

## تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود

نادر منیرپور<sup>۱\*</sup> / بهناز عطاری<sup>۲</sup> / مجید ضرغام حاجبی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۸/۶/۲۲

تاریخ دریافت: ۹۸/۲/۲۴

### چکیده

بخشش مزایای روانی، اجتماعی، ذهنی و جسمانی را برای سالمندان در پی دارد و همچنین باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بیماری‌های روان‌تنی، قلبی و فشارخون می‌گردد. پژوهش حاضر با هدف تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود انجام شد. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه سالمندان عضو کانون‌های جهان‌دیدگان شهرداری تهران در سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند که از بین آن‌ها ۹۵۰ نفر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد. پرسشنامه‌های شادکامی فوردایس (۱۹۹۰)، پذیرش بی‌قیدوشرط جیمز لین و همکاران (۲۰۰۱)، قدردانی (فرم شش‌گویه‌ای) مگ کالوف (۲۰۰۲)، روان‌شناختی قدرت ایگو استروم و همکاران و بخشودگی بین‌فردی احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) اجرا شد. سپس با روش‌های همبستگی پیرسون و معادله‌یابی ساختاری یافته‌ها مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد متغیر وابسته پژوهش یعنی بخشش با تمامی متغیرهای پژوهش دارای رابطه معنی‌دار است ( $p < 0/05$ ). جهت تمامی این روابط مثبت است که به معنای این است که افزایش هر کدام از متغیرهای مستقل (قدردانی، پذیرش خود، شادکامی و توانمندی‌های خود) منجر به افزایش بخشش می‌شود. بررسی شدت همبستگی‌ها نشان می‌دهد که قوی‌ترین رابطه با بخشش به ترتیب مربوط به توانمندی‌های خود و شادکامی است. با آگاه کردن سالمند از توانایی‌هایش و تقویت حس قدردانی، شادکامی و پذیرش خود در او، می‌توان نگرش مثبت سالمندان به خود و جهان اطراف، میزان بخشش و سلامت روان آنان را افزایش داد.

**کلیدواژه‌ها:** بخشش، پذیرش خود، قدردانی، شادکامی، توانمندی خود، سالمندان.

۱- \*نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی سلامت دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم (نویسنده مسئول).

Monirpoor1357@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم.

۳- دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم.

## مقدمه

بخشش<sup>۱</sup>، مزایای روانی، اجتماعی، ذهنی و جسمانی را برای سالمندان در پی دارد و همچنین باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بیماری‌های روان‌تنی، قلبی و فشارخون می‌گردد. بخشش شاهره سلامت روانی است (ماتسوکا، ۲۰۱۱) و اگر خوب درک شود و با شکیبایی به انجام برسد، موجب رفاه، سلامت عاطفی و شادکامی بخشنده می‌شود. بسیاری از افراد فرآیند بخشش را در دوران پیری آغاز می‌کنند، چون از احساسات بد خسته شده‌اند و می‌خواهند احساس بهتری داشته باشند (اینرایت، ۲۰۰۱). بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که به‌طور گسترده به‌عنوان یک موضوع پژوهشی به‌وسیله متخصصان علوم انسانی مورد بررسی قرار گرفته است (ایمانی‌فر، فاطمی و امینی، ۱۳۹۱). اینرایت (۲۰۱۱) بخشش را میلی درونی که افراد را به‌سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به‌طور مثبت نسبت به کسی که به‌طور منفی با آن‌ها رفتار کرده است، متمایل می‌سازد نیز تعریف کرده‌اند. نتایج پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده است که بین عفو و گذشت و سلامت روانی ارتباط معناداری وجود دارد و افراد دارای عفو و گذشت بالا در بعد رفتاری از افسردگی و اضطراب پایین‌تری برخوردار هستند (غباری‌بناب، کیوان‌زاده و وحدت‌تربتی، ۱۳۸۷). همچنین بخشش با ویژگی‌های روان‌رنجورخوبی رابطه منفی و با برون‌گرایی (اختر و بارلو، ۲۰۱۸؛ زندی‌پور، آزادی و ناهیدپور، ۱۳۹۰)، خودآگاهی و پذیرش، رابطه و عواطف مثبت و معناداری دارد (ون‌دیک و الیاس، ۲۰۰۷). اورکات (۲۰۰۶) نیز در پژوهشی نشان داد که بین بخشش و کاهش نشانه‌های ناراحتی رابطه معناداری وجود دارد.

یکی از مسائل مهم قرن حاضر، پدیده پیری است، به عبارتی جمعیت جهان به‌سرعت به سمت سالخورده شدن پیش می‌رود. بر اساس پیش‌بینی سازمان ملل متحد درصد جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر در جهان که در حال حاضر حدود ۱۲ درصد یعنی بیش از ۸۴۰ میلیون نفر است تا اواسط قرن ۲۱ به بیش از ۲۱ درصد یعنی حدود دو میلیارد نفر خواهد رسید (پالتاسینگ و تیاجی، ۲۰۱۲). مطابق آمار، در کشور ایران جمعیت سالمندان<sup>۲</sup> بالای ۶۰ سال بین سال‌های ۱۳۴۵ تا ۱۳۹۰ از ۵/۳ به ۸/۱ درصد افزایش یافته است و پیش‌بینی می‌شود که

1. forgiveness  
2. elderly

تا سال ۱۴۰۴ میزان جمعیت بالای ۶۰ و ۶۵ سال به ترتیب ۱۲/۳ و ۸/۱ درصد کل جمعیت برسد (کوششی، کمیجانی و نیاکان، ۱۳۹۲). افزایش تعداد سالمندان در ایران حتی از دیگر کشورها نیز پیشی گرفته است. به طوری که هرم سنی کشور تا سال ۱۴۳۰ استوانه‌ای می‌شود و به تعبیری سونامی سالمندی ایران در راه است (بلورساز مشهدی، ۱۳۹۶). سالمندان به‌عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر نیازمند توجه خاصی هستند. با افزایش سال‌های عمر به‌ویژه پس از ۶۰ سالگی اغلب کارکردهای فیزیولوژیکی و مکانیکی بدن کاهش (بوسکت و همکاران، ۲۰۱۵) و درصد ابتلا به بیماری‌های مزمن جسمی، روانی و ناتوان کننده افزایش می‌یابد (ناصرح، شیخی و رفیعی، ۱۳۹۵).

در دهه‌های گذشته تمرکز بیشتر روی جنبه‌های منفی ویژگی‌های افراد مسن بوده است (به‌عنوان مثال به‌جای شادی و شجاعت روی افسردگی و اضطراب مطالعه شده است) و حوزه‌هایی مانند سلامت ذهن و سلامت روان و رشد انسان کمتر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند (آداک و آنجالیرای، ۲۰۱۵)؛ اما به تازگی مفهوم سالمندی موفق که از جنبش روان‌شناسی مثبت نشأت گرفته است با تمرکز بر مسائل خاص دوره سالمندی سعی در شناسایی و به‌کارگیری منابع و توانمندی‌های شخصی دارد که می‌تواند به حفظ مطلوب‌تر عملکرد در سنین سالمندی کمک کنند (سو، ژو، کائو، وانگ و زاینگ، ۲۰۱۸). رفتارهای مثبت و مطلوب در دوره سالمندی از آن‌جهت حائز اهمیت است که بروز رفتارهای جامعه‌پسند برای سالمند، برای اطرافیان و به‌طور کلی برای جامعه آثار مثبت فراوانی دارد (معتمدی، ۱۳۹۸). با افزایش سن، شرایط کیفیت بهزیستی روان‌شناختی تغییر می‌کند (کنزالز کراسکو، کاسز، مالو، ویناس و دینسمان، ۲۰۱۷) زندگی روان‌شناختی افراد مسن تحت تأثیر عوامل مختلفی است که این عوامل در زیست بهتر آن‌ها نقش مهمی دارد (۱). یکی از مهم‌ترین فاکتورهای تأثیر گذر بر کیفیت زندگی و تجربه زیسته سالمندان قدرت بخشش و بخشندگی است.

بخشودن و بخشش یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود و قابل آموزش دادن است. هرچند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است اما بخشش شاهراه سلامت روانی است (ماتسویاکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که به‌طور گسترده به‌عنوان یک موضوع پژوهشی به‌وسیله

متخصصان علوم انسانی مورد بررسی قرار گرفته است. در دو دهه اخیر روانشناسان علاقه‌مند بوده‌اند تا این موضوع را مورد آزمون قرار داده و از آن به‌عنوان یک عامل مهم و مؤثر در روابط بهره‌جویند.

بخشش، به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی، در مواجهه با عامل قصور یا تقصیر (خود یا دیگری)، توسط فرد بخشنده آشکار می‌شود و جایگزین قهر و غضب و کینه‌ورزی و انتقام می‌شود (انرایت، ۲۰۱۱). ورتینگتون<sup>۱</sup> و دیگران (۲۰۱۴) بخشش را به‌عنوان فرآیندی می‌دانند که بر اساس آن افکار، هیجان‌ها و رفتارهای منفی نسبت به فرد خطاکار با عوامل مثبت جایگزین می‌شود؛ بدون اینکه مسئولیت فرد متخلف برای خطا و اشتباه صورت گرفته نادیده گرفته شود. بر این اساس، بخشش به‌عنوان یک ویژگی روان‌شناختی، دو جنبه درون شخصی و بین شخصی دارد و در دو ساحت درون روانی و بین شخصی پدیدار می‌شود.

توسینت و وب (۲۰۰۵) معتقدند که بخشش را باید به‌عنوان یک ساختار چندبعدی حاوی عاطفه، رفتار و شناخت، مفهوم‌سازی کرد و بر اهمیت اهداف مختلف (مثل شخص، دیگران و خدا) و شیوه‌های بخشش (مانند ابراز احساس و جست‌وجو) تأکید کرد. برای عفو و بخشش تاکنون تعاریف چندی ارائه شده است. از جمله این تعاریف، تعریف انرایت و همکاران (۱۹۹۸) از اهمیت بسیاری برخوردار است. آن‌ها بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که یا به علت انگیزه آرامش درونی یا بهبود روابط با خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌باشد.

