MEJDS. 2017; 7:108.
Published online 2018 Mar. **Research Article**

Training based on gratitude on meaning of life of mothers of deaf children

*Amir Ghamarani[1], Maryam Abedi Jazi[2]

Author Address
1. Assistant Professor, Department of Psychology Children with Special Needs, Isfahan University, Isfahan, Iran;
2. MA. In Psychology, Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan), Isfahan, Iran.
***Corresponding Author Address:** Isfahan University, Isfahan, Iran.
***Tel:** +98 (031) 37932566**; *Email:** aghamarani@yahoo.com

Received: 2016 April 24; **Accepted:** 2017 May 1

Abstract

Background & Objective: Given that among family members of children with hearing impairment, most mothers are responsible for raising their children. Thus, they can be expected to experience various psychological problems, one of which is a low or lack of meaning in life. However, if mothers, as the heart of the family, experience higher psychological well-being with a grasp of the meaning of life, they can provide their children with rich experiences. Different approaches have been developed to deal with this problem, one of the most recent of which is training based on gratitude. Training based on gratitude interventions is expected to result in more positive psychological adjustment and functioning of persons with different clinical problems such as adaptation, health, positive relationships, well-being and psychological and humanistic functions Accordingly, this study investigated the effect of training based on gratitude on meaning of life of mothers of children with hearing impairment between 13-7 years old in Isfahan-Iran.

Methods: The study employed a pretest-posttest control group quasi-experimental design the study population included all mothers of children with hearing impairment in special education schools in the city of Isfahan. Convenience sampling was used to recruit 22 mothers of children with hearing impairment aged 13-7 years old. The participants were assigned to experimental and control groups in equal numbers. The experimental group received training in gratitude based training in 90 minute sessions for 8 weeks. The control group received no training. The Meaning of Life Questionnaire (Astgr et al., 2006) was used as a measure for evaluating the existence of meaning and the search for meaning in life, for the pre-, post- and follow-up tests. Repeated measures Analysis of Variance (ANOVA) was used to test the research hypotheses.

Results: The results of repeated measures analysis of variance showed significant differences between experimental group and the control group in terms of total scores of the meaning of life, existing meaning in life and the search for meaning in life ($p<0.05$). Follow-up paired was comparison revealed no difference in the scores ($p<0.05$).

Conclusion: It may be concluded that appreciating that education based on gratitude can be effective in the sense of the life of mothers of children with hearing impairment. In other words, the people whose lives are more meaningful are able to withstand adverse conditions, which makes them the psychologically well-being.

Keywords: Gratitude, meaning of life, hearing impairment.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]
[DOI: 10.29252/mejds.8.89]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۶؛ (۷):۱۰۸.

انتشار برخط اسفندماه ۱۳۹۶ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی آموزش مبتنی‌بر قدردانی بر معنای زندگی مادران کودکان ناشنوا

*امیر قمرانی[۱]، مریم عابدی جزی[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. استادیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران؛

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

*آدرس نویسندهٔ مسئول: دانشگاه اصفهان، گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص.

*تلفن: ۳۷۹۳۲۵۶۶ـ۰۳۱؛ *رایانامه: aghamarani@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۵اردیبهشت۱۳۹۵؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۱اردیبهشت۱۳۹۶

چکیده

هدف: مادران کودکان ناشنوا به‌دلیل وضعیت فرزند معلولشان از مشکلات روانی متعددی رنج می‌برند که یکی از این مشکلات کم‌بودن یا نداشتن معنا در زندگی است. براین‌اساس، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مبتنی‌بر قدردانی بر معنای زندگی مادران کودکان ناشنوای بین ۷تا۱۳ سال شهر اصفهان پرداخت.

