

## اثر بخشی آموزش برنامه مبتنی بر سپاسگزاری بر کاهش اضطراب وجودی دانشجویان

هه‌تاو شمشادی ✉\*، سیده منور یزدی\*\*

و شکوه‌السادات بنی‌جمالی\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سپاسگزاری بر اضطراب وجودی دانشجویان اجرا شد. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی، به روش پیش‌آزمون-پس‌آزمون با مرحله پیگیری یک ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان سقز در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بودند؛ از میان آن‌ها، تعداد ۱۶۰ دانشجوی دختر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. سپس ۲۰ نفر که از پرسشنامه اضطراب وجودی نمره معیار را کسب کرده بودند، به منظور شرکت در طرح پژوهش به‌طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش، مقیاس اضطراب وجودی گود و مقیاس سپاسگزاری ادلر فاگلی بود. شرکت‌کنندگان طی ۱۰ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای، و به صورت هفته‌ای دو بار تحت برنامه آموزش سپاسگزاری براساس مدل ادلر و فاگلی قرار گرفتند. در تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری با طرح اندازه‌گیری مکرر و تک متغیری استفاده شد. نتایج کاهش معنادار میانگین نمرات پس‌آزمون اضطراب وجودی گروه آزمایشی در مقایسه با نمرات گروه کنترل را نشان داد. به‌طور کلی آموزش سپاسگزاری در سطح معناداری سبب کاهش اضطراب وجودی شده بود. بر اساس نتایج پیشنهاد می‌شود از برنامه آموزش سپاسگزاری برای کاهش اضطراب وجودی دانشجویان بهره برد.

**کلید واژه‌ها:** اضطراب وجودی، برنامه آموزشی، دانشجویان، سپاسگزاری

\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران. hataaw.shemshadi@gmail.com

\*\* استاد دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران.

\*\*\* دانشیار دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۳/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۳/۱۵

## مقدمه

کیرکگارد<sup>۱</sup> (۱۸۴۴) فیلسوف دانمارکی، برای اولین بار اضطراب وجودی<sup>۲</sup> را درباره شرایط زندگی خود طرح کرد. او این اضطراب را خاستگاه اولیه بیماری‌های روانی می‌دانست. بعدها تیلیش<sup>۳</sup> عالم الهیات آن را «اضطراب وجودی» نامید و به پژوهش در این زمینه اقدام کرد. به عقیده گود<sup>۴</sup> این نوع اضطراب که از بیگانگی، ناامیدی و احساس پوچی و بی‌معنایی نشأت می‌گیرد به احساس نگرانی، ترس و وحشت ناشی از تفکر درباره بزرگ‌ترین سؤالات زندگی مانند «من کی هستم؟» یا «چرا اینجا هستم؟» و «هدف از خلقت من چیست؟» اشاره دارد (گنجی، ۱۳۸۸). به عبارتی، اضطراب وجودی، نوعی اضطراب درباره مسائل انتزاعی از قبیل مرگ، ناامیدی، یأس، از خود بیگانگی و بی‌معنا بودن زندگی است (کوهن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). اضطراب وجودی را عاطفه‌ای منفی نیز می‌توان تعریف کرد که با آگاهی از نگرانی‌های غایی همراه است. نگرانی‌هایی نظیر زندگی، مرگ، بی‌معنایی، تنهایی، گناه و هویت (بروگن، واس، وسترهف، بولمیجر و گلاس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵). در دنیای کنونی هر فردی متناسب با تجربیات و ویژگی‌های خود، کم و بیش این اضطراب‌ها و نگرانی‌ها را تجربه کرده است (براتیان اول، هومن، رضایی، رضایی و شهریار احمدی، ۱۳۹۰).

با وجود شیوع گسترده این نوع اضطراب، هستی‌گراها، به اضطراب وجودی به‌عنوان مشکلی نگاه نمی‌کنند که نیاز به درمان داشته باشد و آن را لازمه آگاهی از نیستی می‌دانند، از این رو برای کسانی که از این دشواری رنج می‌برند، کتاب راهنما یا کاربردی ننوشته‌اند، در صورتی که پژوهش‌ها نشان داده است اگرچه حدی از اضطراب برای تأمین سازش یافتگی فرد لازم است، اما حالت‌های اضطرابی فزون‌یافته، می‌توانند موانع قابل ملاحظه‌ای را در تحقق امکانات بالقوه فرد ایجاد کنند و پایه‌ای برای بسیاری از اختلالات روانی شوند (دادستان، ۱۳۸۹). یافته‌های نورعلیزاده میانجی و جان بزرگی (۱۳۸۹) نیز نشان داد بین

- 
1. Kierkegaard
  2. Existential anxiety
  3. Tillich
  4. Good Lawrence
  5. Cohen
  6. Bruggen, Vos, Westerhof, Bohlmeijer and Glas

اضطراب وجودی و اضطراب مرضی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و اضطراب وجودی پیش‌بینی‌کننده اضطراب مرضی است. همچنین رابطه مثبت معنادار بین داشتن معنا در زندگی، در تقابل با اضطراب وجودی، با بهزیستی، سلامت روانی و جسمی وجود دارد (جعفری، ۱۳۹۴). در حالی که پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که معنویت و سازه‌های معنوی با اضطراب وجودی رابطه معکوس دارند (کسبیر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). از طرفی سپاسگزاری<sup>۲</sup> که از جدیدترین سازه‌های روان‌شناسی مثبت است و تبدیل به موضوعی داغ در پژوهش‌های دو دهه اخیر شده است (فروه و بونو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴)، شامل توجهی فعالانه و متفکرانه به منافع، ارزش‌ها، داشته‌ها و تجارب مثبت در زندگی روزانه است و سپاسگزار بودن در مقابل منافع شخصی که از دیگران به فرد می‌رسد، در تقابل با زندگی پوچ و بی‌معنا (از نظر مبتلایان به اضطراب وجودی)، می‌تواند به عنوان روشی برای داشتن زندگی معنادارتر و رضایتمندانه‌تر به کار گرفته شود (کاشدان، باریوس، فورسیس و استگر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