بخشش پاسخ مثبت شناختی، عاطفی و رفتاری فرد به تعارض‌های بین شخصی است که موجب بهبود روابط صمیمانه می‌شود زیرا وقتی فرد اشتباهات شخص خطاکار را می‌بخشد، عواطف و قضاوت‌های منفی وی را انکار کرده و با وی دوستانه و محبت‌آمیز رفتار خواهد کرد و در نتیجه رضایت و عملکرد افراد بهبود خواهد یافت (چن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). به دلیل اهمیت و پیامدهای مثبت بخشش در بهبود زندگی فردی و اجتماعی انسان، تلاش برای شناخت هر چه بهتر بخشش و همبسته‌های آن و نیز ارتباط آن با متغیرهای گوناگون مورد توجه

1. Everett, W

2. Lung, C

روان‌شناسان بسیاری واقع شده است (امانی، ۱۳۹۴) بخشش یکی از فرآیندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان و التیام آزرده‌گی است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی، معنوی و جسمانی انسان است و با بیشتر شاخص‌های سلامت روان رابطه دارد (پارسافر؛ نامداری؛ هاشمی و مهرابی، ۱۳۹۴). یکی از مهم‌ترین سازه‌های ناشی از بخشش، شادمانی و شادکامی است. تلاش برای تحقق شادکامی<sup>۱</sup> موجب نگرش مثبت به زندگی، خودپنداری مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی، امیدواری به آینده، نگرش مطلوب و رضایت‌آمیز به خود و دیگران، روابط اجتماعی متعادل، دوری از کینه و اهداف، دوری از اتلاف وقت و کاهلی، افزایش موفقیت‌های زندگی، برخورداری از شاخص‌های بالای زندگی، خواب بهتر، تمایل بیشتر در کمک به دیگران و تصمیم‌گیری بهتر در افراد می‌گردد (لومان، نیکا، شونبرودت و هوکلی، ۲۰۱۶). هادی‌نژاد و زارعی (۱۳۸۸) شادکامی را سازه‌ای شامل هفت مؤلفه که عبارت از خود پنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سر ذوق بودن، احساس زیبایی‌شناختی، خودکارآمدی و امیدواری. شادکامی یک حالت درونی مثبت در روان فرد هستند. باین وجود برخی افراد معتقدند که شادکامی یک احساس است و تحت تأثیر تغییرات ناگهانی در خلق قرار دارد، افراد دیگری نیز معتقدند که شادکامی یک فکر است و جنبه شناختی دارد و می‌گویند شادکامی یک نقطه شروع است که در سرتاسر زندگی فرد ثابت بوده و تحت تأثیر عوامل زیستی است. به اعتقاد برخی از پژوهشگران دانشگاه تورنتو<sup>۲</sup> میزان لذتی که افراد از زندگی خود می‌برند و میزان رضایتی که از زنده بودن خود دارند، مهم‌ترین فرصت و امکان بالقوه آن‌ها برای برخورداری از یک زندگی شاد و سلامت جسمی و روان‌شناختی است (شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید، ۱۳۸۸). در تعریف شادکامی به سه بعد توجه می‌شود، رضایت زندگی حداکثر، عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی (داینر، اوشی و لوکاس، ۲۰۰۳). شادکامی مفهومی گسترده است که دو مؤلفه عاطفی و شناختی دارد. مؤلفه عاطفی به معنای لذت بردن از زندگی و مؤلفه شناختی هم همان رضایت از زندگی است (امانی، ۱۳۹۴). تحقیقات مختلف مؤید آن است که میان بخشش و شادکامی ارتباط مستقیم وجود

---

1. happiness

2. Toronto

دارد (اختر و بارلو، ۲۰۱۸؛ مالک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳؛ صف آرا و بخشی زاده، ۱۳۹۶؛ قاسمی پیر بلوطی و امینی، ۱۳۹۵؛ لواف پوری نوری، زهراکار و آذر هوش، ۱۳۹۳).

از جمله توانمندی‌های شخصی و از سازه‌های روان‌شناسی مثبت که می‌تواند در سلامت روانی و قدرت بخشش افراد نقش بسزایی داشته باشد حس قدردانی می‌باشد. قدردانی<sup>۲</sup> به‌عنوان یک فشارسنج اخلاقی منجر می‌شود که فرد از یک موقعیت قدرشناسانه، ارزیابی اخلاقی داشته باشد. این ارزیابی کمک می‌کند که فرد خود را مسئول جبران عمل اخلاقی فرد دیگر در نظر بگیرد. لذا به‌موجب آن بهزیستی ذهنی فرد افزایش می‌یابد. قدردانی به‌عنوان یک انگیزه اخلاقی، فرد را تشویق می‌کند تا نسبت به عمل متقابل برای دیگری تلاش نماید. برای مثال فرد را تشویق می‌کند تا با مهربانی نسبت به فرد دیگر رفتار کند. قدردانی در مقام یک تقویت‌کننده اخلاقی، بدین معنا است که فرد قدردان، به‌طور معمول به دنبال راه‌هایی می‌رود تا به‌وسیله آن عمل فرد نیکوکار را جبران نماید و این رفتار فرد، با رفتار قدرشناسانه فرد مقابل توأم می‌شود و بدین ترتیب در آینده احتمال دریافت رفتار قدرشناسانه برای فرد قدردان، افزایش می‌یابد (رضوانی‌زاده و نامور، ۱۳۹۵). پژوهشی که ارتباط بخشش و قدردانی با سلامت روان در جوانان بود نشان داد که بخشش و قدرشناسی با هم مرتبط هستند و یک ارتباط بسیار قوی مثبت با سلامت روانی دارند و بخشش عامل پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری است (رانی، ملیک و کهلی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵) و همچنین قدرشناسی میزان قابل‌توجهی از تغییرات تمایل به بخشش را شرح می‌دهد (نتو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). آرسیگلو<sup>۵</sup> (۲۰۱۶) نیز رابطه بین بخشش و قدردانی را مثبت و معنادار اعلام کرد. همچنین در این رابطه نتایج پژوهش‌ها بیانگر وجود ارتباط معنادار بین قدردانی و افزایش بخشش (عیید، ۲۰۱۵؛ رتینگتون و دیگران، ۲۰۱۴؛ ماتسویاکی، ۲۰۱۱؛ ویلیکس، نتو و ماورولی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴؛ شانه ساززاد و ناد، ۱۳۹۷) می‌باشد.

یکی از سازه‌های روان‌شناسی که می‌تواند سلامت روان و به‌زیستی سالمندان را تحت تأثیر قرار دهد قدرت پذیرش خود<sup>۷</sup> است. پذیرش خود می‌تواند در تعامل با سازه‌های

- 
1. Anjali M
  2. gratitude
  3. Varsha R, Anjali M, Sarvdeep K
  4. Felix, N
  5. Ahu, A
  6. Daniela W, Stella M
  7. self - acceptance

دیگر مانند شادکامی، قدردانی در تبیین بخشش نقش داشته باشد. در ادبیات امروزی، پذیرش خود شامل یک آگاهی ذهنی و واقع‌بینانه از نقاط ضعف و قوت خودمان است. ادبیات پذیرش دو قلمرو از پذیرش خود را که یکی شامل پذیرش خود و یکی شامل پذیرش دیگران است، بیان کرده است؛ و پژوهش‌ها پیوند و همبستگی این دو را نشان داده است (رحمانی، ۱۳۹۶). گرنوالد و بلزا و باناجی (۱۹۹۸)، به نقل از زارع، دانش‌پژوه، امینی، رازقی و فلاح‌زاده، (۱۳۸۶) بیان می‌کنند که یکی از ویژگی‌های شخصیت بهنجار، برخورداری از پذیرش خود است. به جنبه ارزشیابانه خودپنداره، پذیرش خود می‌گویند. از نظر اسمیت، نولن- هوکسما، فردریکسون و لوفتاس (۲۰۰۲) پذیرش خود عبارت است از درجه تصویب و تأیید و ارزشی که شخص برای خود احساس می‌کند، یا قضاوتی که فرد درباره ارزش خود دارد. در این رابطه نیز، نتایج پژوهش پوپوف، رادانویچ و بیرو<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) نشان داد که میان پذیرش خود و سلامت روان رابطه وجود دارد.

همچنین توانمندی خود یکی از متغیرهایی است که در سلامت روان سالمندان و بهبود شادکامی و بخشش و قدرت پذیرش سالمندان نقشی میانجی داشته باشد. توانایی منبعی برای زندگی است که در هر فردی وجود دارد (میلر، ۲۰۰۰). توانمندی به خودی خود با فرد زاده نشده و یا با آموزش آموخته نمی‌شود. این حس در موقعیت‌هایی همچون از دست دادن کنترل، استرس، سوگواری، از دست دادن عزیزان، پیامدهای پیری، از دست دادن منابع و بیماری‌های ناتوان‌کننده که به حس ناتوانی می‌انجامد، کاهش می‌یابد. در این رابطه می‌توان گفت که توانمندی می‌تواند باعث افزایش خودکارآمدی سالمندان (روزبهرانی و پورصمد، ۱۳۹۴)؛ افزایش قدرت ذهنی، اجتماعی و به‌ویژه معنوی افراد مسن شود و اثر از دست دادن قدرت جسمی و شادابی که با اثرات بدتر شونده مشکلات سنی و افسردگی است را جبران کند (روانی‌پور، صالحی، طالقانی و عابدی، ۱۳۸۷). در حقیقت، هنگامی که افراد پیر می‌شوند با فقدان کارکردی روبرو می‌شوند که همه آن‌ها از طریق فرآیند بیماری‌های معمولی بدن خود را نشان می‌دهد و باعث درماندگی تدریجی در انجام فعالیت‌های اساسی روزانه آن‌ها می‌شود و این امر منجر می‌شود که سالمندان رابطه‌شان را با دیگران به دلیل کهولت جسمی یا فقدان و از دست رفتن عملکردهایشان کاهش دهند

(خدابخشی کولایی، حیدری و زنگنه مطلق، ۱۳۹۷)؛ این امر به نوعی باعث کاهش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها می‌شود (وود، فرو، گراقتی، ۲۰۱۰).

با توجه به آنچه بیان شد و اهمیت مسئله سالمندی و مسائل روان‌شناختی سالمندان، لزوم توجه به متغیرهای روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت شناسایی عوامل ارتقادهنده کیفیت زندگی، سلامت روانی سالمندان ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین پژوهش حاضر بر آن است تا با به تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود پردازد. اهمیت موضوع پژوهش حاضر در آن است که تا به حال در ایران، پژوهش‌های اندکی در جهت شناسایی عوامل مؤثر بر ارتقا سلامت روان و بخشش در سالمندان پرداخته‌اند و شکافی که در تحقیقات گذشته وجود دارد آن است که اکثر پژوهش‌ها ارتباط بخشش با بعضی از متغیرهای این پژوهش به صورت پراکنده و در جوامع دیگر مورد بررسی قرار داده‌اند؛ در واقع، این پژوهش در تلاش است تا در حد ممکن بین متغیرهای نامبرده با تمرکز روی بخشش به عنوان متغیر ملاک، پیوند برقرار کند. فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از اینکه (۱) پذیرش خود می‌تواند به طور مستقیم بخشش را پیش‌بینی کند، (۲) قدردانی می‌تواند به طور مستقیم بخشش را پیش‌بینی کند، (۳) شادکامی می‌تواند به طور مستقیم بخشش را پیش‌بینی کند، (۴) پذیرش خود، قدردانی و شادکامی می‌توانند به طور غیرمستقیم از طریق توانمندی‌های خود، بخشش را پیش‌بینی کنند.

## روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی با استفاده از معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه سالمندان عضو کانون‌های جهان‌دیدگان شهرداری تهران در سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند که از بین آن‌ها ۹۵۰ نفر (۷۱۲ زن و ۲۳۸ مرد) بر اساس روش محاسبه سرانگشتی (تعداد کل گویه‌های پرسشنامه شامل ۱۶۰ سؤال بود که به ازای هر گویه ۶ نفر در نظر گرفته شد، با سطح اطمینان ۹۵ درصد (آلفای ۵ درصد)؛ حجم نمونه به اندازه  $950(=950 \times 6)$  نفر برآورد گردید) به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. این حجم نمونه مورد تأیید جدول مورگان و فرمول  $n = \frac{Nt^2pq}{Nd^2 + t^2pq}$  می‌باشد. ملاک‌های ورود مطالعه عبارت از (۱) نداشتن معلولیت جسمانی، (۲) نداشتن ضعف بینایی و شنوایی، (۳) عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن، اختلالات حاد شخصیتی، نقص حافظه و



بیماری آلزایمر (تشخیص این موارد با توجه به بررسی پرونده آنها بود)، (۳) داشتن تمایل و رضایت شخصی برای شرکت در پژوهش و (۴) داشتن سواد خواندن و نوشتن بودند. ملاک‌های خروج از مطالعه نیز عبارت از (۱) ناتوانی در تکمیل آزمون‌های پژوهش و (۲) عدم دقت در تکمیل پرسشنامه‌ها، خستگی و انصراف از اجرای آزمون‌ها بودند. نمونه پژوهش شامل ۹۵۰ نفر از سالمندان شهر تهران بود که در دامنه سنی ۷۳-۵۰ سال قرار داشتند. سطح تحصیلات ۵۵۲ نفر (۵۸/۱۱ درصد) از آنها ابتدایی و سیکل؛ ۳۰۸ نفر (۳۲/۴۲ درصد) دیپلم و کاردانی؛ ۸۰ نفر (۸/۴۲ درصد) لیسانس و ۱۰ نفر (۱/۰۵ درصد) فوق لیسانس بود. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش عبارت بودند:

پرسشنامه شادکامی فوردایس<sup>۱</sup>: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط آیزنگ<sup>۲</sup> بر مبنای مهارت‌های چهارده گانه شادکامی فوردایس تهیه شد. او برای هر اصل سه سؤال طرح کرد؛ یعنی هر سه سؤال یکی از مهارت‌های شادکامی را می‌سنجید و سه سؤال برای سنجش شادکامی کلی در نظر گرفت. در نتیجه کل سؤالات پرسشنامه به ۴۵ رسید. در سال ۱۳۸۷ در ایران با توجه به یافته‌های عابدی (۱۳۸۳)، سؤال‌های پرسشنامه با فرهنگ ایرانی تطبیق داده شد و مهارت شانزدهم (بیان احساسات) با طرح سه سؤال به آن اضافه شد و پرسشنامه با نام پرسشنامه شادکامی فوردایس - اصفهان با ۴۸ سؤال مورد هنجاریابی قرار گرفت پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ و به روش باز آزمایی در فاصله دو هفته تا دو ماه برابر ۰/۷۰ بوده است. روایی محتوایی پنج نفر متخصص تأیید شده و روایی ملاکی هم‌زمان با همبستگی با پرسشنامه شادکامی آکسفورد در یک نمونه ۷۲۷ نفری برابر ۰/۷۳ بود. روایی سازه پرسشنامه در پژوهش عابدی (۱۳۸۱) با توانایی متمایزسازی دانشجویان افسرده از غیر افسرده تأیید شده بود. در این پژوهش پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. پرسشنامه پذیرش بی‌قید و شرط خود<sup>۳</sup>: این پرسشنامه توسط چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) طراحی شده است و شامل ۲۰ ماده و دارای دو زیرمقیاس پذیرش بی‌قید و شرط خود و پذیرش مشروط خود است و برای گروه سنی ۱۴ سال و بالاتر قابل اجرا است. چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱)، همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش کردند که در سطح قابل قبولی است. پایایی آن از طریق دو نیمه

1. Fordyce Happiness Inventory Questionnaire

2. Michael E

3. Unconditional Self - Acceptance Questionnaire (USA-Q)

کردن آزمون و با استفاده از روش تنصیف اسپیرمن - براون ۰/۶۳ به دست آمد (کلانتری، ۱۳۹۲). چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) از طریق همبسته کردن نمرات پرسشنامه پذیرش خود با نمرات پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ روایی پرسشنامه را قابل قبول گزارش کردند. در این پژوهش جهت سنجش روایی پرسشنامه از روایی همگرا و تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید که ضریب همبستگی روایی همگرا ۰/۳۹ ( $p < 0.007$ ) به دست آمد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی شاخص ریشه میانگین مجذور خطای تقریب برابر با ۰/۰۹ و شاخص‌های برازندگی تطبیقی و نیکویی برازش به ترتیب برابر با ۰/۹۵ و ۰/۹۵ به دست آمد و سایر شاخص‌ها نیز از مقادیر قابل قبولی برخوردار بودند که می‌توان گفت، برازش خوب مدل با داده‌ها دلالت دارد. پرسشنامه قدردانی - فرم شش گویه‌ای<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط مگ کالوف، امانز و تسانگ (۲۰۰۲) طراحی شده است که مشتمل بر ۶ گویه می‌باشد که به صورت ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. هر گویه میزان و شدت قدردانی که فرد تجربه می‌کند را اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی و تک بعدی است که قدردانی، صفتی را در گروه‌های سنی نوجوان تا بزرگسال (دامنه سنی ۱۱ تا ۷۵ سال) ارزیابی می‌کند. پایایی این پرسشنامه به روش‌های باز آزمایی، آلفای کرونباخ و پایایی تصنیفی بررسی گردید. یافته‌ها نشان داد که تحلیل مواد، روایی همگرا، همسانی درونی، پایایی باز آزمایی و پایایی تصنیفی پرسشنامه در بین دانش آموزان دبیرستانی رضایت بخش بود. همچنین، تحلیل عوامل حکایت از وجود یک عامل عمومی داشت. در مجموع، نتایج حاصل نشان داد که پرسشنامه قدردانی از خصوصیات روان‌سنجی رضایت بخشی برای استفاده در دانش آموزان ایرانی برخوردار بوده (قمرانی، کجیاف، عریضی و امیری، ۱۳۸۸). در این پژوهش با استفاده از روش باز آزمایی بعد از گذشت سه هفته، ضریب پایایی این پرسشنامه ۰/۸۴ به دست آمد. مقیاس بخشودگی بین فردی<sup>۲</sup>: یک پرسشنامه ۲۵ سؤالی است که توسط احتشام‌زاده، احدی، عنایتی و حیدری (۱۳۸۹) در ایران به منظور سنجش بخشودگی بین فردی تهیه شده است. دارای ۳ خرده مقیاس ارتباط مجدد و کنترل انتقام جویی (۱۲ سؤال، کنترل رنجش (۶ سؤال)، درک و فهم واقع بینانه (۷ سؤال) می‌باشد. نمره‌دهی سؤالات بر اساس مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت

1. Gratitude Questionnaire -6 (GQ-6)

2. Interpersonal Forgiveness Inventory Questionnaire (IFI)

برای ۷ سؤال آخر یعنی سؤالات ۱۹ تا ۲۵ به شکل کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۴) انجام می‌شود و سایر سؤالات به شکل معکوس نمره گذاری می‌شود. به این ترتیب حداکثر نمره برای کل مقیاس ۱۰۰ و حداقل ۲۵ می‌باشد. کسب نمره بالاتر در این مقیاس، نشان دهنده توانایی بالا برای بخشودن خطای دیگران است. احتشام‌زاده و همکاران، ضریب پایایی آن بر اساس ضریب باز آزمایی برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن را به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ و بر اساس آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۰ و خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۶۶ و ۰/۵۷ گزارش کردند (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹). در این پژوهش پایایی کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن بر اساس آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۵، ۰/۵۴ و ۰/۵۳ به دست آمد. پرسشنامه روان‌شناختی قدرت ایگو<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط استروم، ساینو، ترنر و برمان (۱۹۹۷) ساخته شده است که ۸ نقطه قدرت ایگو شامل (امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد) را می‌سنجد و دارای ۶۴ سؤال است. عبارات پرسشنامه بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت کاملاً با من مطابق است نمره ۵، کمی با من مطابق است نمره ۴، نظری ندارم نمره ۳، کمی با من مطابق نیست نمره ۲ و اصلاً با من مطابق نیست نمره ۱، نمره گذاری شده است. شیوه پاسخ‌دهی سؤالات معکوس به صورت برعکس انجام می‌شود. بالاترین نمره‌ای که فرد می‌تواند اخذ نماید ۳۰۰ و پایین‌ترین نمره ۶۰ می‌باشد. نمره بالا در این آزمون به معنی سطح بالای قدرت ایگو است. نمره فرد در این پرسشنامه از حاصل جمع نمره فرد در سؤالات به دست می‌آید (عینی، نریمانی، عطادخت، بشرپور و صادقی‌موحد، ۱۳۹۷). استروم و همکاران (۱۹۹۷) به عنوان سازندگان این پرسشنامه، روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها روایی صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را مورد تأیید قرار دادند و همچنین برای بررسی پایایی آن از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، آن را ۰/۶۸ گزارش کردند. الطافی (۱۳۸۸) نیز آلفای کرونباخ سیاهه را بر روی نمونه‌ای ایرانی ۰/۹۱ و پایایی دو نیمه‌سازی مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرد. در این پژوهش پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد. برای انجام پژوهش حاضر هماهنگی‌های لازم با معاونت اجتماعی شهرداری شهر تهران انجام شد و توضیحات لازم درباره تحقیق ارائه شد. از بین حوزه‌های پنجگانه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز جغرافیایی شهر تهران

1. Psychosocial Inventory of Ego-Strength Questionnaire (PIES)

به صورت تصادفی یک منطقه انتخاب شد و در کانون هر منطقه، از افراد بالای ۶۰ سال عضو کانون دیدگان شهرداری مناطق منتخب انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در این مراکز در اختیار سالمندان قرار گرفت. سپس توضیحات لازم از سوی پژوهشگر در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها به آن‌ها ارائه شد. از شرکت کنندگان خواسته شد اگر در فرآیند تکمیل پرسشنامه با مشکلی مواجه شدند از پژوهشگر درخواست توضیح بیشتری داشته باشند. سالمندان انتخاب شده پس از اعلام رضایت جهت شرکت در پژوهش و دریافت تضمین لازم مبنی بر اینکه اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند، اقدام به تکمیل پرسشنامه‌ها کردند. پرسشنامه‌ها پس از تکمیل توسط پژوهشگر جمع‌آوری شد. در بخش یافته‌های پژوهش به توصیف متغیرهای جمعیت شناختی و متغیرهای اصلی با استفاده از شاخص‌های آماری فراوانی و درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد پرداخته شد. نرمال بودن متغیرها با استفاده از شاخص‌های کجی و کشیدگی و آزمون کولموگوروف اسمیرنوف بررسی شد. در بخش یافته‌های استنباطی و جهت آزمون اعتبار و پایایی پرسشنامه از آزمون‌های آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی، میانگین واریانس استخراج شده و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. رابطه بین متغیرها با آزمون همبستگی پیرسون و مدل پژوهش با تکنیک مدل‌یابی معادلات ساختاری آزمون شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها، مقدار ۰/۰۵ تعیین شد ( $p < 0/05$ ). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS 25 و LISREL 9/2 انجام شد.