روش‌بررسی: این پژوهش طرحی نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون‌پس‌آزمون‌پیگیری با گروه کنترل بود. بدین‌منظور ۲۲ نفر آزمودنی به‌شیوهٔ دردسترس انتخاب و با روش گمارش تصادفی ۱۱ نفر در گروه کنترل و ۱۱ نفر در گروه آزمایش تقسیم شدند و به‌مدت هشت‌هفته و هر هفته یک‌جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای تحت آموزش قدردانی قرار گرفتند. از پرسشنامهٔ معنای زندگی (استگر و همکاران، ۲۰۰۶) به‌عنوان ابزار سنجش برای سنجیدن وجود معنا و جست‌وجوی معنا در زندگی، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد. داده‌ها نیز ازطریق نرم‌افزار SPSS و روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تجزیه‌وتحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری حاکی‌از آن بود که بین گروه آزمایش و گروه کنترل به‌لحاظ نمرات کل معنای زندگی و وجود معنا در زندگی و جست‌وجوی معنا در زندگی گروه‌ها تفاوت معناداری وجود داشت ($p<۰/۰۵$). همچنین نتایج مقایسه‌های زوجی نشان داد در گروه کنترل بین میانگین نمرات وجود معنا در زندگی و جست‌وجوی معنا در زندگی و نمرهٔ کل معنای زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری اختلاف معناداری مشاهده نشد. این در حالی است که در گروه آزمایش، بین میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری یافت شد ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت آموزش قدردانی می‌تواند در معنادهی به زندگی مادران کودکان ناشنوا مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: قدردانی، معنای زندگی، ناشنوا.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]

[DOI: 10.29252/mejds.8.89]

۱ مقدمه

شنوایی از توانایی‌های حسی بسیار مهم است که فقدان آن فرایند سازش‌یافتگی انسان با محیط را دستخوش تغییر می‌کند (۱). مطالعات انجام‌شده درحوزهٔ ناشنوایی حاکی‌از آن است که ناشنوایی الزاماً با مشکلات مربوط به سلامت روان همراه نیست؛ اما بااین‌وجود ناشنوایی در ترکیب با مشکلات جسمی و ارتباطی و وضعیت نامطلوب زندگی منجر به مشکلات خلقی و اضطرابی و رفتاری می‌شود (۲).

پژوهش‌ها نشان داده است که فرزندپروری برای هر دو والد با حدی از تنیدگی همراه بوده و این تنیدگی در مادران به‌دلیل درگیری بیشتر آن‌ها در امر مراقبت از کودک، بیشتر دیده می‌شود. کیفیت فرزندپروری که کودکان دریافت می‌کنند بر رشد و رفاه و فرصت‌های زندگی‌شان تأثیر بسیاری دارد (۳). کاپلان و همکاران (۴) نشان دادند رابطهٔ والدین و کودک نقش مهمی در عملکرد کودکان دارد و شناخت او از محیط اطراف ازطریق ارتباط اولیه با والدین به‌دست می‌آید. در پژوهش‌های زیادی، وجود اضطراب و افسردگی و احساس گناه در والدین کودکان ناشنوا، به‌ویژه در مادران، تأیید شده است. این عواطف منفی باعث ایجاد نوعی احساس تنیدگی در والدین و ایجاد ارتباط آشفتهٔ والدکودک می‌شود (۵) و قادر است بر معنای زندگی والدین و به‌ویژه مادران (به‌دلیل ارتباط بیشتر با کودک) تأثیر داشته باشد (۶).

تعریف معنای زندگی در حوزه‌های مختلف متفاوت است به‌دلیل اینکه تعریفی جهانی از معنا وجود ندارد که بتواند مناسب زندگی هرفرد باشد و هرفردی باید خودش در زندگی معنایی داشته باشد. بایومیستر (۷) بیان کرد احساس معنا ازطریق برآورده‌شدن نیازهای اولیه به هدفمندی و کارآمدی و خودارزشمندی تحقق می‌یابد. دیگر پژوهشگران اشاره کرده‌اند که تحقق معنا با اهمیت عملی و تصمیم‌گیری روزانه ارتباط دارد (۸). پژوهشگران نشان می‌دهند که معنا در زندگی می‌تواند شاخصی از رفتارهای سازگارانه برای مقابله با استرس باشد (۹). همچنین پژوهش‌های دیگری بیان می‌کنند فقدان معنا در زندگی می‌تواند با عوامل فشارزای روان شناختی مرتبط باشد. نداشتن معنا در زندگی با متغیرهایی چون نیاز زیاد به درمان‌های روان‌شناختی (۱۰)، افسردگی و اضطراب (۱۱)، نشانه‌های خودکشی و سوءمصرف مواد (۱۲) رابطه دارد. همچنین در پژوهش‌های داخل کشور بین افسردگی و وجود معنا در زندگی رابطهٔ معناداری به‌دست آمد (۱۳). باتوجه به تأثیرات گستردهٔ معنا در زندگی انسان، اهمیت تقویت آن به‌ویژه در خانواده‌هایی ضرورت می‌یابد که به‌نحوی درموقعیت دشوار قرار دارند.