سپاسگزاری فضیلتی است که در برگرفته احساسات سپاسگزارانه و واکنشی مثبت و هیجانی نسبت به افراد مهم زندگی (خدا، شخص یا هر ذات معنوی دیگر) است به خاطر تمام خوبی‌هایی که در حق ما کرده‌اند. هرچند بیشتر متون روان‌شناسی، قدردانی<sup>۵</sup> و سپاسگزاری را کلمات مترادفی در نظر گرفته‌اند، اما این دو واژه از نظر مفهومی یکی نیستند، در واقع اگرچه هر دو جزو انواع عملکردهای سپاسگزارانه دسته‌بندی می‌شوند، اما از برخی جوانب کاملاً متفاوت هستند (راک، برودریک و واترز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵).

پژوهش‌های انجام شده تا به امروز، نشان داده‌اند که سپاسگزاری با متغیرهایی نظیر رضایتمندی از زندگی و سلامت روان (وود و جوزف و مالتبی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸)، حمایت اجتماعی و سلامت معنوی (کدخدازاده، مهربانی و کلانتری، ۱۳۹۴) و افزایش معنا در زندگی (کلایمن،

- 
1. Kesebir
  2. appreciation
  3. Froh and Bono
  4. Kashdan, Barrios, Forsyth and Steger
  5. gratitude
  6. Rusk, Brodrick and Waters
  7. Wood, Joseph and Maltby

آدامس، کاشدان و ریسکند<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳) رابطه مثبت و معنادار دارد. در ضمن سپاسگزاری رابطه منفی معنادار با احساس تنهایی (برین، کاشدان، لنزر و فینچام<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰) و استرس و تنیدگی (وود و همکاران، ۲۰۰۸) و احساس گناه (اکبری‌نژاد، ۱۳۹۴) دارد. همچنین زیرمقیاس شکرگزاری در سپاسگزاری نیز رابطه منفی با اضطراب مرگ دارد (لو و شنگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). در تحقیق دیگری (مرعشی، انعامی، بشلیده، زرگر و غباری بناب، ۱۳۹۱) نشان دادند آموزش هوش معنوی، اضطراب وجودی را کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر نقطه مقابل اضطراب وجودی را می‌توان بهزیستی وجودی<sup>۴</sup> در نظر گرفت که از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی معنوی است که فرانکل<sup>۵</sup> این جستجو برای معنا و هدف را فرامعنا می‌نامد؛ یعنی معنای خاص زندگی خویش که هر فردی در طی زندگی خود جستجو می‌کند (وونگ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از حسن‌زاده، زهراکار، و زارع، ۱۳۹۱). به نظر می‌رسد با سپاسگزاری به خاطر داشته‌ها و پیدا کردن معنا از میان آن‌ها می‌توان بر اضطراب وجودی غلبه کرد.

سپاسگزاری می‌تواند باعث افزایش معنا در زندگی و خوش‌بینی شود. در تحقیق دیگری هولزر<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) بین دینداری و معنا در زندگی رابطه مثبت یافت. از طرفی، سپاسگزاری با معنا نیز در زندگی رابطه مثبت وجود دارد (داتو و ماتئو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). برای تبیین این ارتباط می‌توان گفت سبک زندگی سپاسگزارانه به نحوی باعث بالا رفتن حس سپاسگزاری نسبت به «وجود» می‌شود تا به این شناخت دست پیدا کنیم که چقدر زنده بودن و زندگی کردن با ارزش و معنادار است (داتو و ماتئو، ۲۰۱۵).

آموزش سپاسگزاری اخیراً نشان داده است این پتانسیل را دارد تا پایه درمانی قدرتمندی برای کاهش رنج‌های روان‌شناختی باشد (وود و تاریخ<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰). تلاش‌های دهه اخیر برای ادغام تمرین‌های سپاسگزاری و مداخلات بالینی نیز، موجب بهبود عاطفه و دیگر علائم روان‌شناختی

- 
1. Kleiman, Adams, Kashdan and Riskind
  2. Breen, Kashdan, Lenser and Fincham
  3. Lau and Cheung
  4. Existential Well-being
  5. Frankl
  6. Wong
  7. Holzer
  8. Datu and Mateo
  9. Wood and Tarrier

شده است (رزمارین، پارگامنت، پیرونسکی و ماهونی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). پژوهش‌های اخیر، اثربخشی مداخلات سپاسگزاری را با مداخلات ذهن آگاهی (اولیری و دوکاری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) برابر دانسته‌اند. از نظر سلیگمن (۲۰۰۵) نیز، سپاسگزاری یکی از شش فضیلتی است که رابطه قوی با رضایت از زندگی و بهزیستی دارد (به نقل از کلین و مکاسکیل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). به نظر می‌رسد می‌توان با تمرین سپاسگزاری بر اضطراب وجودی غلبه کرد. مقیاس سپاسگزاری (AS) را آدلر و فاگلی (۲۰۰۵)، برای اندازه‌گیری میزان سپاسگزار بودن افراد تدوین کرده‌اند. برتری آن نسبت به سایر پرسشنامه‌های سنجش سپاسگزاری؛ ارزیابی گسترده‌تر سپاسگزاری (در ۸ زیر مقیاس) است. اطلاعات در مورد این مقیاس که کشاورز سرقین (۱۳۹۰) آن را به فارسی برگردانده و در پژوهش او به‌طور مفصل آمده است، این مقیاس دارای ۵۰ سؤال و شامل دو قسمت است، که قسمت اول آن (۱۸ سؤال) نقش و میزان سپاسگزاری را می‌سنجد و روش‌های بیان و نشان دادن سپاسگزاری (از جمله روش‌های عاطفی، شناختی و رفتاری) و قسمت دوم آن (۳۲ سؤال آخر) باورهای مربوط به آن را می‌سنجد و جهت ارزیابی باورها و ارزش‌ها هستند. در کل نمره سپاسگزاری از مجموع دو قسمت بدست می‌آید، به طوری که نمره پایین نشان دهنده سپاسگزاری بالا است. زیرمقیاس‌های آن عبارت هستند از: شکرگزاری<sup>۴</sup>، تمرکز برداشته‌ها<sup>۵</sup>، فقدان \_ مصیبت<sup>۶</sup>، لحظه حال<sup>۷</sup>، حیرت<sup>۸</sup>، تشریفات مذهبی<sup>۹</sup>، مقایسه‌های اجتماعی / خود<sup>۱۰</sup>، و سپاسگزاری بین فردی<sup>۱۱</sup> (کشاورز سرقین، ۱۳۹۰).