### یافته‌ها

در جدول شماره ۱ فراوانی طبقات متغیرهای جمعیت شناختی (جنسیت، تحصیلات و سن) گزارش شده است. مطابق نتایج بیشتر پاسخگویان یعنی ۷۵ درصد زن هستند و ۲۵ درصد مرد. از نظر تحصیلات ۱۱ درصد پاسخگویان تحصیلات دانشگاهی دارند، ۲۰ درصد دیپلم دارند و باقی افراد که ۶۹ درصد کل نمونه را شامل می‌شود تحصیلات کمتر از دیپلم دارند. بررسی سن افراد نشان می‌دهد که بیش از نیمی از پاسخگویان (۵۷ درصد) بین ۶۰ تا ۶۹ سال سن دارند. ۱۷ درصد بین ۵۰ تا ۵۹ سال و ۲۶ درصد بیشتر از ۷۰ سال سن دارند.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه (N= ۹۵۰)

ویژگی	تعداد	درصد
<b>جنسیت</b>		
زن	۷۱۲	۷۵
مرد	۲۳۸	۲۵
<b>میزان تحصیلات</b>		
بی سواد	۲۵۶	۲۷
ابتدایی	۳۴۲	۳۶
سیکل	۵۷	۶
دیپلم	۱۹۰	۲۰
کاردانی	۱۹	۲
لیسانس	۷۶	۸
فوق لیسانس و بالاتر	۱۰	۱
<b>سن</b>		
۵۰-۵۹	۱۶۲	۱۷
۶۰-۶۹	۵۴۱	۵۷
۷۰-۷۹	۲۰۹	۲۲
۸۰-۸۹	۳۸	۴

در جدول ۲ به توصیف متغیرهای اصلی پرداخته شد. با استفاده از آماره‌های میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای اصلی توصیف شدند. آزمون‌های نرمال بودن که شامل معنی‌داری آزمون کلموگوروف-اسمیرنوف و کجی و کشیدگی است در جدول ۲ آمده است. در مورد کجی و کشیدگی، چنانچه مقادیر این آماره‌ها بین ۲- و ۲+ باشد نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع تک متغیره است (George & Mallery, 2010). نمره مجموع از جمع نمرات سؤالات هر متغیر به دست می‌آید و نمره میانگین از تقسیم نمره مجموع بر تعداد سؤالات هر متغیر به دست می‌آید. دامنه میانگین نمرات بدین صورت است: مقیاس قدردانی و توانمندی خود از ۱ تا ۵، مقیاس پذیرش خود از ۱ تا ۷، مقیاس بخشش از ۱ تا ۴ و مقیاس شادکامی از ۰ تا ۱۰ است. میانگین قدردانی در نمونه پژوهش مقدار ۴ است که با توجه به طیف نمرات این متغیر می‌توانیم بگوییم میزان قدردانی مقدار نسبتاً بالایی است. میانگین کل پذیرش خود مقدار ۵/۲۴ است که با توجه به طیف نمرات (۱ تا ۷) می‌توانیم نتیجه

بگیریم که میزان کل پذیرش در نمونه پژوهش مقدار نسبتاً مناسب و بالایی است. میانگین کل بخشش مقدار ۲/۷۴ است که مقدار متوسطی است و نشان می‌دهد که از نظر مقدار بخشش، سالمندان از وضعیت متوسطی برخوردارند. میانگین توانمندی‌های خود مقدار ۳/۶۷ است که این مقدار بزرگ‌تر از متوسط نمرات که ۳ هست. میانگین شادکامی کل مقدار ۶/۵۸ است که نشان می‌دهد که میزان شادکامی کمی از متوسط بالاتر است. سطح معنی‌داری آزمون کلموگوروف اسمیرنوف برای تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است که نشان می‌دهد تمامی متغیرها از توزیع نرمال یا تقریباً نرمال برخوردارند. بررسی مقادیر کجی و کشیدگی نشان می‌دهد با توجه به این که مقادیر کجی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه +۲ تا -۲ به دست آمده است و می‌توانیم نتیجه بگیریم که تمامی متغیرها از توزیع نرمال یا نزدیک به نرمال برخوردارند.

جدول ۲: توصیف متغیرهای اصلی و نتایج نرمال بودن

متغیرها	مجموع میانگین	انحراف استاندارد	معنی‌داری کولموگوروف-اسمیرنوف	کجی	کشیدگی
قدردانی	۱۵/۹۹	۰/۷۵	۰/۱۲۸	-۰/۴۶۶	-۰/۰۸۲
شادکامی	۳۱۵/۷۲	۱/۸۱	۰/۰۹۶	-۰/۵۰۳	-۰/۰۵۸
پذیرش خود	۹۹/۵۴	۰/۶۷	۰/۰۴۴	-۰/۷۴۹	۱/۹۵
توانمندی خود	۱۶۵/۱۴	۰/۴۸	۰/۱۷۸	-۰/۲۶۷	۰/۰۶۹
بخشش	۶۵/۸۰	۰/۴۲	۰/۱۳۹	۰/۱۲۱	۰/۷۱۶

جهت بررسی پایایی و اعتبار پرسشنامه‌ها از تکنیک تحلیل عاملی تأییدی و شاخص‌های بارعاملی، میانگین واریانس استخراج‌شده، پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ استفاده شد. حداقل مقدار بار عاملی برای سؤالات مقدار ۰/۴۰ تعیین شد و سؤالاتی که بارعاملی کمتر از ۰/۴۰ داشتند از تحلیل حذف شدند و تمامی سؤالات باقی‌مانده در مدل پژوهش دارای بار عاملی بیشتر از ۰/۴۰ هستند. بر این اساس چون تمامی سؤالات بارعاملی بیشتر از ۰/۴۰ داشته‌اند، اعتبار همه سؤالات یا گویه‌های پرسشنامه‌ها تأیید شده است. میانگین واریانس استخراج شده معیاری برای بررسی اعتبار همگرا است که مقدار بالاتر از ۰/۵۰ نشان‌دهنده

اعتبار همگرایی قابل قبول است. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد تمامی مقادیر میانگین واریانس استخراج شده مؤلفه‌ها بیشتر از ۰/۵۰ است که نشان می‌دهد مؤلفه‌ها از روایی همگرایی مناسبی برخوردارند. برای بررسی پایایی از آزمون‌های پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ استفاده شد که تمامی مقادیر پایایی ترکیبی بیشتر از ۰/۷۰ به دست آمد که نشان دهنده این است که تمامی مؤلفه‌ها و متغیرها از پایایی مناسب برخوردارند. پایایی اولیه پرسشنامه با آلفای کرونباخ بررسی شد. معیار معمول برای آلفای کرونباخ ۰/۷۰ است اما برای مقیاس‌هایی که تعداد سؤالات کمی دارند می‌تواند مقدار ۰/۶۰ را به‌عنوان مبنا در نظر گرفت برخی محققان در مورد متغیرهایی با تعداد سؤالات اندک، مقدار ۰/۶۰ را به‌عنوان سرحد ضریب آلفای کرونباخ معرفی کرده‌اند (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲: ۷۹). بر این اساس مقدار آلفای کرونباخ تمامی متغیرها و مؤلفه‌ها مقدار مورد قبولی است چون برای مؤلفه‌ها یا متغیرهایی که سؤالات زیادی دارند بیشتر از ۰/۷۰ است و برای تعدادی از مؤلفه‌ها که سؤالات کمی دارند بیشتر از ۰/۶۰ است.

جدول ۳: بررسی روایی و پایایی پرسشنامه‌ها

متغیر	مؤلفه	میانگین واریانس استخراج شده (AVE)	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ
قدردانی	قدردانی	۰/۵۴	۰/۸۲	۰/۷۶
پذیرش خود	پذیرش بی‌قیدوشرط خود	۰/۵۲	۰/۹۰	۰/۷۹
	پذیرش مشروط خود	۰/۵۳	۰/۹۲	۰/۷۵
بخشش	ارتباط مجدد و کنترل	۰/۵۲	۰/۹۲	۰/۸۵
	کنترل رنجش	۰/۵۶	۰/۸۹	۰/۷۸
	درک واقع بینانه	۰/۵۸	۰/۹۱	۰/۸۲
توانمندی خود	امید	۰/۵۶	۰/۹۰	۰/۷۱
	خواسته	۰/۵۱	۰/۸۶	۰/۶۱
	هدف	۰/۶۴	۰/۹۲	۰/۶۵
	شایستگی	۰/۶۳	۰/۸۹	۰/۶۲
	وفاداری	۰/۵۳	۰/۸۲	۰/۶۷
	عشق	۰/۶۱	۰/۸۹	۰/۶۶
	مراقبت	۰/۵۳	۰/۸۴	۰/۶۷
	خرد	۰/۶۲	۰/۸۷	۰/۶۳

۰/۶۴	۰/۶۷	۰/۴۱	شادکامی کلی	
۰/۸۵	۰/۸۴	۰/۶۵	فعالیت	
۰/۸۳	۰/۸۳	۰/۶۲	روابط اجتماعی	
۰/۷۴	۰/۷۴	۰/۴۹	از بین بردن احساسات	
۰/۸۹	۰/۸۹	۰/۷۴	خوش بینی	
۰/۷۹	۰/۸۱	۰/۵۹	بیان احساسات	
۰/۶۵	۰/۶۱	۰/۳۶	سطح توقعات پایین	
۰/۸۰	۰/۷۹	۰/۵۷	خود بودن	شادکامی
۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۵۸	صمیمت	
۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۷۵	برنامه ریزی	
۰/۸۸	۰/۸۹	۰/۷۲	توجه به زمان حال	
۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۷۸	اولویت دادن به شادی	
۰/۸۴	۰/۸۴	۰/۶۴	خلاقیت	
۰/۷۷	۰/۷۹	۰/۵۷	دوری از نگرانی	
۰/۷۶	۰/۷۸	۰/۵۵	پرورش شخصیت سالم	
۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۷۹	پرورش شخصیت	

نتایج آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۴) نشان داد متغیر وابسته پژوهش یعنی بخشش با تمامی متغیرهای پژوهش دارای رابطه معنی دار است ( $p < 0/05$ ). جهت تمامی این روابط مثبت است که به معنای این است که افزایش هر کدام از متغیرهای مستقل (قدردانی، پذیرش خود، شادکامی و توانمندی‌های خود) منجر به افزایش بخشش می‌شود. بررسی شدت همبستگی‌ها نشان می‌دهد که قوی‌ترین رابطه با بخشش به ترتیب مربوط به توانمندی‌های خود ( $r = 0/515$ ) و شادکامی ( $r = 0/358$ ) است.