آموزش قدردانی یکی از آموزش‌های شناختی‌رفتاری است که توجه بسیاری از پژوهش‌های اخیر را هم درحوزهٔ روان‌شناسی بالینی و هم در روان‌شناسی مثبت به‌خود جلب کرده است. قدردانی شکلی از عشق بوده که برای شکل‌گیری پیوندهای عاطفی جدید نقش تسریع‌کنندگی دارد (۱۴). مداخلات مبتنی‌بر قدردانی نشان می‌دهد قدردانی موجب سازگاری روان‌شناختی و کارکرد مثبت بیشتر شخص‌شده و همواره با پدیده‌های مختلف بالینی همچون سازگاری، سلامتی، روابط مثبت، بهزیستی ذهنی و روانی و کارکردهای انسان‌گرایانه رابطه داشته است (۱۵). افراد قدردان معمولاً کمتر عصبانی می‌شوند. این افراد کمتر افسرده شده و ازلحاظ هیجانی کمتر آسیب‌پذیر هستند و هیجانات مثبت خود را بیشتر ابراز می‌کنند. قدردانی در افراد قدردان، با بعضی از صفات اجتماعی مثل روابط گرم و صمیمی، جمع‌گرایی، فعال‌بودن، معتمدبودن و انسان‌دوستی رابطه دارد. قدردانی با عزت‌نفس نیز ارتباط داشته و افراد قدردان از عزت‌نفس بیشتری برخوردار هستند (۱۶). قدردانی موجب می‌شود تا افراد به جنبه‌های مادی زندگی کمتر توجه کرده و رضایت بیشتری درقبال زندگی خود احساس کنند. قدردانی با برخی از اختلالات نیز مرتبط است. برای مثال بین قدردان‌نبودن و افسردگی رابطهٔ مثبت وجود دارد (۱۷). کندلر و همکاران (۱۸) بیان کردند نبودن قدردانی با افسردگی اساسی، اختلال اضطراب فراگیر، فوبیا، بی‌اشتهایی عصبی، وابستگی روان رنجور گونه، وابستگی الکلی و اعتیاد به مواد مخدر رابطه دارد.

باتوجه به اینکه معنا در زندگی نقش مهم و انکارناپذیری در افزایش سلامت روانی انسان و بهبود کیفیت زندگی و مقابلهٔ مؤثر با حوادث و رویدادهای ناگوار دارد و همچنین با عنایت به تأثیرات چندوجهی آموزش قدردانی، پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی‌بر قدردانی بر معنای زندگی مادران کودکان ناشنوای بین ۷تا۱۳ سال شهر اصفهان طراحی شد.

۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون‌پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری این پژوهش را تمامی مادران کودکان ناشنوای مدرسهٔ ویژهٔ کودکان ناشنوای شفق در شهر اصفهان تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به‌صورت دردسترس بود. بدین‌صورت که از میان مادران کودکان ناشنوای سنین ۷تا۱۳ سال، ۲۲ نفر انتخاب شده و با روش گمارش تصادفی ۱۱ نفر در گروه کنترل و ۱۱ نفر در گروه آزمایش قرار گرفتند. ملاک ورود به آزمون ناشنوانبودن مادر و داشتن فرزند ناشنوای ۷تا۱۳ سال بود. مداخله مبتنی‌بر آموزش قدردانی براساس بستهٔ پیشنهادی ایمونز و مک‌کالوک که کارایی آن در بستهٔ آموزش قدردانی پژوهش قمرانی، کجباف، عریضی و امیری (۱۹) بررسی شده و روایی بستهٔ مذکور برای استفاده در آزمودنی‌های ایرانی مطلوب احراز شده است، در هشت جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای به‌شیوهٔ گروهی، روی گروه آزمایش اجرا شد.