در این پژوهش سپاسگزاری که منطبق بر مدل ادلر و فاگلی (۲۰۰۱) است، با سه مؤلفه

اصلی مشخص می‌شود

- 
1. Rosmarin, Pirutinsky and Mahoney
  2. O leary
  3. Killen and Macaskill
  4. gratitude
  5. have focus
  6. loss \_ adversity
  7. present moment
  8. awe
  9. ritual
  10. social/self comparisons
  11. interpersonal appreciation

- ابراز سپاسگزاری شامل استفاده از احساس، رفتار و شناخت است.
- روش‌های سپاسگزاری که شامل محرک‌ها و راهبردهاست
- عقاید و نگرش‌ها نسبت به میزان سپاسگزاری و روش انتخابی در هر فرد.
- با توجه به مشکلاتی که افراد دارای اضطراب وجودی بالا از آن رنج می‌برند که از جمله مهم‌ترین این مشکلات، می‌توان به اضطراب پوچی و بی‌معنایی و اضطراب مرگ اشاره کرد، در این پژوهش، پژوهشگران به دنبال پاسخگویی به این سؤال بودند که آموزش سپاسگزاری تا چه حدی می‌تواند در کاهش نشانه‌های اضطراب وجودی و کمک به این افراد مؤثر باشد؟
- فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:
- برنامه آموزش سپاسگزاری بر کاهش اضطراب وجودی مؤثر است.
- برنامه آموزش سپاسگزاری بر کاهش «بی‌هدف بودن کارها» مؤثر است.
- برنامه آموزش سپاسگزاری بر کاهش «بی‌معنا بودن زندگی» مؤثر است.

## روش

طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با روش پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری یک ماهه بود. بدین منظور گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل یعنی آموزش سپاسگزاری قرار گرفتند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند.

جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهرستان سقز در سال تحصیلی ۹۴\_۹۵ بود که در ترم‌های ۴-۸ مشغول به تحصیل بودند و در محدوده سنی ۲۰ - ۳۲ سال قرار داشتند. ابتدا از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد؛ بدین صورت که از سه دانشگاه موجود در شهرستان سقز (دانشگاه آزاد اسلامی واحد سقز، دانشگاه پیام نور و دانشگاه علمی کاربردی) به طور تصادفی یک دانشگاه (دانشگاه پیام نور)، سپس از میان ۳۰ رشته تحصیلی در این دانشگاه به صورت تصادفی چهار رشته تحصیلی (حسابداری، شیمی و مترجمی زبان انگلیسی و روان‌شناسی) و از هر رشته دو کلاس و از هر کلاس ۲۰ نفر و در مجموع ۱۶۰ نفر انتخاب شدند و پرسشنامه اضطراب وجودی گود بین این دانشجویان توزیع شد، اما با حذف پاسخنامه‌های ناقص، ۱۲۰ پاسخنامه به دست آمد. سپس به‌طور هدفمند ۲۰ نفر از کسانی که بالاترین نمره‌ها را در پرسشنامه اضطراب وجودی داشتند، به همکاری دعوت

شدند، که به صورت تصادفی و به تعداد مساوی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری با اندازه‌گیری مکرر و تحلیل کوواریانس تک متغیری و آزمون تی با به‌کارگیری نرم افزار آماری SPSS استفاده شد.

ابزار پژوهش عبارت بود از:

**مقیاس اضطراب وجودی گود<sup>۱</sup>:** گود و گود<sup>۲</sup> (۱۹۷۴) این مقیاس را در ۳۲ سؤال برای سنجش میزان اضطراب‌های وجودی (مرگ، تنهایی، گناه و پوچی و بی‌معنایی در زندگی) ساخته‌اند، که اضطراب را به صورت دوازده‌گانه (جواب غلط، صفر و صحیح، یک) می‌سنجد. نمره اضطراب وجودی با مجموع پاسخ‌های صحیح هر فرد حاصل می‌شود. به عبارتی دامنه نمره‌ها بین (۰) - (۳۲) متغیر است. نمره‌گذاری سؤالات ۳۲، ۲۲، ۱۸، ۱۵، ۷، ۳ معکوس می‌شوند. در مطالعه‌ی حالت<sup>۳</sup> (۱۹۷۴) روایی آن ۰/۶۶ به دست آمده است. این مقیاس را گنجی (۱۳۸۸) به فارسی برگردانده و دارای ۵ زیرمقیاس است: بی‌هدف بودن کارها<sup>۴</sup> (سؤال ۱۳)، بی‌ارزش بودن معنای زندگی<sup>۵</sup> (سؤال ۴)، عدم توانایی در متقاعد کردن دیگران<sup>۶</sup> (سؤال ۵)، عدم علاقه نسبت به انجام کارها<sup>۷</sup> (سؤال ۵)، و عدم احساس مسئولیت نسبت به دیگران<sup>۸</sup> (سؤال ۶). در پژوهش نورعلیزاده و همکاران (۱۳۸۹) ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ به دست آمد. در مطالعه‌ی براتیان اول و همکاران (۱۳۹۰) پایایی با روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و بازآزمایی به ترتیب برابر ۰/۸۶ و ۰/۸۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز از همسانی خوبی بهره‌مند بود. در ضمن، در پژوهش‌ها بیشترین ضریب همبستگی مقیاس اضطراب وجودی را به ترتیب با زیرمقیاس «بی‌هدف بودن کارها» و سپس با «بی‌معنا بودن زندگی» گزارش کردند. لذا علاوه بر نمره کل اضطراب وجودی از این دو زیرمقیاس نیز در پژوهش حاضر استفاده شد.

