌شناسان شادکامی را یکی از شش هیجان اصلی انسان می‌دانند. هیجانات اساسی عبارتند از خشم<sup>۵</sup>، ترس<sup>۶</sup>، تنفر<sup>۷</sup>، تعجب<sup>۸</sup>، شادی و ناراحتی<sup>۹</sup> [۱۵]. محققان متعددی بر این این اعتقادند که شادکامی و موفقیت مردم در رسیدن به اهدافشان به راهبردهای مقابله‌ای آنان بستگی دارد [۱۶].

روان‌شناسان، در سال‌های آخر قرن بیستم توجه به احساسات مثبت را آغاز نموده‌اند و روز به روز به این توجه

افزوده‌اند [۱۷]. روان‌شناسان و پژوهشگران جدید به اشکال گوناگون به تعریف مفهوم شادکامی پرداخته‌اند. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، متغیرهای قدردانی، شادکامی و سلامت روان بر یکدیگر تأثیر بسزا و قابل توجهی دارند و هر اندازه میزان قدردانی در بین اعضای خانواده نسبت به یکدیگر بالاتر رود، بر میزان شادکامی آنها نیز اضافه می‌شود و نهایتاً سلامت روانی یا عمومی آنها نمره بالاتری می‌گیرد و بالعکس [۱۷]. خانواده یکی از عواملی است که همه متأثر از حالات روحی و روانی و ویژگی‌های شخصیتی فرد و هم مؤثر بر آن است و به همین دلیل شرایط زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شغل فرد یا حرفه‌ای که وی مشغول به آن است عامل مهم دیگری است که زندگی فرد و حالات روحی و روانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به اینکه افراد شاغل حداقل هشت ساعت از شبانه روز مشغول به حرفه‌ی خود هستند، تأثیر بسیار زیادی بر رفتار و عملکرد واکنش‌های روحی و روانی وی داشته و حتی این واکنش‌ها در خارج از ساعت کاری و در محلی غیر از محل کار نیز به چشم می‌خورد. برخی مشاغل بیش از سایرین تأثیر چشمگیری در ایجاد تنش و مشکلات روحی و روانی دارند؛ از آن جمله پزشکان، مأموران نیروی انتظامی، نظامیان به خصوص خلبانان و افراد مستقر در برج مراقبت و کنترل - که مسئولیت کنترل ترافیک هوایی را بر عهده دارند - و چند شغل و حرفه‌ی دیگر را می‌توان نام برد [۱۸].

هدف از تحقیق حاضر، برآورد میزان ارتباط بین متغیرهای قدردانی، شادکامی و نیز سلامت روان عمومی در بین زنان خانواده‌های نظامی بود که به بررسی هر کدام از این متغیرها در خانواده و نیز ارتباط و تأثیر آنها بر یکدیگر پرداخته است.

### روش بررسی

روش پژوهش حاضر با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در این تحقیق شامل کلیه زنان در خانواده‌های نظامی منطقه شمال شرق شهر تهران بود. حجم نمونه در این تحقیق با استفاده از جدول

1. Seligman
2. Ryff
3. Life span
4. Myers & Diener
5. Anger
6. Fear
7. Disgust
8. Surprise
9. Sadness

همچنین تحلیل عوامل حکایت از وجود یک عامل عمومی داشت. در مجموع، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که پرسشنامه قدردانی از خصوصیات روان سنجی رضایت بخشی برای استفاده در دانش آموزان ایرانی برخوردار بود [۲۳].

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و برای آزمودن فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و برای آزمودن فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد.

### یافته‌ها

به منظور بررسی رابطه بین میزان قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان در بین خانواده‌های نظامی تعداد ۳۰۲ نفر زن مشارکت نمودند که میانگین سنی آنها بین ۳۰ تا ۵۰ سال بود و ۱۱/۶٪ آنها زیر دیپلم و ۳۹/۴٪ دیپلم و ۷/۳٪ فوق دیپلم و ۳۴/۸٪ لیسانس و نهایتاً ۴٪ آنها فوق لیسانس بودند.

جهت بررسی رابطه‌ها از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج تحلیل حاکی از آن بود که همبستگی بین سلامت عمومی و قدردانی برابر با ۰/۴۶۶- است و همبستگی بین سلامت عمومی و شادکامی برابر با ۰/۲۹۹- می‌باشد. همچنین همبستگی بین شادکامی و قدردانی برابر با ۰/۵۱۹+ است (جدول ۱).