ابزار پژوهش، پرسشنامهٔ معنای زندگی (MLQ)[1] استگر و همکاران (۲۰) به‌عنوان ابزار سنجش برای سنجیدن معنا در زندگی استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۰ سؤال است که دو زیرمقیاس وجود معنا در زندگی (سؤال‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۹) و جست‌وجوی معنا در زندگی (سؤال‌های ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰) را می‌سنجد. پاسخ به هر سؤال باتوجه به میزان مخالفت و موافقت به‌صورت لیکرت هفت‌درجه‌ای سنجیده می‌شود (۲۰). دامنهٔ نمرات پرسشنامه بین ۱۰تا۷۰ بوده و. آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برای سؤالات این پرسشنامه به‌دست آمد. در ایران باتوجه به تحقیقات مصرآبادی و استوار و جعفریان (۲۱) تحت

[1] Meaning in life questionnaire

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]
[DOI: 10.29252/mejds.8.89]

عنوان بررسی سازه و تشخیص پرسشنامهٔ معنا در زندگی دانشجویان این اعتباریابی انجام گرفت. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایانی با روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۱ و برای خرده‌مقیاس وجود معنا در زندگی ۰/۸۱ و خرده مقیاس جست‌وجوی معنا در زندگی ۰/۸۷ محاسبه شد.

در پژوهش حاضر به‌منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و روش‌های آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید.

۳ یافته‌ها

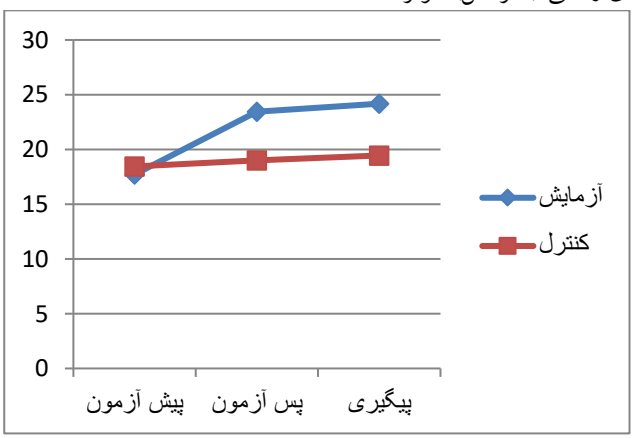
میانگین و انحراف معیار سنی مادران کودکان ناشنوا در گروه آزمایش ۱/۸۹±۳۵/۳۱ و در گروه کنترل ۱/۱۶±۳۴/۱۹ بود. همچنین ۸۰درصد مادران هر دو گروه دارای مدرک تحصیلی دیپلم و کمتر بودند. جدول ۱، میانگین و انحراف معیار گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری و نیز نتایج آزمون t مستقل را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات معنای زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	آزمون‌ها	آزمایش		کنترل		آزمون برابری میانگین‌ها	
		M	SD	M	SD	t	مقدار *p*
وجود معنا در زندگی	پیش‌آزمون	۱۷/۷۲	۱/۲۷	۱۸/۴۵	۱/۷۵	ـ۱/۱۱	۰/۲۷۹
	پس‌آزمون	۲۳/۴۵	۲/۴۲	۱۹/۰۰	۱/۳۴	۵/۳۳	<۰/۰۰۱
	پیگیری	۲۴/۱۸	۲/۲۲	۱۹/۴۵	۱/۵۷	۵/۷۴	<۰/۰۰۱
جست‌وجوی معنا در زندگی	پیش‌آزمون	۱۶/۷۲	۱/۳۴	۱۷/۵۴	۲/۵۴	ـ۰/۹۴۲	۰/۳۵۷
	پس‌آزمون	۲۳/۶۳	۲/۰۱	۱۸/۸۱	۲/۸۵	۴/۵۷	<۰/۰۰۱
	پیگیری	۲۴/۸۱	۲/۰۸	۱۹/۸۱	۲/۱۸	۵/۴۸	<۰/۰۰۱
معنای زندگی (نمرهٔ کل)	پیش‌آزمون	۳۴/۴۵	۱/۹۶	۳۶/۰۰	۲/۸۹	ـ۱/۴۶	۰/۱۵۹
	پس‌آزمون	۴۷/۰۹	۴/۰۶	۳۷/۸۱	۳/۶۸	۵/۶۱	<۰/۰۰۱
	پیگیری	۴۹/۰۰	۳/۰۳	۳۹/۲۷	۳/۴۶	۷/۰۰	<۰/۰۰۱