- 
1. Good
  2. Good L and Good
  3. Hullett
  4. going on without purpose
  5. worthlessness meaning of the life
  6. failure of persuade others
  7. unwilling to do tasks
  8. lack of responsibility for others

برنامه آموزش سپاسگزاری، برنامه‌ای متشکل از ۱۰ جلسه آموزشی که مرحله به مرحله مبتنی بر مدل آدلرو فاگلی (۲۰۰۵) است، به نحوی که برنامه آموزشی هر جلسه منطبق بر یکی از مقیاس‌های سپاسگزاری بیان شده در این مدل طراحی شده و محقق ساخته بود.

**روش اجرای مداخله و روند جمع‌آوری داده‌ها:** در طراحی برنامه آموزشی از تعاریف تک تک زیرمقیاس‌های پرسشنامه سپاسگزاری (AS) در این راستا استفاده شد. بدین صورت که برنامه آموزشی هر جلسه مطابق با یکی از هشت مقیاس طراحی شد. همچنین از روش‌های آموزشی متعدد برای غنای بیشتر در این برنامه کمک گرفته شد. پس از انجام پیش‌آزمون برای گروه‌های آزمایش و گواه، گروه آزمایش به مدت ۱۷ ساعت (۱۰ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای) تحت آموزش برنامه مداخله (آموزش سپاسگزاری شامل تمرینات عملی) قرار گرفتند و پس از اتمام جلسات و هم چنین بعد از یک ماه مقیاس اضطراب وجودی مجدداً توسط دو گروه تکمیل شد. در جدول زیر خلاصه‌ای از جلسات آموزشی آمده است.



جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش سپاسگزاری

جلسات	اهداف	محتوای جلسات	تغییر رفتار موردانتظار	تکلیف
اول	آشنایی، معارفه با گروه	بیان قوانین گروه و توضیح مختصری از سپاسگزاری و اضطراب وجودی، اجرای پرسشنامه	اطلاع از میزان اضطراب وجودی خود و آشنایی با سپاسگزاری	نوشتن ویژگی‌های کسانی که سپاسگزارند.
دوم	آشنایی با مقیاس تمرکز برداشته‌ها	دیدن فیلم‌های کوتاه در این زمینه و تمرین لیست ۶۰ گانه سپاسگزاری	توجه دقیق‌تر بر داشته به‌جای نداشته‌ها و تمرکز بر دستاوردها به‌جای شکست‌ها	نوشتن نقاط ضعف و قوت خود و اهداف کوتاه مدت تا پایان ماه
سوم	آشنایی با مقیاس شکرگزاری و تشریفات مذهبی	مرور تکالیف، بیان پیشینه شکرگزاری. توضیح داستان سنگ سپاسگزاری	استفاده از یک شیوه شکرگزاری جدید	استفاده از سنگ سپاسگزاری در طول روز
چهارم	آشنایی با مقیاس سپاسگزاری میان فردی	مرور تکالیف، ارائه فیلم‌های کوتاه آموزشی، آموزش مثبت‌اندیشی	یادگیری جملات و عبارت بیان سپاسگزاری جدید	نوشتن نامه سپاسگزاری
پنجم	آشنایی با مقیاس تمرکز بر لحظه حال	خواندن نامه‌ها، آموزش آرام‌سازی عضلانی، تماس گرفتن با عزیزان و بیان جمله سپاسگزاری	انتقال توجه افراد از شکست‌های گذشته و بیم‌های آینده به لحظه حال	تمرین آرام‌سازی عضلانی
ششم	آشنایی با مقیاس مقایسه‌های اجتماعی	بازدید از کانون پرورش و تربیت کودکان شهرستان سقز	انجام مقایسه خود با کسانی که در وضعیت پایین‌تری قرار دارند و توجه به داشته‌های خود	خواندن کتاب «انسان در جستجوی معنا»
هفتم	آشنایی با مقیاس حیرت	مرور تکلیف جلسه قبل، اجرای موسیقی زنده تار و دف	برانگیختن حس سپاسگزاری در کلاس به‌خاطر یک اتفاق زیبا	نوشتن نامه سپاسگزاری به خود به‌خاطر تمام خوبی‌ها
هشتم	آشنایی با مقیاس فقدان و مصیبت	اجرای نقش‌های کوتاه در این زمینه، دعوت از یک معلم نابینای موفق	درک این نکته که در هر فقدان و مصیبتی نیز معنایی وجود دارد.	دسته‌بندی افکار روزانه خوب/ بد و توصیف مرگ
نهم	مرور کلی مباحث جلسات قبل	مرور تکالیف، مرور کلی مباحث. تمرکز بر داشته‌ها و نقاط مثبت،	انتظاری‌رود سطح سپاسگزاری اعضا افزایش پیدا کند.	دیدن فیلم زندگی شگفت‌انگیز به عنوان تکلیف آخر
دهم	جمع‌بندی و اجرای دوباره پرسشنامه‌ها	مرور تکالیف و بحث درباره فیلم جلسه قبل، جمع‌بندی و اجرای دوباره تست‌ها	کاهش میزان اضطراب وجودی اعضا	_____

### یافته‌ها

جدول ۲ نشان‌دهنده آن است که میانگین نمرات گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون تفاوت زیادی در متغیرهای اضطراب وجودی، بی‌هدف بودن کارها و بی‌معنا بودن زندگی ندارند. اما در پس‌آزمون، تفاوت گروه آزمایشی و کنترل افزایش یافته است و گروه آزمایشی در تمام متغیرهای پژوهش نسبت به گروه کنترل بهبود نشان داده است و نمرات کم‌تری را کسب کرده است.