جدول ۱- نتایج ضرایب همبستگی بین متغیرها

علائم جسمانی	کارکرد اجتماعی	افسردگی	اضطراب	سلامت عمومی	قدردانی	شادکامی
علائم جسمانی	۱	۰/۷۱۳- **	۰/۵۷۴- **	۰/۶۲۰- **	۰/۳۴۴- **	۰/۲۷۷- **
کارکرد اجتماعی	-	۱	۰/۶۴۲- **	۰/۶۷۲- **	۰/۳۲۶- **	۰/۱۷۷- **
افسردگی	-	-	۱	۰/۶۱۴- **	۰/۴۰۱- **	۰/۲۴۰- **
اضطراب	-	-	-	۱	۰/۴۶۷- **	۰/۳۱۸- **
سلامت عمومی	-	-	-	-	۱	۰/۲۹۹- **
قدردانی	-	-	-	-	-	۱
شادکامی	-	-	-	-	-	-

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱

کرجسی- مورگان برآورد شد. با مراجعه به این جدول باتوجه به اینکه حجم جامعه ما برابر است با ۱۴۰۰ نفر، حجم نمونه ۳۰۲ نفر به دست آمده است. روش نمونه‌گیری در این تحقیق به صورت تصادفی خوشه‌ای انجام گرفت.

ابزار گردآوری اطلاعات سه نوع پرسشنامه که شامل پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد (۲۹ سؤالی) که چهار گزینه دارد و براساس یک طیف ۴ درجه‌ای از صفر تا سه نمره‌گذاری شده است. اعتبار این آزمون در ایران توسط علیپور و نوربالا (۱۳۷۸) با ۱۰۱ آزمودنی ۰/۹۳ و پایایی آن ۰/۹۲ گزارش شده است [۱۹]. در بررسی فرانسویس و همکاران (۱۹۹۸) آلفای کرونباخ قابل قبولی نیز برای این مقیاس گزارش شده است [۲۰]. پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی گلد برگ<sup>۱</sup> برگ<sup>۱</sup> (GHQ-28) مشتمل بر ۴ مقیاس فرعی می‌باشد که هر یک از آنها دارای ۷ پرسش است مقیاس‌های تشکیل دهنده‌ی GHQ-28 عبارت است از: (۱) علائم جسمانی؛ (۲) اضطراب و اختلال خواب؛ (۳) اختلال در کنش اجتماعی؛ و (۴) افسردگی [۲۱].

همچنین پرسشنامه قدردانی- فرم ۶ سؤالی (مک گالوف و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱): مشتمل بر شش گویه می‌باشد که به صورت ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. دو گویه از سؤالات این مقیاس (گویه‌های شماره ۳ و ۶) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. هر گویه میزان و شدت قدردانی که فرد تجربه می‌کند را اندازه می‌گیرد این پرسشنامه یک مقیاس خودگزارشی و تک بُعدی است که قدردانی، صفتی را در گروه‌های سنی نوجوان تا بزرگسال (دامنه سنی ۱۱ تا ۷۵ سال) ارزیابی می‌کند [۲۲]. پایایی پرسشنامه یاد شده به وسیله روش‌های دوباره سنجی (بازآزمایی)، آلفای کرونباخ و پایایی تنصیفی بررسی گردید. یافته‌ها نشان داد که تحلیل مواد، روایی همگرا، همسانی درونی، پایایی دوباره سنجی و پایایی تنصیفی پرسشنامه در دانش آموزان دبیرستانی رضایت‌بخش بود.