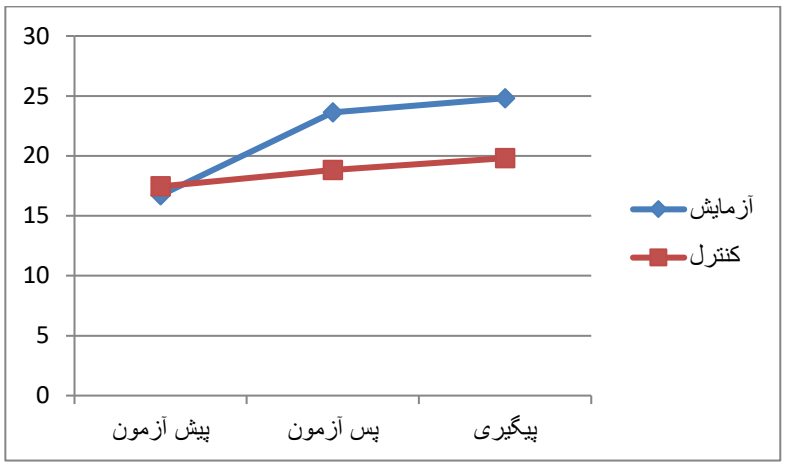
همان‌طورکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آزمون t مستقل نشان می‌دهد میانگین گروه‌ها در مرحلهٔ پیش‌آزمون تفاوت معنادار ندارد؛ درنتیجه قبل از شروع مداخله گروه‌ها همگن هستند. در متغیر وجود معنا در زندگی، تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش و کنترل در نمودار ۱ به‌تصویر کشیده شده است.

برای مشخص‌کردن اینکه آموزش قدردانی بر وجود معنا در زندگی و جست‌وجوی معنا در زندگی و معنای زندگی (نمرهٔ کل) مؤثر است، بعد از بررسی پیش‌فرض‌های استفاده از آزمون‌های پارامتریک، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده و ملاحظه شد که بین گروه‌ها در سه مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری تفاوت مشاهده می‌شود ($F<۰/۰۰۱$ و $p=۳۱/۱۹$)؛ درنتیجه برای مقایسهٔ اینکه بین میانگین کدام مراحل تفاوت وجود دارد، مقایسهٔ زوجی به‌کار گرفته شد که نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است.

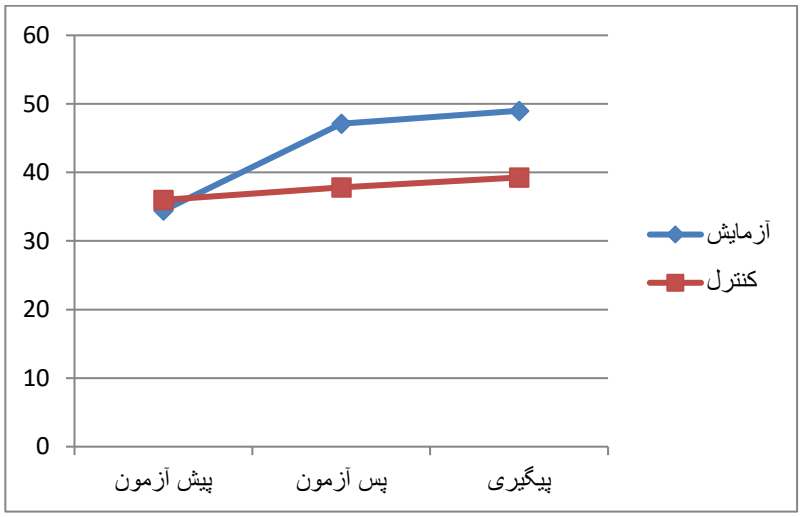


نمودار ۱. مقایسهٔ میانگین وجود معنا در زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بین گروه آزمایش و کنترل

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]
[DOI: 10.29252/mejds.8.89]



نمودار ۲. مقایسهٔ میانگین جست‌وجوی معنا در زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بین گروه آزمایش و کنترل



نمودار ۳. مقایسهٔ میانگین معنا در زندگی (کل) در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بین گروه آزمایش و کنترل

جدول ۲. مقایسهٔ زوجی میانگین وجود معنا در زندگی و جست‌وجوی معنا در زندگی و نمرهٔ کل معنای زندگی