جدول ۲: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	مرحله اجرا	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب وجودی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۶/۹۰	۵/۵۴
		پس‌آزمون	۳/۶۰	۴/۱۶
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۳/۵۰	۵/۰۶
		پس‌آزمون	۱۴/۱۰	۴/۸۶
بی‌هدف بودن کارها	آزمایش	پیش‌آزمون	۷/۴۰	۲/۷۵
		پس‌آزمون	۱/۵۰	۲/۴۶
	کنترل	پیش‌آزمون	۶/۳۰	۳/۰۹
		پس‌آزمون	۵/۸۰	۲/۴۸
بی‌معنا بودن زندگی	آزمایش	پیش‌آزمون	۲/۵۰	۱/۰۸
		پس‌آزمون	۰/۵۰	۰/۷۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۱/۶۰	۰/۶۹
		پس‌آزمون	۲/۰۰	۱/۳۳

پیش فرض‌های لازم برای انجام تحلیل واریانس شامل مستقل بودن (تصادفی بودن)، نرمال بودن توزیع داده‌ها بود که با انجام آزمون کلموگروف-اسمیرنوف تأیید شد. مقادیر کلموگروف-اسمیرنوف برای اضطراب وجودی، رزش بودن معنای زندگی، و بی‌معنا بودن کارها به ترتیب ۰/۷۴، ۱/۰۴، و ۰/۸۵ بود که همه در سطحی بالاتر از ۰/۰۵ قرار داشت. لذا پس از انجام محاسبات ذکر شده ابتدا یک تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) انجام شد و سپس فرضیه‌های پژوهشی آزمون شدند. براساس نتایج مندرج در جدول ۳، آموزش سپاسگزاری باعث بهبود

۳۳ اثر بخشی آموزش برنامه مبتنی بر سپاسگزاری بر کاهش اضطراب وجودی دانشجویان .....

اضطراب وجودی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است  $F(1,17) = 52/18$  و  $P = 0/001$ .

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس نمرات پس از آموزش سپاسگزاری بر کاهش اضطراب وجودی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح احتمال	ETA <sup>2</sup>
پیش‌آزمون	۱۴۶/۹۹	۱	۱۴۶/۹۹	۱۱/۲۴	۰/۰۰۴	۰/۳۹
واریانس بین گروهی	۶۸۲/۴۰	۱	۶۸۲/۴۰	۵۲/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۷۵
واریانس درون گروهی	۲۲۲/۳۰	۱۷	۱۳/۰۷			
واریانس کل	۲۴۸۷/۰۰	۲۰				

با توجه به معنادار نبودن آزمون باکس ( $F = 1/75, P > 0/05$ ) تصمیم گرفته شد تا از مقادیر آزمون لامبدای ویلکز برای مقایسه گروه‌ها استفاده شود. همان‌طور که از نتایج جدول ۵ برمی‌آید، سطح معناداری آزمون لامبدای ویلکز بیان‌کننده آن است که بین دو گروه آزمایش و کنترل با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌طور کلی از لحاظ نمرات بی ارزش بودن معنای زندگی و بی معنا بودن کارها تفاوت معنادار وجود دارد. جدول ۴ نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها برای مشخص شدن تفاوت‌ها به تفکیک مؤلفه‌های متغیر وابسته آمده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری نمرات دو زیر مقیاس اضطراب وجودی در گروه‌های نمونه

ارزش	F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری
۰/۵۶	۹/۷۱	۲	۱۵	۰/۰۰۲
۰/۴۳	۹/۷۱	۲	۱۵	۰/۰۰۲
۱/۲۹	۹/۷۱	۲	۱۵	۰/۰۰۲
۱/۲۹	۹/۷۱	۲	۱۵	۰/۰۰۲

با توجه به نتایج جدول ۵ می‌توان مشاهده کرد که نمرات مقیاس‌های اضطراب وجودی در مرحله پیگیری، تفاوت معناداری با مرحله پیش‌آزمون دارند که این نشان‌دهنده تأثیر آموزش

سپاسگزاری بر کاهش اضطراب وجودی و پایداری آن بعد از یک‌ماه است

جدول ۵: نتایج آزمون T همبسته مرحله پیش‌آزمون و پیگیری برای متغیر اضطراب وجودی

P	Df	T	تفاوت‌های زوجی			متغیر
			خطای استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	
۰/۰۰۱	۹	۱۱/۶۹	۱/۱۲	۳/۵۴	۱۳/۱۰	اضطراب وجودی