1. Gold Berg  
2. McCullough

جدول ۳- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون

شاخص آماری منبع	ضریب رگرسیون	خطای معیار	ضریب استاندارد	T	سطح معناداری
مقدار ثابت	۹۲/۹	۴/۲۷	-	۲۱/۷۳	۰/۰۰۰
قدردانی	-۰/۵۲	۰/۰۴۵	-۰/۶۲	-۱۱/۴۹	۰/۰۰۰
مقدار ثابت	۷۸/۴۸	۵/۰۲	-	۱۵/۶	۰/۰۰۰
شادکامی	-۰/۸۷۳	۰/۱۷۶	-۰/۲۹۵	-۴/۹۴	۰/۰۰۰

جدول ۲- بررسی همبستگی بین شادکامی، قدردانی و سلامت روان

متغیر	ضریب همبستگی	مجذور ضریب همبستگی	مجذور ضریب همبستگی اصلاح شده	خطای معیار
شادکامی	۰/۳۹۹	۰/۰۸۹	۰/۰۸۶	۱۴
قدردانی	۰/۶۲۸	۰/۳۹۴	۰/۳۹۲	۱۱/۱۱

اطلاعات مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که همبستگی بین متغیر شادکامی با سلامت روان زنان خانواده‌های نظامی ۰/۲۹ است. همچنین ۸/۹٪ واریانس تبیین شده اثر سلامت روان خانواده‌های نظامی توسط شادکامی همسرانشان تبیین می‌شود. همچنین همبستگی بین متغیرهای قدردانی با سلامت روان خانواده‌های نظامی ۰/۶۳ است و ۳۹٪ واریانس تبیین شده اثر سلامت روان خانواده‌های نظامی توسط قدردانی همسرانشان تبیین می‌شود.

اطلاعات مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیر شادکامی می‌تواند سلامت روانی خانواده‌های نظامی را پیش‌بینی کند. نتایج آزمون رگرسیون نشان می‌دهد که همبستگی معکوس و معناداری بین شادکامی و نمره سلامت عمومی در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. همچنین متغیر قدردانی می‌تواند سلامت روانی خانواده‌های نظامی را پیش‌بینی کند. نتایج آزمون رگرسیون نشان می‌دهد که همبستگی معکوس و معناداری بین قدردانی و نمره سلامت عمومی در سطح ۰/۰۱ وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه ما نشان داد که بین شادکامی و قدردانی در بین زنان رابطه مثبت وجود داشت و همچنین بین میزان قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان با توجه به ارتباط معکوس به دلیل شیوه نمره گذاری همبستگی منفی وجود داشت.

سلیگمن معتقد است شادکامی موجب انرژی مثبت و نهایتاً سلامت روان بالاتر در افراد می‌شود. شادی باعث می‌شود که فرد هنگام روبرو شدن با مشکلات و مسائل ناراحت کننده،

آرامش و سلامت روانی خود را حفظ کند و موجب جذب احساسات مثبت از محیط و دیگران می‌شود، همچنین موجب می‌شود که فرد در زندگی با آرامش بتواند راحت‌تر تصمیم بگیرد و احساس امنیت بیشتر می‌کند که طبیعتاً منجر به پیش‌آمدهای خوشایند دیگری هم خواهد شد [۱۰]. احمدی و همکاران (۱۳۹۰) پژوهشی همسو به منظور شناخت وضعیت استحکام خانواده از قبیل تعارض و رضایت زناشویی و خطر طلاق در خانواده‌های نظامی در مقایسه با خانواده‌های غیرنظامی انجام شد. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های تعارض زناشویی، خطر طلاق و رضایت زناشویی بودند. نتایج نشان داد که رضایت زناشویی در خانواده‌های نظامی به‌طور معناداری بیشتر از خانواده‌های غیرنظامی و تعارض زناشویی و خطر طلاق در خانواده‌های نظامی کمتر از خانواده‌های غیرنظامی بود. همچنین در تمامی زمینه‌های تعارض‌زا از قبیل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش ائتلاف با فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان، کاهش رابطه خانوادگی و جدایی امور مالی از یکدیگر نمره خانواده‌های نظامی کمتر از خانواده‌های غیرنظامی بود [۲۴]. بافرپور کمچالی (۱۳۸۵) در پژوهشی همسو با عنوان مقایسه الگوهای فرزندپروری در بین خانواده‌های نظامی و غیرنظامی سلامت روانی و موفقیت تحصیلی فرزندان والدین با الگوهای فرزند پروری هماهنگ را مورد مقایسه قرار داد، نتایج بیانگر آن بود که والدین بیشتر از سبک تربیتی قاطع و اطمینان بخش استفاده می‌کنند. این نکته نشان می‌دهد که در جامعه کنونی ما، افزایش اطلاعات والدین به خصوص پدران نظامی باعث آگاهی

آنها نسبت به سبک تربیتی در مورد فرزندانشان می شود و منجر به اتخاذ بهترین سبک تربیتی در آنها می گردد [۲۵].