آزمون همبستگی بین متغیر میانجی توانمندی‌های خود با متغیرهای مستقل نشان داد که بین توانمندی‌های خود با قدردانی، شادکامی و پذیرش خود رابطه معنی دار وجود دارد ( $p < 0/05$ ). جهت تمامی روابط مثبت است و بدین معناست که افزایش قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با افزایش توانمندی‌های خود همراه است. شدت همبستگی بین توانمندی‌های خود با متغیرهای مستقل از حداقل ۰/۱۹۷ با قدردانی تا حداکثر ۰/۴۷۶ با شادکامی وجود دارد.



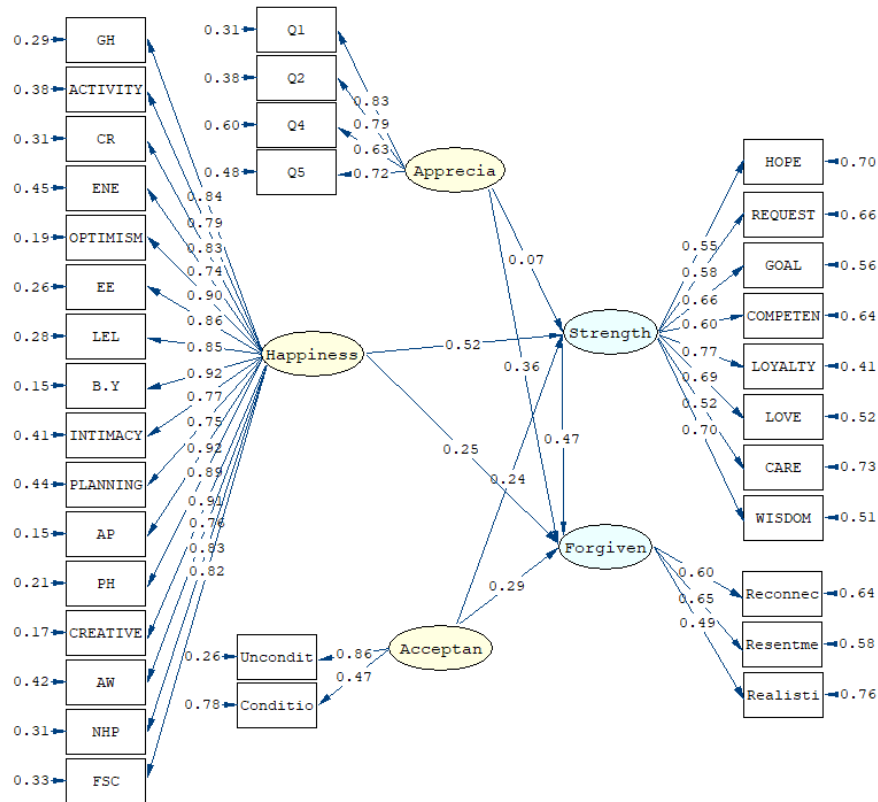
برای بررسی اعتبار واگرا از روش فورنل و لارکر استفاده شد که از نتایج جدول ۴ قابل استنتاج است. در این روش چنانچه جذر میانگین واریانس استخراج شده بیشتر از مقدار همبستگی سازه با سازه‌های دیگر باشد به این معناست که اعتبار واگرا تأیید شده است. در جدول ۴ قطر اصلی مربوط به جذر میانگین واریانس استخراج شده (AVE) است و سایر اعداد مربوط به همبستگی بین متغیرها است. مطابق نتایج تمامی مقادیر جذر میانگین واریانس استخراج شده هر متغیر، بزرگ‌تر از همبستگی آن متغیر با متغیرهای اصلی دیگر است و نشان‌دهنده تأیید اعتبار واگرا است.

جدول ۴: ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. قدردانی	۰/۷۳				
۲. شادکامی	۰/۴۳۴***	۰/۷۸			
۳. پذیرش	۰/۲۲۳***	۰/۴۰۵***	۰/۷۳		
۴. توانمندی‌های خود	۰/۱۹۷***	۰/۴۷۶***	۰/۲۷۶***	۰/۷۶	
۵. بخشش خود	۰/۳۲۰***	۰/۳۵۸***	۰/۲۶۸***	۰/۵۱۵***	۰/۷۴

توجه:  $p \leq 0/001$  \*\*\*

مدل مفهومی پژوهش با استفاده از تکنیک مدل‌یابی معادلات ساختاری (به اختصار SEM) و با استفاده از نرم‌افزار لیزرل آزمون شد. شکل ۱ مدل پژوهش را در حالت ضرایب استاندارد شده نشان می‌دهد. نتایج آزمون مدل در جدول ۶ ارائه شده است. شاخص‌های برازش در جدول ۵ گزارش شده است.



شکل ۱- مدل تجربی پژوهش در حالت ضرایب مسیر استاندارد شده

شاخص‌های برازش مدل در جدول ۵ بررسی شده است. در مجموع با ارزیابی تمامی شاخص‌های برازش می‌توان استنباط کرد که شاخص‌های برازش به‌دست آمده در مجموع نشان از برازش قابل قبول و مناسب داده‌ها با مدل دارد و می‌توان برازش مدل را با توجه به شاخص‌های برازش به‌دست آمده قابل قبول دانست. شاخص RMSEA کمتر از ۰/۰۸ است، سه شاخص CFI، NFI و GFI بزرگ‌تر از ۰/۹۰ هستند. مقدار PGFI بیشتر از ۰/۶۰ است و نسبت مجذور کای بر درجه آزادی بین ۱ تا ۵ است. مقدار شاخص RMSEA مقدار متوسطی است اما سایر شاخص‌های برازش مقدار قابل قبول و مناسبی دارند. در مجموع شاخص‌های برازش به‌دست آمده نشان از تأیید مدل پژوهش دارند.

جدول ۵ - شاخص‌های برازش مدل پژوهش

نسبت مجذور کای بر درجه آزادی	RMSEA	GFI	PGFI	CFI	NFI
۳/۸۵	۰/۰۷۹	۰/۹۲	۰/۶۸	۰/۹۳	۰/۹۱

در جدول ۶ نتایج آزمون مدل ساختاری گزارش شده است. در جدول مقدار تأثیر مستقیم، تأثیر غیرمستقیم (با میانجی‌گری توانمندی خود) و تأثیر کل بر بخشش آمده است. یافته‌های آماری نشان می‌دهد تأثیر مستقیم هر چهار متغیر قدردانی، شادکامی، پذیرش و توانمندی خود بر بخشش خود تأیید شده است ( $p < ۰/۰۰۱$ ). جهت تمامی تأثیرات مثبت است. بیشترین تأثیر مستقیم بر بخشش خود مربوط به توانمندی خود با ضریب ۰/۴۷ و قدردانی با ضریب ۰/۳۶ است.

بررسی تأثیرات غیرمستقیم با میانجی‌گری توانمندی خود نشان می‌دهد که توانمندی خود نقش میانجی‌گری معنی‌داری در رابطه بین شادکامی با بخشش و پذیرش با بخشش دارد اما از نظر آماری نقش میانجی‌گری توانمندی خود در رابطه بین قدردانی و بخشش رد می‌شود چون قدردانی بر توانمندی خود بی‌تأثیر است ( $p > ۰/۰۵$ ). در مجموع می‌توان گفت به‌غیر از تأثیر قدردانی بر توانمندی که معنی‌دار نشده است سایر مسیرها و تأثیرات تأیید شده است. شادکامی با اثر کل ۰/۴۹ بیشترین تأثیر را در بین متغیرهای مستقل بر بخشش دارد.

جدول ۶ - نتایج آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری (جدول ضرایب)

رابطه	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
تأثیر قدردانی بر بخشش خود	۰/۳۶***	۰/۰۳	۰/۳۹
تأثیر شادکامی بر بخشش خود	۰/۲۵***	۰/۲۴***	۰/۴۹
تأثیر پذیرش بر بخشش خود	۰/۲۹***	۰/۱۱***	۰/۴۰
تأثیر توانمندی خود بر بخشش خود	۰/۴۷***	-	۰/۴۷***
تأثیر قدردانی بر توانمندی خود	۰/۰۷	-	-
تأثیر شادکامی بر توانمندی خود	۰/۵۲***	-	-
تأثیر پذیرش بر توانمندی خود	۰/۲۴***	-	-

توجه:  $p \leq ۰/۰۰۱$  \*\*\*

### بحث و نتیجه‌گیری

بخشش یک عامل مهم برای سالم و آرام نگه‌داشتن رابطه‌ها است، از آنجائی که اثرات مفیدی بر سلامت روانی و فیزیکی افراد دارد افرادی که نمی‌بخشند، مشکلات زیادی برای خود و دیگران ایجاد می‌کنند و نمی‌توانند روابطشان را حفظ کنند (عبید، ۲۰۱۵). این پژوهش باهدف تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود انجام شد. نتایج نشان داد نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد متغیر وابسته پژوهش یعنی بخشش با تمامی متغیرهای پژوهش دارای رابطه معنی‌دار است. جهت تمامی این روابط مثبت است که به معنای این است که افزایش هرکدام از متغیرهای مستقل (قدردانی، پذیرش خود، شادکامی و توانمندی‌های خود) منجر به افزایش بخشش می‌شود. بررسی شدت همبستگی‌ها نشان می‌دهد که قوی‌ترین رابطه با بخشش به ترتیب مربوط به توانمندی‌های خود ( $r = 0/515$ ) و شادکامی ( $r = 0/358$ ) است.