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که آموزش سپاسگزاری باعث کاهش اضطراب وجودی شده است و فرضیه پژوهش تأیید شد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های وود و همکاران (۲۰۰۸)؛ کسبیر (۲۰۰۹)؛ هولزر (۲۰۱۱)؛ نورعلیزاده و همکاران (۱۳۸۹)؛ همسو است. آن‌ها نشان دادند سازه‌های معنوی، دینداری و عوامل مذهبی با اضطراب وجودی ارتباط کم‌تری دارند. پژوهش‌های بسیاری تأثیر مثبت دینداری و عوامل مذهبی بر افزایش سطح بهزیستی و سلامت جسمی و روانی، ایجاد آرامش، امید و معناداری در زندگی را به‌دست آورده‌اند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت قدرت انجام کارها و رفتارهای پر فضیلت نظیر؛ عفو و گذشت، سپاسگزاری و مهربانی از مؤلفه‌های هوش معنوی شمرده می‌شوند. از این رو، با توجه به پژوهشی که نشان داد آموزش هوش معنوی بر کاهش اضطراب وجودی مؤثر است (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱) انتظار می‌رود آموزش رفتارهای پر فضیلت و به‌ویژه سپاسگزاری به عنوان یک سازه معنوی موجب کاهش اضطراب وجودی شود. از طرفی دیگر، فرح بیجاری (۱۳۹۱) رابطه مثبت و معناداری را بین بعد شخصیتی روان رنجورخویی با قدردانی به‌دست آورد، در حالی که نتایج پژوهش حاضر این چنین یافته را رد می‌کند. همچنین وود و همکاران (۲۰۰۸) ارتباط بین شکرگزاری و سبک‌های مقابله‌ای را بررسی کردند و نتایج یافته‌های آن‌ها نشان داد شکرگزاری به سه گروه گسترده از سبک‌های مقابله‌ای مربوط می‌شود. اول اینکه افراد شکرگزار بیشتر در جستجوی حمایت اجتماعی مفید و عاطفی بودند، دوم اینکه افراد شکرگزار از روش‌های مقابله‌ای استفاده می‌کردند که مستلزم نزدیک شدن به مشکل و پرداختن به آن می‌شود، و در نهایت اینکه افراد شکرگزار کم‌تر احتمال دارد که از لحاظ رفتاری عقب‌نشینی کنند و وجود مشکل را انکار کنند. در واقع اگر افراد شکرگزار از تمام روش‌های مقابله‌ای مثبت

خود استفاده کنند، احتمالاً استرس کمتری را تجربه خواهند کرد. پس با توجه به این نتایج، افراد شکرگزار استرس کمتری دارند.

در تحقیق دیگری اکبری نژاد (۱۳۹۴) نشان داد سپاسگزاری با احساس شرم رابطه مثبت معنادار و با احساس گناه (یکی از سه نوع اضطراب وجودی، اضطراب اخلاقی یا اضطراب گناه و محکومیت است) رابطه منفی دارد. همچنین در مطالعه‌ای لو و شنگ (۲۰۱۱)، با بررسی رابطه شکرگزاری و اضطراب مرگ (از انواع اضطراب وجودی) نشان داد از بین سه گروه آزمایشی، گروهی که قبل از پاسخگویی به آزمون اضطراب مرگ، اظهارشکرگزاری به خاطر آن دسته از اتفاقات زندگی خود کرده بودند، اضطراب مرگ کمتری داشتند، زیرا آن‌ها به این درک رسیده بودند که به خوبی زندگی کرده‌اند و زندگی ارزش زندگی کردن را داشته است. در واقع روش یادداشت کردن اتفاقات خوب و در نتیجه القای حس سپاسگزاری باعث گزارش اضطراب مرگ کم‌تر این افراد نسبت به دو گروه دیگر (کسانی که اتفاقات بد زندگی خود و کسانی که اتفاقات مهم زندگی خود را نوشتند) شد. از این رو شکرگزاری می‌تواند در رهایی از اضطراب مرگ مؤثر باشد.

در تبیین اثربخشی آموزش سپاسگزاری بر کاهش مقیاس بی‌ارزش بودن کارها و افزایش معنای زندگی می‌توان به تحقیق داتو و ماتو (۲۰۱۵) اشاره کرد که نشان دادند شکرگزاری و داشتن معنا در زندگی، با رضایت در زندگی همبستگی مثبت دارند. همچنین کلايمن و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که شکرگزاری باعث افزایش معنا در زندگی و به تبع آن کاهش خطر خودکشی و افکار خودکشی گرایانه می‌شود. نتایج پژوهش‌های وود و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که رابطه منحصر به فردی بین سپاسگزاری و رضایت از زندگی وجود دارد. همچنین فروه و همکاران (۲۰۰۸) مشاهده کردند دانش‌آموزانی که سپاسگزارتر بودند، در مقایسه با گروه خنثی و گروه بدون مداخله، معناداری بیشتری در رضایت از تجارب مدرسه نشان دادند. به طور کلی اثربخشی آموزش سپاسگزاری و به تبع آن کاهش اضطراب وجودی با یافته‌های حاصل از پژوهش‌ها سلیگمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) همسو است. از نظر سلیگمن، سپاسگزاری یکی از شش فضیلتی است که با رضایت از زندگی و بهزیستی

رابطه قوی دارد (به نقل از ماکاسکیل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