و این خود نشانگر این است که بین شادکامی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد. یافته‌های این مطالعه حاکی از آن بودند که متغیر شادکامی می‌تواند سلامت روانی خانواده‌های نظامی را پیش‌بینی کند. نتایج حاصل از پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۸۵) با نام بررسی نیازهای خانواده‌های کارکنان نظامی نسبت به خدمات مشاوره‌ای در سال‌های اخیر نشان داد که دومین منبع مشورتی در مسائل زندگی کارکنان نظامی و خانواده‌های آنان متخصصین خدمات مشاوره‌ای است و عمده‌ترین مشکلات زندگی کارکنان و خانواده‌های آنان برای دریافت خدمات مشاوره‌ای عبارتند از: مشکل روابط بین اعضای خانواده، تربیت فرزند و مسائل روانشناختی. همچنین بیشتر افراد خواستار وجود مراکزی برای مراجعه و دریافت خدمات مشاوره‌ای بودند و نیز عمد افراد مورد بررسی در دسترس بودن مراکز خدمات مشاوره‌ای برای کارکنان نظامی و خانواده‌های آنان و به‌کارگیری متخصصان مجرب در این مراکز را خواستار بودند [۲۶]. دیگر یافته تحقیق نشان داد که متغیر قدردانی می‌تواند سلامت روانی خانواده‌های نظامی را پیش‌بینی کند. بنابراین یافته‌های تحقیق حاضر همسو با نتایج پژوهشی با عنوان «نقش رگه‌ی قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان

شناختی فاعلی» است که توسط آقابابایی و فراهانی در سال ۱۳۸۹ صورت گرفته است. رابطه قدردانی و شخصیت، الگوی متمایزی به‌دست داده به گونه‌ای که قدردانی با عوامل مرتبط با دین‌داری و عملکرد اجتماعی (یعنی مقبولیت و وظیفه‌شناسی) قوی‌ترین رابطه را داشته است [۲۷]. در پژوهشی مشابه و همسوی دیگر، که در آن برای نخستین بار وود و همکارانش [۳] به بررسی این مطلب پرداخته‌اند که آیا پس از کنترل عوامل شخصیت، رگه‌ی قدردانی هم می‌تواند بهزیستی روان شناختی و رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند؟ پژوهش هم‌خوان دیگری با هدف بررسی رابطه قدردانی با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روان در سال ۱۳۸۹ توسط آقابابایی و همکاران انجام شده است [۴]. نتایج پژوهش اول، نشان می‌دهد که قدردانی با همه مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی، بهزیستی فاعلی و شخصیت (به جز خود مختاری و برون‌گرایی) همبستگی مثبت دارد. نتایج پژوهش دوم نیز نشان می‌دهد که قدردانی با وظیفه‌شناسی و ثبات هیجانی رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد.

با توجه به تعداد کم مطالعات موجود به‌خصوص در ایران در حوزه مطالعاتی حاضر، امیدواریم نتایج این مطالعه بتواند اطلاعات مفیدی به متخصصین خانواده و مشاوره ارائه دهد.