متغیر	گروه	مرحله (I)	مرحله (J)	آزمون میانگین تفاوت (I-J)		
				اختلاف میانگین‌ها	انحراف استاندارد	مقدار p
وجود معنا در زندگی	آزمایش	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۵/۲۷-	۰/۸۳	<۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون	پیگیری	۶/۴۵-	۰/۷۰	<۰/۰۰۱
		پس‌آزمون	پیگیری	۰/۷۲-	۰/۶۰	۰/۲۵۷
	کنترل	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۰/۵۴-	۰/۴۱	۰/۲۱۶
		پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۰۰-	۰/۴۴	۰/۰۹۴
		پس‌آزمون	پیگیری	۰/۴۵	۰/۲۸	۰/۱۳۸
جست‌وجوی معنا در زندگی	آزمایش	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۶/۹۰-	۰/۵۶	<۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون	پیگیری	۸/۰۹-	۰/۹۱	<۰/۰۰۱
		پس‌آزمون	پیگیری	۱/۱۸-	۰/۹۶	۰/۲۴۷
	کنترل	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱/۲۷-	۰/۶۳	۰/۰۷۲
		پیش‌آزمون	پیگیری	۲/۲۷-	۰/۶۴	۰/۰۶۰

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]
[DOI: 10.29252/mejds.8.89]

		پس‌آزمون	پیگیری	۱/۰۰ـ	۰/۵۲	۰/۰۸۵
نمرهٔ کل معنای زندگی	آزمایش	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱۲/۳۶ـ	۱/۲۲	<۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون	پیگیری	۱۴/۴۵ـ	۱/۱۲	۰/۰۰۱
		پس‌آزمون	پیگیری	۱/۹۰ـ	۱/۲۲	<۰/۰۰۱
	کنترل	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱/۸۱ـ	۰/۶۷	۰/۵۹
		پیش‌آزمون	پیگیری	۳/۲۷ـ	۰/۷۹	۰/۰۰۲
		پس‌آزمون	پیگیری	۱/۴۵ـ	۰/۷۳	۳/۰۸

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد در گروه کنترل بین میانگین نمرات وجود معنا در زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری اختلاف معناداری وجود ندارد؛ درحالی‌که در گروه آزمایش، بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p<۰/۰۰۱$). همچنین نتایج بیانگر آن است که در گروه کنترل بین میانگین نمرات جست‌وجوی معنا در زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری اختلاف معناداری وجود ندارد؛ درحالی‌که در گروه آزمایش، بین میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری دیده می‌شود ($p<۰/۰۰۱$). علاوه‌براین نتایج بیان می‌کند در گروه کنترل بین میانگین نمرات معنا در زندگی (نمرهٔ کل) فقط در پیش‌آزمون و پیگیری تفاوت وجود دارد و این تفاوت معنادار نیست؛ درحالی‌که در گروه آزمایش، بین میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($p<۰/۰۰۱$).

۴ بحث

پژوهش حاضر باهدف بررسی تعیین اثربخشی آموزش قدردانی بر معنای زندگی مادران کودکان ناشنوا انجام گرفت. باتوجه به نتایج ارائه‌شده در بخش یافته‌ها مشخص می‌شود قدردانی بر ابعاد معنای زندگی (وجود معنا و جست‌وجوی معنا) مادران کودکان ناشنوا در مرحلهٔ پس‌آزمون و پیشگیری اثر معناداری دارد. این یافته‌ها با پژوهش وود و جوزف (۱۵) دربارهٔ تأثیر بر سازگاری روان‌شناختی و بهزیستی و کارکرد مثبت، پژوهش وود و همکاران (۱۷) درارتباط با تأثیر قدردانی بر کاهش استرس و افسردگی، پژوهش واتکینز و همکاران (۲۲) دربارهٔ تأثیر قدردانی بر بهزیستی روان شناختی، پژوهش قمرانی (۲۳) دررابطه با تأثیر قدردانی بر امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادکامی نوجوانان شاهد و ایثارگر و پژوهش تفنگچی، کجباف، قمرانی (۲۴) دربارهٔ تأثیر قدردانی بر شادکامی و رضایت زناشویی والدین دارای فرزند مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی هم‌خوان است.