از آنجا که اضطراب وجودی نوعی اضطراب است که درباره مسائل انتزاعی از قبیل مرگ، ناامیدی، یأس، از خود بیگانگی و بی معنا بودن زندگی است (کوهن، ۲۰۱۰)، مک کلاف و همکاران نیز (۲۰۰۱)، سپاسگزاری را توجهی فاعلانه و متفکرانه به منافع، ارزش‌ها، داشته‌ها و تجارب مثبت در زندگی روزانه می‌دانند و سپاسگزار بودن در مقابل منافع شخصی که از دیگران به فرد می‌رسد، می‌تواند به عنوان روشی برای داشتن زندگی معنادارتر و رضایتمندانه‌تر به کار گرفته شود (کاشدان و همکاران، ۲۰۰۶). از ادغام این دو تعریف با یکدیگر در راستای فرضیه پژوهش این نتیجه به دست می‌آید که آموزش سپاسگزاری با افزایش تمرکز بر داشته‌ها و به تبع آن یافتن معنا از میان جوانب مثبت و باارزش زندگی فرد توانسته است بر ناامیدی و نگرانی درباره آینده و بی معنا بودن زندگی (از مؤلفه‌های اصلی اضطراب وجودی) غلبه کند و آن را کاهش دهد. در نهایت نتایج پژوهش حاضر نشان داد که جلسات آموزش سپاسگزاری توانسته است در کاهش اضطراب وجودی شرکت‌کنندگان مؤثر باشد و کارایی بسته آموزشی مدون تأیید می‌شود؛ از این رو دستاوردهای این پژوهش می‌تواند آغازی برای تدوین روش‌های بهتر قلمداد شود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش، حجم کم نمونه بود. به علاوه، از آنجا که مداخلات آموزشی در مورد گروه سنی ۲۰-۳۲ سال انجام شد، باید در تعمیم یافته‌های آن جانب احتیاط را در نظر گرفت. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی با استفاده از این برنامه مداخله در گروه‌های سنی مختلف و در نمونه‌هایی با حجم بیشتر و ویژگی‌های روان‌شناختی متفاوت انجام شود. همچنین به درمانگران توصیه می‌شود برای درمان دیگر اختلالات روان‌شناختی نظیر افسردگی نیز از برنامه آموزش سپاسگزاری استفاده کنند.

## تشکر و قدردانی

در پایان از همکاری صمیمانه دانشجویان دانشگاه‌های سقز و همچنین از مسئولان مؤسسه‌های آموزش زبان رویان و مجتمع فرهنگی تربیتی کودکان شهرستان سقز که در اجرای مراحل این پژوهش همکاری کردند، کمال تشکر را داریم.

## منابع

- اکبری نژاد، سمیه (۱۳۹۴). ارتباط خودگسستگی و سپاسگزاری با احساس شرم و گناه در نوجوانان دبیرستانهای دخترانه استان مرکزی. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی بالینی. دانشگاه الزهراء، تهران.
- براتیان اول، مسعود، هومن، حیدرعلی، رضایی، نورمحمد، رضایی، علی محمد و شهریاری احمدی، منصوره (۱۳۹۰) بررسی پایایی و روایی مقیاس اضطراب هستی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه استان ایلام. پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی. صص ۱۴۳\_۱۶۵.
- حسن زاده، احمد، زهراکار، کیانوش و زارع، مهدی (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه معنادرمانی بر کاهش ناامیدی در زندگی معلولان ضایعه نخاعی پس از زلزله شهرستان زرنند، مجله مطالعات روان شناختی، ۸(۱): ۹۳\_۶۷.
- جعفری، عیسی (۱۳۹۴). پیش بینی کننده های معنوی سلامت روان پرستاران: نقش معنا در زندگی، بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی، مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. ۱۳(۸): ۶۸۴\_۶۷۶.
- دادستان، پرویز (۱۳۸۹). دستیابی به معنا و غایت در زندگی یک ابزار مؤثر درمانگری. فصلنامه روانشناسی تحولی؛ روان شناسی ایرانی، ۶(۲۳): ۲۷۹\_۲۷۷.
- فرح بیجاری، اعظم (۱۳۹۱). رابطه قدردانی با ویژگی های شخصیتی و رفتارهای جامعه گرا در دانشجویان دختر و پسر. مجله مطالعات روان شناختی. ۸(۳): ۱۳۴-۱۰۷.
- کدخدازاده، شیوا، حسینعلی، مهربانی و مهرداد، کلانتری (۱۳۹۴). پیش بینی قدردانی بر اساس سلامت معنوی، حمایت اجتماعی و استرس در دختران نوجوان. مجله روانشناسی و دین، ۸(۱): ۱۱۴-۹۹.
- کشاورز سرقین، مریم (۱۳۹۰). بررسی رابطه سپاسگزاری و سبک های مقابله با استرس در میان دانشجویان دانشگاه های سراسری تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- گنجی، حمزه (۱۳۸۸). ارزشیابی شخصیت (پرسشنامه). تهران: ساوالان.
- مرعشی، سیدعلی، نعمی، عبدالزهرا، بشلیده، کیومرث، زرگر، یدالله و غباری بناب، باقر (۱۳۹۱). تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی، اضطراب وجودی، و

هوش معنوی در دانشجویان دانشکده نفت اهواز، مجله دستاوردهای روان‌شناختی (تربیتی و روان‌شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز، ۴ (۱): ۶۳-۸۰.  
 نور علیزاده میانجی، مسعود و جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۹) رابطه اضطراب وجودی و اضطراب مرضی و مقایسه آنها در سه گروه افراد بزهکار، عادی و مذهبی. مجله روانشناسی و دین. ۳(۲): ۲۹\_۴۴.

- Adler, M.G. and Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective wellbeing. *Journal of Personality*, 73(1): 79\_114.
- Akbari Nejad, S. (2015). *The relation between self-rupture and appreciation with the feeling of shame and guilty in high school adolescent girls in Markazi Province*. Master's thesis, Department of Clinical Psychology. Alzahra University of Tehran (Text in Persian) .
- Baratiyan aval, M., Hooman, H. A., Rezaie, N., Rezaie, A. and Shahriyar Ahmadi, M..(2011). Reliability and validity study behavioral anxiety scale among high school students in Ilam Province. *Academic Jihad Scientific Information Database*: 143\_165(Text in Persian)
- Breen W.E., Kashdan, T.B., Lenser, M.L. and Fincham, F.D. (2010). Gratitude and forgiveness: convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Journal of Personality and Individual Differences*, 49(8): 932\_937.
- Bruggen, V.V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E. and Glas, G. (2015). Systematic review of Existential Anxiety Instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, first on line, 55(2):173\_201.
- Cohn, Waldo E.(2010). Heidegger and the roots of existential therapy. London.
- Dadsetan, P. (1389). *Achieving the meaning and purpose in life*. Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists, 6 (23): 277-279 (Text in Persian).
- Dato, J. A. D. and Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal of Counselling*, 37:198\_206.
- Donovan, Analise O' K, Shelley L. and Chr., Pepping.Ch.A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Study*. 16:17-36.
- Farah Bijari, A. (2012). Gratitude relationship with personality traits and community oriented behaviors in male and female students. *Journal of Psychological Studies*. 8(3):107-134(Text in Persian).
- Froh, J. J. and Bono, G.(2014). *Making grateful kids. The science of building character*. West Conshohocken: Templeton Press, PA.
- Ganji, H (2009). *Character evaluation (questionnaire)*. Tehran, Savalan Publishing, Second Edition (Text in Persian).