نتیجه تحقیق نشان داد پذیرش خود می‌تواند به‌طور مستقیم بخشش را پیش‌بینی کند، این یافته با نتایج تحقیقات نولن- هوکسما، فردریکسون و لوفتاس (۲۰۰۲)، پوپوف، رادانویچ و بیرو (۲۰۱۶)، میلر (۲۰۰۰)، خدابخشی کولایی، حیدری و زنگنه مطلق (۱۳۹۷) همسو است. ادبیات پذیرش شامل پذیرش خود و شامل پذیرش دیگران است و پژوهش‌ها پیوند و همبستگی این دو را نشان داده است (رحمانی، ۱۳۹۶). پذیرش خود درجه تصویب و تأیید و ارزشی که شخص برای خود احساس می‌کند، یا قضاوتی که فرد درباره ارزش خود دارد این امر می‌تواند منجر علاوه بر پذیرش خود، دیگران را بپذیرد. روابط بین فردی با پذیرش خود بهبود می‌یابد. به‌عبارتی دیگر زمانی که فرد خود را می‌پذیرد، بهتر می‌تواند دیگران را نیز بپذیرد که این امر می‌تواند پیامدهای مانند قدرت بخشش و بخشندگی در پی داشته باشد. پذیرش خود فرآیندی شناختی است. آلیس در واقع تأکید می‌کند که پذیرش خود پادزهری برای عزت‌نفس است (رحمانی، ۱۳۹۶). فرد می‌تواند با توقف خود انتقادی باوجود محدودیت‌هایش، تلاش برای برطرف کردن آن‌ها و تحمل خودش باوجود کامل نبودن در بعضی زمینه‌ها به پذیرش خود دست یابد. هیز و همکاران (۲۰۰۴) معتقدند که پذیرش خود شامل یک آگاهی غیرقضاوتی از خود و پذیرفتن فعالانه تجاربی از افکار، احساس‌ها و حس‌های بدنی به همان صورت که آن‌ها اتفاق می‌افتند، می‌باشد. پذیرش خود شامل مفاهیم توجه مثبت به خود در نظریه راجرز و

ترحم و شفقت نسبت به خود در نظریه ریف و بحث‌های او در رابطه با مهربانی نسبت به خود می‌شود؛ (رحمانی، ۱۳۹۶) که این امر می‌تواند منجر به افزایش بخشش در سالمندان شود.

همچنین نتیجه تحقیق نشان داد قدردانی می‌تواند به‌طور مستقیم بخشش را پیش‌بینی کند، این یافته با نتایج پژوهش‌های عبید، (۲۰۱۵)؛ رتینگتون و دیگران، (۲۰۱۴)؛ ماتسویاکی (۲۰۱۱)؛ ویلیکس، نتو و ماوروولی (۲۰۱۴)؛ شانه ساززاد و ناد (۱۳۹۷) همخوانی دارد. قدردانی به‌عنوان یک انگیزه اخلاقی، فرد را تشویق می‌کند تا نسبت به عمل متقابل برای دیگری تلاش نماید. برای مثال فرد را تشویق می‌کند تا با مهربانی نسبت به فرد دیگر رفتار کند. قدردانی در مقام یک تقویت‌کننده اخلاقی، بدین معنا است که فرد قدردان، به‌طور معمول به دنبال راه‌هایی می‌رود تا به‌وسیله آن عمل فرد نیکوکار را جبران نماید و این رفتار فرد، با رفتار قدرشناسانه فرد مقابل توأم می‌شود و بدین ترتیب در آینده احتمال دریافت رفتار قدرشناسانه برای فرد قدردان، افزایش می‌یابد (رضوانی‌زاده و نامور، ۱۳۹۵) و همچنین قدرشناسی میزان قابل‌توجهی از تغییرات تمایل به بخشش را شرح می‌دهد (نتو، ۲۰۰۷). درواقع هر چه افراد بیشتر بتوانند به‌صورت کلامی یا غیرکلامی از افرادی که آن‌ها را مورد لطف قرار داده‌اند سپاسگزاری کنند، بهتر می‌توانند اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان بگذارند که موجب تقویت ارتباط با دیگران می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد (رضوانی‌زاده و نامور، ۱۳۹۵). در حقیقت، حمایت از فرد از جانب خانواده، دوستان و دیگران سبب می‌شود که فرد در پرتو این حمایت، احساس دوست داشته شدن، احساس موردتوجه قرار گرفتن و به‌طور کلی، احساس مطلوب نماید. هنگامی که فرد این احساس را به‌خوبی تجربه کند، خود را قدردان و سپاسگزار کسانی می‌داند که به نحوی موجب بهزیستی و رفاه او شده‌اند. به نظر می‌رسد، این رابطه، رابطه‌ای دوسویه‌ای است: از یکسو، افرادی که قدردان دیگران باشند، نگرش مثبت دیگران را به خود ایجاد می‌کنند و این نگرش مثبت دیگران موجب نشاط بیشتر آن‌ها می‌شود (کدخدازاده، مهربابی و کلانتری، ۱۳۹۴). قدردانی بالا موجب افزایش تصور مثبت از خود، پذیرش دیگران و احساس عشق و ارزشمندی و قدردانی پایین موجب کاهش تصور مثبت از خود و دیگران و بروز ناراضایتی‌ها در زندگی و درنهایت منجر به بخشش می‌شود. همچنین

قدردانی باعث کاهش آثار منفی استرس‌های محیطی و طبیعتاً باعث افزایش کیفیت زندگی و رضایت از زندگی می‌شود. افراد دارای قدردانی بالا احساس می‌کنند علاقه دوسویه بین آن‌ها و دیگران وجود دارد و در مواقع سختی و دشواری حامی و پشتیبان یکدیگرند (دشت بزرگی، سواری و صفرزاده، ۱۳۹۶). در واقع، این قدردانی، به دریافت حمایت بیشتر و دریافت حمایت بیشتر، به قدردانی بیشتر منجر می‌شود و این حس دوست داشتن و مورد اهمیت قرار گرفتن موجب افزایش بخشش و گذشت می‌شود (شلدون و لیومبومیرسکی، ۲۰۰۶؛ فریدریکسون، ۲۰۰۱).

از یافته‌های دیگر تحقیق آن بود شادکامی می‌تواند به‌طور مستقیم بخشش را پیش‌بینی کند که این یافته با نتایج پژوهش‌های اختر و بارلو (۲۰۱۸)، مالک (۲۰۱۳)، صف آرا و بخشی زاده، (۱۳۹۶)، قاسمی پیر بلوطی و امینی (۱۳۹۵) و لواف پوری نوری، زهراکار و آذر هوش (۱۳۹۳) همسو است. به اعتقاد برخی از پژوهشگران دانشگاه تورنتو میزان لذتی که افراد از زندگی خود می‌برند و میزان رضایتی که از زنده‌بودن خود دارند، مهم‌ترین فرصت و امکان بالقوه آن‌ها برای برخوردار بودن از یک زندگی شاد و سلامت جسمی و روان‌شناختی است (شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید، ۱۳۸۸). در شادکامی به سه بعد توجه می‌شود، رضایت زندگی حداکثر، عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی (داینر، اوشی و لوکاس، ۲۰۰۳). افراد شادکام رویدادهای بیشتری را که از نظر فرهنگی مطلوب است تجربه کرده و نیز رویدادهای خنثی را به‌صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت‌تر در نظر می‌گیرند این مثبت‌نگری می‌تواند به بخشش و گذشت دیگران شود و قدرت بخشش افراد در موقعیت‌های مختلف را افزایش دهد. مردم قادرند از طریق کنترل افکارشان، خوشبختی ذهنی و شادکامی خود را افزایش دهند که این امر می‌تواند قدرت بخشندگی و گذشت را در میان آن‌ها افزایش دهد و منجر به از خود گذشتن شود. فریش (۲۰۰۶) معتقد است تجربه‌ی درونی از شادمانی پایدار و رضایت‌مندی می‌تواند اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی و خودکارآمدی، تفسیر مثبت از دیگران و خوش برخورد بودن، خون‌گرمی، فعالیت و انرژی، رفتارهایی هماهنگ با جامعه، امنیت و سلامت جسمانی، انطباق مؤثر با چالش‌ها و فشارها، ابتکار، انعطاف‌پذیری و رفتارهای هدفمند را افزایش دهد. این ویژگی‌ها به‌نوبه‌ی خود باعث می‌شود که افراد شاد با ثبات (یعنی کسانی که عواطف مثبت را در اکثر موارد تجربه می‌کنند) بخشنده‌تر باشند و قدرت بخشندگی آن‌ها افزایش یابد.

همچنین نتیجه تحقیق نشان داد قدردانی و شادکامی می‌توانند به‌طور غیرمستقیم از طریق توانمندی‌های خود، بخشش را پیش‌بینی کنند که این یافته با نتایج پژوهش‌های روزبهرانی و پورصمد (۱۳۹۴)، خدابخشی کولایی، حیدری و زنگنه مطلق (۱۳۹۷)، ماتسویاکی (۲۰۱۱)؛ ویلیکس، نتو و ماوروولی (۲۰۱۴)؛ شانه ساززاد و نادى (۱۳۹۷) و معتمدی (۱۳۹۸) همخوانی دارد. براساس تحقیقات صورت گرفته در میان اعضای خانواده، هراندازه میزان قدردانی آن‌ها نسبت به یکدیگر افزایش یابد بر مقدار شادکامی و قدرت بخشندگی و درنهایت سلامت روان آن‌ها افزوده می‌گردد. افراد شادکام رویدادهای بیشتری را که از نظر فرهنگی مطلوب است تجربه کرده و نیز رویدادهای خنثی را به‌صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت‌تر در نظر می‌گیرند. این مثبت‌نگری منجر به افزایش توانمندی فرد می‌شود. افزایش قدرت ذهنی، اجتماعی و به‌ویژه معنوی افراد مسن شود و اثر از دست دادن قدرت جسمی و شادابی که با اثرات بدتر شونده مشکلات سنی و افسردگی است را جبران کند (روانی‌پور، صالحی، طالقانی و عابدی، ۱۳۸۷). این امر می‌تواند منجر به افزایش شادکامی در میان سالمندان شود و افزایش شادکامی می‌تواند قدرت بخشش آن‌ها را افزایش دهد. زمانی که فرد خود را می‌پذیرد، بهتر می‌تواند دیگران را نیز بپذیرد و آن‌ها را ببخشد. این پذیرش خود می‌تواند منجر به قدردانی و قدرشناسی از خود و دیگران شود. در قدرشناسی فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیآورده است، بلکه این منفعت به خاطر نیت خوب فرد دیگری به او رسیده است احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر شود توجه بیشتر به کمک‌های دیگران به رضایت از زندگی و قدرت بخشندگی بیشتر می‌انجامد (تسلطی، ۱۳۹۶). افرادی که با نشانه‌های گوناگون بیماری روانی می‌توانند از طریق بخشش به سلامت روانی دست یابند. کسانی که مضطرب هستند با بخشش می‌توانند به آرامش روانی روزافزونی برسند و افرادی که افسرده و به‌شدت عصبانی یا حتی بدگمان هستند نیز با بخشش بیماری‌شان بسیار خفیف‌تر می‌شود. وقتی فردی می‌بخشد تبدیل به شخصی شجاع، مهربان با دیگران و موجودی دوست‌داشتنی می‌شود. وقتی فردی می‌بخشد، ترسش کم می‌شود و این کاهش ترس را تا کاهش احساس گناه دنبال می‌کند. بسیاری از افرادی که به دلیل رنجش از شخص موردعلاقه‌شان عصبانی هستند، برای امیال پرخاش جویانه‌ی ناخودآگاهشان احساس گناه می‌کنند، بخشیدن این پرخاشجویی‌ها را