در تبیین اثربخشی مداخلات قدردانی نظریات مختلفی ارائه شده است. برای مثال کاشدان و همکاران (۲۴) مکانیسم قدردانی را طبق نظریهٔ پردازش اطلاعات تفسیر می‌کنند و معتقدند مکانیسم قدردانی دارای دو مرحله است: مرحلهٔ اول شخص تجارب شخصی مثبت خویش را بازشناسی می‌کند و در مرحلهٔ دوم این تجارب مثبت را به منبعی بیرونی اسناد می‌دهد. درواقع طبق این نظریه قدردانی چیزی جز اسناد بیرونی هیجان مثبت نیست. فردریکسون (۲۵) قدردانی را با نظریهٔ انتشار ـ ساخت توضیح می‌دهد. براساس این نظریه همان‌طورکه هیجانات منفی نظیر ترس در موقعیتی ترسناک خزانهٔ فکر ـ عمل انسان را محدود می‌کند تا ارگانیسم تنها بتواند به‌صورت جنگ و گریز و با یخ‌زدگی واکنش نشان دهد، هیجانات مثبت هم خزانهٔ فکر ـ عمل ما را گسترش می‌دهند و باعث احساس سرخوشی و متقابلاً ساخت و افزایش و بسط افکار و رفتارهای جدید متناسب با هیجان مثبت و شادمانی می‌شوند. فردریکسون معتقد است که این‌چنین گسترش‌هایی منجربه ساختن و ایجاد منابع جدید و ثبات شخصی نظیر پیوندهای اجتماعی و قدردانی می‌شود. وی همچنین قدردانی را حالتی هیجانی موقت مفهوم‌سازی می‌کند.که منجربه ایجاد و رشد راه‌حل‌های جدید تفکر و روابط می‌شود.

در تبیین دیگر می‌توان گفت آموزش قدردانی موجب می‌شود افراد معنای زندگی و وجود خود را در هستی بهتر درک کنند. با قدردانی، شخص از زندگی خود بسیار راضی و خرسند می‌شود، باوجود مشکلات و اتفاقاتی که در زندگی رخ می‌دهد جنبهٔ مثبت آن مسائل را درنظر می‌گیرد و با انجام شکرگزاری روحیهٔ امید و استقامت او در برابر مسائل فزونی‌یافته و حالات ناامیدی و افسردگی و اضطراب از بین می‌رود؛ زیرا افراد قدردان از روش‌های مقابلهٔ مثبت چون برنامه‌ریزی و تفسیر مجدد مثبت بیشتر استفاده‌کرده و درمقابل، سبک‌های مقابله‌ای نظیر فرار از موقعیت و خودسرزنشگری را کمتر به‌کار می‌برند. به‌عبارت‌دیگر افرادی که زندگی‌شان از معناداری بیشتری برخوردار است، توانایی بیشتری در تحمل موقعیت ناگوار دارند که باعث بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها می‌شود (۲۲). همهٔ این عوامل همسو با این نتیجه است که قدردانی معنای زندگی را بهبود می‌بخشد.

۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به اینکه در بین اعضای خانوادهٔ کودکان ناشنوا، مادر بیشترین وظایف مراقبتی را انجام می‌دهد و مسئول اصلی نگهداری فرزند خود است، می‌توان انتظار داشت که تنیدگی بیشتر را درمقایسه با سایر اعضای خانواده تجربه کند. این در حالی است که اگر مادر به‌عنوان قلب خانواده از بهزیستی روان‌شناختی بیشتری برخودار باشد و معنای زندگی را بهتر درک کند، می‌تواند تجاربی بسیار غنی برای کودک فراهم آورد و درمان او را تسهیل بخشد. بر این اساس، پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی‌بر قدردانی بر معنای زندگی مادران کودکان ناشنوا انجام گرفت. نتایج نشان داد آموزش قدردانی می‌تواند در معنادهی به زندگی مادران کودکان ناشنوا مؤثر باشد. باتوجه به این نتایج، می‌توان از این روش در مراکز آموزشی و درمانی کودکان ناشنوا

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]
[DOI: 10.29252/mejds.8.89]

و به‌منظور بهبود سلامت روانی والدین و مراقبان آن‌ها بهره برد.