- Holzer, K. (2011). *Spiritual well-being and anxiety: The relationship and underlying contracture*, dissertation doctor of psychology, Alder School of Professional Psychology.
- Jafari, E. (2015). Spiritual predictors of mental health in nurses: The meaning in life, religious well-being and existential well-being. *Journal of Urmia nurse midwifery*, 13 (8):676\_684. (Text in Persian).
- Kadkhodazadeh, Sh., Mehrabi, H. and Kalantari, M. (2015). Predicting gratitude based on spiritual health, social support and stress in adolescent girls. *Journal of Psychology and Religion*, 8( 1) (Successive 29): 114-99 (Text in Persian).
- Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P. and Steger, M.F (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy*, 44(9): 1301-1320
- Kesebir, P. (2009). *Perceiving the world in sacred terms: It's buffering function against death anxiety*. Dissertation, doctor of philosophy. University of Illinois at Urbana Champaign.
- Keshavarz, S. (2011). Study of the relationship between appreciation and coping styles with stress among the students of universities in Tehran. Master's thesis, Department of Psychology, Alzahra University (Text in Persian).
- Killen, A. and Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adult. *Journal of Happiness Studies*, 16(4):947\_964.
- Kleiman, E.M., Adams, L.M., Kashdan, T.B., and Riskind, J.H. (2013). Grit and gratitude indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47: 539-546.
- Hasanzadeh, A., Zaharakar, K. and Zare, M. (2012). The Efficacy of group counseling by the method of logo therapy in reducing hopelessness among the spinal cord injured handicaps after the Zarand earthquake. *Journal of Psychological Studies*, 8(1): 93\_67 (Text in Persian).
- Lau, R. W. L. and Sheung, T. Ch. (2011). A gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Aging*, 8(3): 169\_175.
- Marashi, A., Anami, A., Bashlida, K., Zargar, Y and Ghobari Bonab, B. (1391). The effect of spiritual intelligence training on psychological well-being, existential anxiety, and spiritual intelligence, in students of Ahwaz Oil Department. *Psychological Achievements*, 19 (1):63-8 (Text in Persian).
- Nooralizadeh, m. and Janbozorgi, m (2011). Relationship between existential anxiety and anxiety and comparison of them in three groups of normal and religious delinquents. *Journal of Psychology and Religion*, 3 (2): 29\_44 (Text in Persian).
- O'Leary, K., and Dockary, S. (2015) The Effects of two novel Gratitude and

Mindfulness intervention on Well-Being. *Journal of Alternative Complementary Medicine*, 21(4): 243\_245.

- Rosmarin, D. H., Pargament, K. I., Pirutinsky, S. and Mahoney, A. (2010). A randomized controlled evaluation of a spiritually integrated treatment for subclinical anxiety in the Jewish community, delivered via the Internet. *Journal Of Anxiety Disorder*, 24(7):799\_808.
- Rusk, R., Vella-Brodrick, D. and Waters, L. (2016). Gratitude or gratefulness? A conceptual review and proposal of the system of appreciative functioning. *Journal of Happiness Studies*, 5 (1): first on-line.
- Wood, A. M., Joseph, S. and Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1):49\_54.
- Wood, A.M. and TARRIER, N. (2010). Positive clinical psychology: A new version and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7):819\_829.

Abstracts .....

Psychological Studies  
Faculty of Education and Psychology,  
Alzahra University

Vol.14, No.1  
Spring 2018

---

**The Effect of Training Program Based on Appreciation on  
Existential Anxiety among University students**

---

Hataaw Shemshadi<sup>\*</sup>, Seyedeh Monavar yazdi<sup>\*\*</sup>  
and Shokooh-Sadat Banijamali<sup>\*\*\*</sup>

**Abstract**

The present study aimed to evaluate the effectiveness of appreciation training program on existential anxiety among University students. The study was semi-experimental, included pre-test and post-test with the control group, having one month follow up stage. The population of study consisted of all university students of Saqqez city in 2015-2016 academic year. 160 female students were selected by cluster sampling. Then, 20 students who achieved the standard score in existential anxiety questionnaire were randomly assigned to control and experimental groups. Data were collected using Good's existential anxiety scale and Adler's appreciation questionnaire. Participants were trained under the program based on Adler and Fagly's model, twice a week in 10 sessions of 100 minutes each. The obtained data were analyzed using Multivariate Analyze of Variance and Univariate Analysis of Variance. The results showed that in post-test mean scores of existential anxiety in the experimental group significantly decreased compared with the control group. Generally, appreciation training significantly reduced existential anxiety. The findings suggest that the designed appreciation training program can be used to reduce student's the existential anxiety.

**Key words**

*Appreciation, existential anxiety, training program, students*

---

\* MSc Clinical Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

\*\* Professor, Alzahra University, Tehran, Iran.

\*\*\* Associate Professor, Alzahra University, Tehran, Iran.

received: 2016-06-04                      accepted :2018-06-12

DOI: 10.22051/psy.2018.10127.1162