متوقف می‌کند. سالمندانی که احساس تسلط بر محیط دارند و خود را با ویژگی توانمند بودن می‌شناسند در برخورد با مشکلات روزمره تصمیم‌های مناسبی اتخاذ می‌کنند و به تبع آن احساس خرسندی و شادی را کسب می‌کنند. میزان تأثیری که سالمندان از توانمندی‌های خود دارند به میزان ادراک آن‌ها از توانمندی‌شان برای ایجاد تغییر و تفاوت در محیط بستگی دارد (وود و همکاران، ۲۰۱۰). در واقع، فردی که از توانمندی‌های روان‌شناختی کافی برخوردار هستند اثرات ناشی از بیماری و ضعف خود را به کمترین حد می‌رساند و دوران سالمندی خوشایند و شادتری را نسبت به افراد ناتوان تجربه می‌کنند. در این رابطه، لاولر و پیری (۲۰۰۶) معتقدند که گذشت و بخشش که در سخنان بسیاری از سالمندان وجود دارد و آگاهانه به داشتن این توانمندی افتخار می‌کنند، با بالا رفتن سن افراد افزایش می‌یابد به گونه‌ای که منجر به دریافت حمایت بیشتر از سایر اعضای خانواده می‌شود که از این نظر حس قدرتمند بودن را به آن‌ها می‌دهد و باعث می‌شود که احساس با ارزشی و نشاط بیشتری کنند. درنهایت با توجه به اینکه جمعیت سالمند در کشورهای درحال توسعه رو به افزایش است، به نظر می‌رسد کوشش برای لذت بردن همیشگی سالمندان، هیچ‌گاه پایان نمی‌یابد، با آگاه کردن سالمند از توانایی‌هایش و تقویت حس قدردانی، شادکامی و پذیرش خود در او و در نظر گرفتن دوره‌های آموزشی برای این آگاهی بخشی، می‌توان در نگرش مثبت سالمندان به خود و جهان اطراف، میزان بخشش و سلامت روان آنان را افزایش داد. همچنین متولیان امر در سرای سالمندان، مراکز توان‌بخشی و نگهداشت از یافته‌ها تحقیق حاضر می‌تواند استفاده کنند و این مراکز با تقویت و برگزاری برنامه‌های شادی محور و تفریحی زمینه سلامت روان و شاخص‌های آن مانند قدرت بخشش، پذیرش خود و شادکامی را فراهم سازند. مراکز بهزیستی با توجه حضور سالمند در خانواده و یا در مراکز شبانه‌روزی که او را ارج می‌نهند، می‌تواند برافزایش شادکامی آن‌ها اثرگذار باشد. افرادی که از سالمند مراقبت می‌کنند باید در تقویت حس توانمندی و کمک به بهره‌گیری از منابعی که حس ارزش و کارآمدی را در سالمند افزایش می‌دهد، اقدامات مؤثر انجام دهند. البته لازم به ذکر است بدون داشتن مفهومی روشن از توانایی در میان سالمندان، داوری درباره کیفیت کارکردهای پرستاری بسیار دشوار خواهد بود. مهم‌ترین محدودیت این پژوهش محدود شدن به سالمندان بالای ۶۰ سال بود که امکان مقایسه مدل پژوهش را در گروه‌های سنی مختلف را از بین می‌برد.



---

به پژوهشگران علاقمند به پژوهش در این حوزه پیشنهاد می‌شود موضوع حاضر را در نمونه‌های مختلف مطالعه کنند تا تعمیم‌پذیری مدل حاضر بررسی شود.

## منابع

- احتشام‌زاده، پروین؛ احدی، حسن؛ عنایتی، میر صلاح‌الدین و حیدری، علیرضا (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین‌فردی. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال شانزدهم، شماره ۴ صص ۴۴۳-۴۵۵.
- احدی، حسن و جمهری، فرهاد (۱۳۹۰). روانشناسی رشد: نوجوانی، بزرگ‌سالی (جوانی، میان‌سالی و پیری). تهران: آینده درخشان.
- الطافی، شهین (۱۳۸۸). مقایسه نفوذ قدرت و ویژگی‌های شخصیتی در افراد وابسته به مواد و افراد غیر وابسته (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه شاهد، تهران.
- امانی، رزیتا (۱۳۹۵). شادکامی در دوران سالمندی: نقش عزت‌نفس. فصلنامه روانشناسی پیری، سال دوم، شماره ۱، صص ۸۰-۷۳.
- ایمانی فر، حمیدرضا؛ فاطمی، جمیله و امینی، فاطمه (۱۳۹۱). بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم. نشریه انسان پژوهی دینی، سال نهم شماره ۲۷، صص ۱۷۵-۱۴۹.
- بلورساز مشهدی، هنگامه (۱۳۹۶). ارتباط هوش هیجانی با سلامت روان‌شناختی و خودکارآمدی در زنان سالمند شهر کرج. فصلنامه مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، سال چهارم، شماره ۲ صص ۵۱-۴۱.
- پارسافر، سارا؛ نامداری، کورش؛ هاشمی، سید اسماعیل و مهربانی، حسینعلی (۱۳۹۴). بررسی رابطه‌ی تعهد مذهبی، سبک بخشش، نبخشیدن و نشخوار ذهنی با سلامت روان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. سال ششم، شماره ۲۳، صص ۱۶۲-۱۳۹.
- جواهری، محمدکاظم (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین بخشودگی و شادکامی با رضایت زناشویی معلمان آموزش‌وپرورش شهر ملارد. مقاله چاپ نشده. <https://javaherypsychologist.com>
- خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ حیدری، فاطمه و زنگنه مطلق، فیروزه (۱۳۹۷). اثربخشی درمان گروهی-ترکیبی دعا و روان‌شناسی مثبت‌گرا بر معناجویی و اضطراب مرگ در سالمندان زن معلول جسمی-حرکتی. مجله پژوهش در دین و سلامت، سال چهارم، شماره ۲ صص ۲۸-۱۶.

دشت بزرگی، زهرا؛ سواری، کریم و صفرزاده، سحر (۱۳۹۶). اثربخشی معنویت درمانی اسلامی بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان. فصلنامه روانشناسی پیری، سال دوم، شماره ۳ صص ۱۸۶-۱۷۷.

رحمانی، احد (۱۳۹۶). مقایسه پذیرش خود و کیفیت رابطه با مادر در نوجوانان دارای تعارض بالا و پایین (پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

تسلطی، آمینه سادات (۱۳۹۶). پیش‌بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای خردورزی، قدردانی، بخشش و همدلی در دانشجویان (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه شاهد، تهران.

رضوانی‌زاده، اکرم و نامور، هومن (۱۳۹۵). رابطه بخشش و قدردانی با توجه به نقش میانجی‌گری عوامل بین‌فردی در عملکرد خانواده همسران دیابتی. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. سال یکم، شماره ۵ صص ۶۸-۵۱.

روانی‌پور، مریم؛ صالحی، شایسته؛ طالقانی، فریبا و عابدی، حیدرعلی (۱۳۸۷). توانمندی در دوران سالمندی: یک بررسی کیفی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم. شماره ۱۴، صص ۴۵۳-۴۴۷.

روزبهرانی، حدیث و پورصمد، عبدالله (۱۳۹۴). ارتباط بین توانمندی خانواده‌ها در مراقبت از سالمندان و حس خودکارآمدی آنها در شهرستان دشتی در سال ۱۳۹۴ (پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، شیراز.

زارع، نجف؛ دانش‌پژوه، فرح؛ امینی، مرضیه؛ رازقی، محسن و فلاح‌زاده، محمدحسین (۱۳۸۶). رابطه وضعیت تحصیلی با سلامت عمومی و عزت‌نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، سال هفتم، شماره ۱ صص ۶۷-۵۹.

زندى پور، طیبه؛ آزادی، شهدخت و ناهیدپور، فرزانه (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت روان در زوج‌های مراجعه کننده به مراکز بهداشت گچساران. فصلنامه زن و جامعه، سال دوم. شماره ۶ صص ۱۸-۱.

- شانه ساززاده، لیلا و نادى، محمدعلى (۱۳۹۷). الگوی ساختاری رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، قابلیت‌های هوش هیجانی، قدردانی و خوش‌بینی با بخشش بین فردی در بین دانشجویان پرستاری. *روان پرستاری*. سال ششم. شماره، صص ۷۴-۸۲
- شعاع کاظمی، مهرانگیز و مؤمنی جاوید، مهر‌آور (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و امید به زندگی در بیماران مبتلا به سرطان بعد از عمل جراحی. *فصلنامه بیماری‌های پستان ایران*، سال دوم شماره ۳ و ۴، صص ۲۷-۲۰.
- صف‌آرا، مریم و بخشی زاده، محمد (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بخشودگی بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی مادران دانش‌آموزان دارای اختلال خاص یادگیری شهر طبس. *روانشناسی افراد استثنایی*، سال هفتم، شماره ۲۸، صص ۱۸۷-۲۰۸.
- ضیایی، محمد (۱۳۹۵). *اثربخشی گروه‌درمانی پذیرش خویشتن به سبک درآیدن براسترس دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی شهر همدان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه شیراز.
- عابدی، محمدرضا (۱۳۸۳). *شادی در خانواده*. چاپ دوم، تهران: مطالعات خانواده.
- عیسی زادگان، علی؛ سلمان پور، حمزه؛ احمدی، عزت‌الله و قاسم‌زاده، ابوالفضل (۱۳۹۵). نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، سال یازدهم، شماره ۴۲، صص، ۹۵-۱۱۱.
- غباری بناب، باقر؛ کیوان‌زاده، محمد و وحدت تربتی، شادی (۱۳۸۷). *بررسی رابطه بین عفو و گذشت و سلامت روانی در دانشجویان علوم پزشکی*. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، سال سی و هشتم، شماره ۲، صص ۱۸۰-۱۶۷.
- قاسمی پیر بلوطی، محمد و امینی، سیده مهرناز (۱۳۹۵). *بررسی اثربخشی بخشش درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانش‌آموزان دختر شهرکرد*. کنفرانس بین‌المللی پژوهش در علوم و مهندسی، ترکیه.
- قدم‌پور، عزت‌اله؛ مرادی‌زاده، سیروس و شاه‌کرمی، محمد (۱۳۹۷). *اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان*. *فصلنامه روانشناسی پیری*، سال چهارم، شماره ۱، صص ۳۸-۲۷.