## References

1. Behzad D. Social capital, a background for mental health promotion. *Social Welfare*. 2004;2(6):43-53. [Persian]
2. Salehi L, Solimanizadeh L, Bagheri Yazdi SA, Abbaszadeh A. The relationship between religious beliefs and locus of control with mental health. *Journal of Qazvin University of medical and health services*. 2007;1(11):50-55. [Persian]
3. 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. *Journal of Research in Personality*. 2008;42(4):854-871.
4. Aghababaei N. Feeling of gratitude in life satisfaction. *Journal of Psychology and Religion*. 2010;3(3):39-52. [Persian]
5. McCullough ME, Kimeldorf MB, Cohen AD. An adaptation for altruism the social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science*. 2008;17(4):281-285.
6. McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*. 2002;82(1):112-127.
7. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*. 1985;92(4):548-573.
8. Tesser A, Gatewood R, Driver M. Some determinants of gratitude. *Journal of personality and social psychology*. 1968;9(3):233.
9. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989;56(2):267-283.
10. Schwartz SH, Rubel T. Sex differences in value priorities: cross-cultural and multimethod studies. *Journal of personality and social psychology*. 2005;89(6):1010-1028.
11. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*. 2005;60(5):410-421.
12. Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995;69(4):719-727.
13. Myers DG. *The pursuit of happiness: Who is happy--and why*. New York: William Morrow & Co; 1992.
14. Far NS, Sheikhi H, Pour ZJ. Effectiveness of group reality therapy in increasing the students' happiness. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. 2013;2(2):65-70.
15. Ruffman T, Henry JD, Livingstone V, Phillips LH. A meta-analytic review of emotion recognition and aging: implications for neuropsychological models of aging. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. 2008;32(4):863-881.
16. Cantor N, Norem JK, Niedenthal PM, Langston CA, Brower AM. Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of personality and social psychology*. 1987;53(6):1178.
17. Chamorro-Premuzic T, Bennett E, Furnham A. The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences*. 2007;42(8):1633-1639.
18. Fathi Ashtiani A, Habibi M, Ahmadi M. Study of mental health in pilots military families. *Journal of Behavioral Sciences*. 2009;2(4): 305-308. [Persian]
19. Alipoor a, Noorbala aa. A preliminary evaluation of the validity and reliability of the oxford happiness questionnaire in students in the universities of tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 1999;5(1):55-66. [Persian]
20. Francis LJ, Brown LB, Lester D, Philipchalk R. Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia, and Canada. *Personality and Individual Differences*. 1998;24(2):167-171.
21. Goldberg DP, Hillier VF. A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological medicine*. 1979;9(1):139-145.
22. McCullough ME, Emmons RA, Tsang J-A. The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6). Retrieved April. 2001;16:2010.
23. Ghamarani A, Kajbaf MB, Oreyzi HR, Amiri S. The study of the validity and reliability of the Gratitude Questionnaire -6 (GQ-6) in high school students. *Research on Psychological Health*. 2009;3(1):77-86. [Persian]
24. Ahmadi K, Davazdah Emami MH, Shahyad S, Akhavan Rad S. Family stability in military and nonmilitary families. *Journal of Behavioral Sciences*. 2012;6(1):9-10. [Persian]
25. Bagerpur S, Bahrami-Ehsan H, Fathi- Ashtiani A, Ahmadi K, Ahmadi AA. The relationship between parenting styles with mental health and academic achievement in children of military and nonmilitary families. *Journal of Military Medicine*. 2006;8(3):183-190. [Persian]
26. Ahmadi K, Souri F, Fathi-Ashtiani A, Mirzamani M, Arabnia R. Consulting services to the needs of the families of military personnel. *Annals of Military and Health Sciences Research*. 2006;4(1):761-769. [Persian]
27. Aghababaei N, Farahani H. The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective well-being *Developmental Psychology : Iranian Psychologists*. 2011;8(29):75-84. [Persian]

## ***Evaluation the relationship between gratitude, happiness and mental health among women in military families***

Moayez Saffari Z<sup>1</sup>, Mahdoodizaman M<sup>1</sup>, \*Amirsardari L<sup>2</sup>, Hobbi E<sup>1</sup>

### **Abstract**

**Background:** The family is the smallest and almost fundamental community in all societies and cultures, and its mental health has influence on bigger communities. The happiness level is the most significant issue that is related to human health, especially women in the family whose happiness is related to their spouse's gratitude. The aim of this research was to evaluate the relationship between gratitude, happiness and mental health among women in military families.

**Materials and methods:** In a correlation descriptive study, 302 women of 1400 wives were selected by multi-stage cluster sampling from military families in west of Tehran in 2013. To collect data, Goldberg's general health questionnaire and Oxford happiness questionnaire and Gratitude questionnaire was used. The data were analyzed using the Pierson's correlation coefficient and Stepwise regression analysis.

**Results:** There was a positive correlation between gratitude and happiness ( $p=0.01$ ). There was a negative correlation (regarding the method of scoring) between gratitude, happiness and mental health among women in military families.

**Conclusion:** The happiness parameter can predict the women's mental health.

**Keywords:** gratitude, happiness, mental health, wives, military families

1. MSc, Department of psychology, Science and research branch, Islamic Azad University, West Azarbayjan, Iran(\*Corresponding author)

2. Young Researchers and Elite club, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

L.amirsardari@yahoo.com.