۶ تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از مدیریت محترم دبستان کودکان ناشنوای شفق اصفهان و تمامی مادران دانش‌آموزان ناشنوای این مرکز که ما را در اجرای پژوهش یاری‌کرده، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Ghoreyshi Rad F. Assessment of Mental health problems in deaf and hearing adolescents. Exceptional Education. 2015; 6 (128) :5-12.
2. Lieu JEC, Tye-Murray N, Fu Q. Longitudinal study of children with unilateral hearing loss. Laryngoscope. 2012;122(9):2088-95.
3. Self-Brown S, Frederick K, Binder S, Whitaker D, Lutzker J, Edwards A, et al. Examining the need for cultural adaptations to an evidence-based parent training program targeting the prevention of child maltreatment. Child Youth Serv Rev. 2011:33(7):1166 -72.
4. Coplan RJ, Reichel M, Rowan K. Exploring the associations between maternal personality, child temperament, and parenting: a focus on emotions. Pers Individ Dif. 2009;46(2):241-6.
5. Beazley S, Moore MC. Deaf children, their families and professionals: dismantling barriers. London: David Fulton; 1995.
6. Berjis M, Hakim JM, Taher M, Golamali-lavasani M, Hossein Khanzadeh A. A comparison of the amount of worry, hope and meaning of life in the mothers of deaf children, children with autism, and children with learning disability. Journal of Learning Disabilities; 3(1): 6-27.
7. Baumeister RF. Meanings of life. Guilford Press; 1991.
8. Steger MF, Oishi S, Kesebir S. Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. The Journal of Positive Psychology. 2011;6(3):173-80.
9. Park CL, Folkman S. Meaning in the context of stress and coping. Rev Gen Psychol. 1997;1(2):115-44.
10. Battista J, Almond R. The development of meaning in life. Psychiatry. 1973 Nov 1;36(4):409-27.
11. Debats DL, Van der Lubbe PM, Wezeman FR. On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. Pers Indiv Diff. 1993; 14(2):337-45.
12. Harlow LL, Newcomb MD, Bentler P. Purpose in life test assessment using latent variable methods. British J Clin Psychol. 1987; 26(3):235-6.
13. Hassanzadeh R. Relationship between depression and being meaningfulness in life [Dissertation]. Tehran: Azad University; 1999. [Persian]
14. Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of personality and social psychology. 2003;84(2):377.
15. Wood AM, Joseph S. The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. Journal of affective disorders. 2010;122(3):213-7.
16. Kashdan TB, Uswatte G, Julian T. Gratitude and hedonic and eudemonic well-being in Vietnam war veterans. Behaviour Research and Therapy. 2006;44(2):177-99.
17. 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):854-71.
18. Kendler KS, Liu XQ, Gardner CO, McCullough ME, Larson D, Prescott CA. Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. American journal of psychiatry. 2003;160(3):496-503.
19. Ghamarani A, Kajbaf MB; Oreizi HR; Amiri Sh. Prepare and adapt to appreciate indigenous education program for adolescents: a preliminary study. Paper presented at the Third Congress of Iranian Psychological Association. Tehran: Iranian Psychological Association; 2009.[Persian]

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]
[DOI: 10.29252/mejds.8.89]

20. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of counseling psychology. 2006 Jan;53(1):80-93.
21. Mesrabadi J, Jafariyan S, Ostovar N. Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students. Journal of Behavioral Sciences. 2013; 7 (1) :23-24.
22. Watkins PC, Uhder J, Pichinevskiy S. Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. The Journal of Positive Psychology. 2015;10(2):91-8.
23. Ghamarani A. Effectiveness of training gratitude on hope, resilience, optimism, happiness, self-sacrificing control of teens and young Veterans and Martyrs Families [PhD thesis of psychology]. Isfahan: University of Isfahan. [Persian]
24. Tofangchi M, Kajbaf MB, Ghamarani A. Effectiveness of training gratitude on happiness and marital satisfaction of parents with mentally retarded children [MA Thesis of Psychology]. Isfahan: Islamic Azad University; 2013. [Persian]
25. Kashdan TB, Mishra A, Breen WE, Froh JJ. Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express and emotions, changes in psychological needs. Journal of Personality. 2009; 77:691−730.
26. Fredrickson BL. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. The psychology of gratitude. 2004 Feb 26;145:166.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.28.6]
[DOI: 10.29252/mejds.8.89]