- قطره‌ای، فرشته (۱۳۸۵). بررسی رابطه شادکامی (نشاط) و کیفیت عوامل آموزشی در دوره ابتدایی مدارس شهر تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- قمرانی، امیر؛ کجباف، محمد باقر؛ عریضی، حمیدرضا و امیری، شعله (۱۳۸۸). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه قدردانی در دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، سال سوم، شماره ۱، صص ۷۷-۸۶.
- کدخدازاد، شیوا؛ مهرابی، حسینعلی و کلاتری، مهرداد (۱۳۹۴). پیش‌بینی قدردانی بر اساس سلامت معنوی، حمایت اجتماعی و استرس در دختران نوجوان. فصلنامه روانشناسی و دین، سال هشتم، شماره ۱، صص ۹۹-۱۱۴.
- کلاتری، فریبا (۱۳۹۳). اثربخشی درمان عقلانی - هیجانی رفتاری بر نمایه توده‌ی بدن، باورهای غذایی غیرمنطقی و خودکارآمدی وزن، تصویر بدن و پدیرش خود در نوجوانان دختر دارای اضافه وزن (پایان‌نامه دکتری چاپ نشده). دانشگاه شهید چمران اهواز.
- کوششی، مجید؛ کمیجانی، اکبر و نیاکان، لیلی (۱۳۹۲). برآورد و پیش‌بینی نرخ مرگ‌ومیر در ایران با استفاده از مدل لی-کاتر. پژوهش‌نامه بیمه (صنعت بیمه)، سال بیست و هشتم، شماره ۴، صص ۲۵-۱.
- لواف پور نوری، فرشاد؛ زهراکار، کیانو و آذرهوش فتیده، زهرا (۱۳۹۳). تبیین نقش اثربخشی مداخله‌ی بخشش فرایندمحور در کاهش انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی راهنمایی. روانشناسی مدرسه، سال سوم، شماره ۲ صص ۱۸۵-۱۷۰.
- مرادخانی، ندا (۱۳۹۵). پیش‌بینی رابطه بین کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان فعال و غیرفعال شهر تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس.
- مرمرچی نیا، مژگان و ذوقی پایادار، محمدرضا (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پدیرش و تعهد بر امیدواری و شادکامی نوجوانان دختر تحت پوشش بهزیستی. روان‌شناسی کاربردی، سال یازدهم، شماره ۲، صص ۱۵۷-۱۷۴.

معتمدی، عبدالله (۱۳۹۸). پیش‌بینی رفتار جامعه‌پسند در سالمندان بر اساس رابطه با خداوند و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال دهم، شماره ۳۷، صص ۴۱-۶۲.

ناصح، لادن؛ شیخی، رحیم علی و رفیعی، حسین (۱۳۹۵). خودکارآمدی عمومی و عوامل مرتبط با آن در سالمندان مقیم سرای سالمندی. مجله پرستاری و مامایی جامع‌نگر، سال بیست و ششم، شماره ۸۰، صص ۹۷-۹۰.

نریمانی، محمد و صمدی فرد، حمیدرضا (۱۳۹۶). سلامت اجتماعی در سالمندان: نقش عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی. فصلنامه روانشناسی پیری، سال سوم، شماره ۳، صص ۱۹۹-۲۰۶.

نصیری، زکیه؛ دادخواه، اصغر و خدابخشی کولایی، خدابخشی (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه شادکامی و حرمت خود در سالمندان مقیم مراکز شبانه‌روزی و سالمندان مقیم در خانه. مجله سالمندی ایران، سال هفتم، شماره ۲، صص ۱۸-۲۵.

هادی نژاد، حسن و زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پای‌ایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. پژوهش‌های روان‌شناختی، سال دوازدهم، شماره ۱ و ۲، صص ۶۲-۷۷.

Abu-Bader, S. H. Rogers, A. & Barusch, A. S. (2003). *Predictors of life satisfaction in frail elderly*. Journal of Gerontological Social Work, 38(3), 3-17.

Abid, M. Shafiq, S. Naz, I. & Riaz, M. (2015). *Relationship between personality factors and level of forgiveness among college students*. International Journal of Humanities and Social Science, 7, 149-154.

Adak, M. & Anjaliray, P. (2015). *Forgiveness and loneliness: a study of elderly people in Kolkata*. EPRA international. Journal of Economic Forgiveness and Business Review, 3(1), 234-252.

Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). *Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being*. Journal of personality, 73(1), 79-114.

Algoe, S. B. Gable, S. L. & Maisel, N. C. (2010). *It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships*. Personal relationships, 17(2), 217-233.

Akhtar, S. & Barlow, J. (2018). *Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis*. Trauma, Violence, & Abuse, 19(1), 107-122.

Aricioglu, A. (2016). *Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students*. International Journal of Higher Education, 5(2), 275-282.

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Rutledge.
- Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. (2001). *Unconditional self-acceptance and psychological health*. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19(3), 163-176.
- Chamorro-Premuzic, T. Bennett, E. & Furnham, A. (2007). *The happy personality: Mediational role of trait emotional intelligence*. Personality and individual differences, 42(8), 1633-1639.
- Chen, L. H. & Kee, Y. H. (2008). *Gratitude and adolescent athletes' well-being*. Social Indicators Research, 89(2), 361-373.
- Diener, E. Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). *Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life*. Annual review of psychology, 54(1), 403-425.
- Digdon, N. & Koble, A. (2011). *Effects of constructive worry, imagery distraction, and gratitude interventions on sleep quality: A pilot trial*. Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(2), 193-206.
- Dixit, S. & Malhotra, M. (2017). *Role of Happiness, Hope and Gratitude on Health and Wellbeing among Young Adults*. International Journal of Science and Research, ISSN (Online): 2319-706.78-96.
- McCullough, M. E. & Emmons, R. A. (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.
- Enright, R. (2011). *Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education*.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Eysenck, M. W. (1990). *Happiness: Facts and myths*. Hove, East Sussex: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. American psychologist, 56(3), 218.
- Garcia, D. Al Nima, A. & Kjell, O. N. (2014). *The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life*. PeerJ, 2, e259.
- González-Carrasco, M. Casas, F. Malo, S. Viñas, F. & Dinisman, T. (2017). *Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender*. Journal of Happiness studies, 18(1), 63-88.
- KARDUZ, A. Firdevs, F. & SARIÇAM, H. (2018). *The Relationships between Positivity, Forgiveness, Happiness, and Revenge*. Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 10(4).
- Lawler-Row, K. A. & Piferi, R. L. (2006). *The forgiving personality: Describing a life well lived?* Personality and Individual Differences, 41(6), 1009-1020.

- Luchesi, B. M. de Oliveira, N. A. de Moraes, D. de Paula Pessoa, R. M. Pavarini, S. C. I. & Chagas, M. H. N. (2018). *Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community*. Archives of gerontology and geriatrics, 74, 83-87.
- Luhmann, M. Necka, E. A. Schönbrodt, F. D. & Hawkley, L. C. (2016). *Is valuing happiness associated with lower well-being? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale*. Journal of research in personality, 60, 46-50.
- MacInnes, D. L. (2006). *Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health*. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13(5), 483-489.
- Markstrom, C. A. Sabino, V. M. Turner, B. J. & Berman, R. C. (1997). *The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure*. Journal of youth and adolescence, 26(6), 705-732.
- Maas, M. (Ed.). (2001). *Nursing care of older adults: Diagnoses, outcomes & interventions*. Mosby Incorporated.
- Matsuyuki, M. (2011). *An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological well-being experienced by Buddhists in the United States*.
- McCullough, M. E. Emmons, R. A. & Tsang, J. A. (2002). *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*. Journal of personality and social psychology, 82(1), 112.
- Miller, J. F. (2000). *Coping with chronic illness-overcoming powerlessness* (3rd. ed.). Philadelphia: F. A. Davis.
- Nakahara, J. (2013). *Effects of social activities outside the home on life satisfaction among elderly people living alone*. International Journal of Psychological Studies, 5(1), 112.
- Neto F. (2007) *Forgiveness, personality and gratitude*. Personal Individ Diff.43(8):2313-23.
- Orcutt, H. K. (2006). *The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women*. Journal of Counseling Psychology, 53(3), 350.
- Paltasingh, T. & Tyagi, R. (2012). *Demographic transition and population ageing: Building an inclusive culture*. Social Change, 42(3), 391-409.
- Popov, S. Radanović, J. & Biro, M. (2016). *Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking experimental context*. Suvremena psihologija, 19(1), 71-80.
- Rani, V. Malik, A. & Kohli, S. (2015). *Forgiveness and gratitude as correlates of mental health*. IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 3(1).
- Sapmaz, F. Yıldırım, M. Topçuoğlu, P. Nalbant, D. & Sızır, U. (2016). *Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students*. International Online Journal of Educational Sciences, 8(1).



- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*. In Flow and the foundations of positive psychology (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Seligman, M. E. Steen, T. A. Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: empirical validation of interventions*. American psychologist, 60(5), 410.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). *How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves*. The journal of positive psychology, 1(2), 73-82.
- Smith, E. E. Nolen-Hoeksema, S. Fredrickson, B. & Loftus, G. (2002). *Atkinson and Hilgard's introduction to psychology*. 14th ed. New York: Wadsworth Publ.
- Su, H. Cao, J. Zhou, Y. Wang, L. & Xing, L. (2018). *The mediating effect of coping style on personality and mental health among elderly Chinese empty-nester: A cross-sectional study*. Archives of gerontology and geriatrics, 75, 197-201.
- Nanthamongkolchai, S. Nanthamongkolchai, S. Tuntichaivanit, C. Munsawaengsub, C. Munsawaengsub, C. Charupoonphol, P. & Charupoonphol, P. (2009). *Factors influencing life happiness among elderly female in Rayong Province, Thailand*.
- Seyed, J. A. & Zarbakhsh, M. (2015). *Adaptation to college and interpersonal forgiveness and the happiness among the university students*.
- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005). *Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being*. Handbook of forgiveness, 349-362.
- Van Dyke, C. J. & Elias, M. J. (2007). *How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature*. Mental Health, Religion and Culture, 10(4), 395-415.
- Wilks, D. C. Neto, F. & Mavroveli, S. (2015). *Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students*. South African Journal of Psychology, 45(1), 93-101.
- Witvliet, C. V. Richie, F. J. Root Luna, L. M. & Van Tongeren, D. R. (2019). *Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states*. The Journal of Positive Psychology, 14(3), 271-282.
- Wood, A. M. Froh, J. J. & Geraghty, A. W. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*. Clinical psychology review, 30(7), 890-905.
- Worthington Jr, E. L. Lavelock, C. vanOyen Witvliet, C. Rye, M. S. Tsang, J. A. & Toussaint, L. (2015). *Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators*. In Measures of personality and social psychological constructs (pp. 474-502). Academic Press.

