

The Mediating Role of Gratitude in Relation Between Meaning in Life and Psychological Well-Being of Adolescents

Mobina Salimian  / Master of Family Counseling, Alzahra University

M.Salimian7750@gmail.com

Marziye Bahar Rostami / Master of Family Counseling, Alzahra University

Marziye_bahar@yahoo.com

Simin Hosseinian / Professor, Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University

Hosseinian@Alzahra.ac.ir

Received: 2025/07/20 - Accepted: 2025/09/17

Abstract

This study aimed to investigate the mediating role of gratitude in relation between meaning in life and psychological well-being in adolescents. The research method was descriptive correlational using structural equation modeling and the statistical population was adolescents in Tehran 1403. The sample size was determined to be 236 people and to collect data, questionnaires of meaning in life, psychological well-being and gratitude were used. The data of this study were analyzed using SPSS and AMOS software. The results showed that gratitude plays a partial mediating role in the relationship between meaning in life and psychological well-being. The structural model also showed that the coefficient of determination was 0.78, which means that meaning in life and gratitude explain 78% of well-being. These findings can also be explained from the perspective of Islamic teachings, because the meaningfulness of life from an Islamic perspective is associated with understanding the purpose of creation and the place of man in the system of existence, and this understanding can provide the basis for deeper gratitude and, as a result, higher psychological well-being.




Keywords: Psychological well-being, gratitude, meaning in life, adolescents

نقش میانجیگری شکرگزاری در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان

M.Salimian7750@gmail.com

Marziye_bahar@yahoo.com

Hosseinian@Alzahra.ac.ir

میناسلیمیان  کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه الزهرا مرضیه بهاررستمی / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه الزهرا سیمین حسینیان / استاد گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا 

دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۲۶

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجیگری شکرگزاری در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی به کمک مدل‌یابی معادلات ساختاری بوده و جامعه آماری، نوجوانان شهر تهران در سال ۱۴۰۳ می‌باشد. حجم نمونه ۲۳۶ نفر تعیین گردید و برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های معنا در زندگی، بهزیستی روان‌شناختی و شکرگزاری استفاده شد. داده‌های این پژوهش از طریق نرم‌افزار SPSS و نرم‌افزار AMOS تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که شکرگزاری نقش میانجی جزئی در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دارد. همچنین مدل ساختاری نشان داد که ضریب تعیین $0/78$ به دست آمده است که بدین معنا است که معنا در زندگی و شکرگزاری ۷۸ درصد بهزیستی را تبیین می‌کنند. این یافته‌ها از منظر آموزه‌های اسلامی نیز قابل تبیین است؛ چراکه معناداری زندگی از منظر اسلامی، با درک هدف خلقت و جایگاه انسان در نظام هستی همراه است و این درک می‌تواند زمینه را برای شکرگزاری عمیق‌تر و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی بالاتر فراهم نماید.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی روان‌شناختی، شکرگزاری، معنا در زندگی، نوجوانان.

مقدمه

دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین و چالش‌برانگیزترین مراحل رشد انسان است که با تغییرات گسترده جسمی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. این دوره با بحران‌های هویتی، تغییرات خلق‌وخو، تلاش برای استقلال، تغییر در روابط با همسالان و والدین و مواجهه با فشارهای تحصیلی مشخص می‌شود (Steinberg, 2017). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که نوجوانان در این دوره با مشکلات روان‌شناختی متعددی مانند افسردگی، اضطراب، استرس و احساس بی‌معنایی مواجه می‌شوند (Blakemore & Mills, 2014). آمارها نشان می‌دهد که شیوع اختلالات روانی در دوره نوجوانی حدود ۲۰ درصد است و این اختلالات می‌توانند تأثیرات منفی طولانی مدتی بر زندگی فرد داشته باشند (Kessler & et al, 2012). بنابراین جهت پایه‌گذاری رشد سالم عاطفی، شناختی و اجتماعی افراد در بزرگسالی نیازمند توجه ویژه به سلامت روان آنان در دوران نوجوانی هستیم (Kapadia, 2024). در فرهنگ اسلامی نیز توجه ویژه‌ای به دوره نوجوانی و جوانی شده است. امام علی علیه السلام ضمن نامه مفصلی، نظر و روش عالمانه خود را در طرز تربیت حضرت امام حسن مجتبی علیه السلام جوان نواخته (نوجوان) خویش می‌فرماید: «إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالأَرْضِ الخَالِيَةِ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ» (نهج البلاغه، نامه ۳۱)؛ جز این نیست که دل نوجوان همچون زمین میان تهی است؛ هر چه در آن افشاندن شود، همان را می‌پذیرد. این روایت نشان می‌دهد که دوره نوجوانی، فرصت مهمی برای شکل‌گیری نگرش‌ها، باورها و ارزش‌های فرد است. بنابراین تقویت معنای زندگی در این دوره می‌تواند تأثیر عمیق و ماندگاری بر سلامت روان فرد داشته باشد.

با توجه به چالش‌های روانی نوجوانان، مفهوم بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان، همواره مورد توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی بوده است. بهزیستی روان‌شناختی یکی از مفاهیم محوری در روان‌شناسی مثبت‌نگر است که بر جنبه‌های مثبت تجربه انسان تمرکز دارد (Margraf & et al, 2024). بهزیستی روان‌شناختی الگویی چندبعدی است که شامل شش بُعد پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی می‌باشد (Zhang & et al, 2025). به‌عبارت‌دیگر، بهزیستی روان‌شناختی به معنای تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد است (Ryff & Singer, 2008). بهزیستی روان‌شناختی با شاخص‌های مختلف سلامت روان ارتباط دارد. همچنین بهزیستی روان‌شناختی با کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب و افزایش رضایت از زندگی همراه است (Keyes & Ryff, 2002). از منظر اسلامی، بهزیستی روان‌شناختی نتیجه زندگی منطبق با فطرت الهی انسان و پیروی از دستورات الهی است. قرآن کریم می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل: ۹۷)؛ هر کس از مرد یا زن کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات [حقیقی] بخشیم. این «حیات طیبه»

را می‌توان معادل بهزیستی و سلامت روان در نظر گرفت (Joshanloo, 2017). در مطالعه‌ای با عنوان «مفاهیم اسلامی بهزیستی» نشان داده شد که بهزیستی در اسلام مفهومی چندبعدی است که شامل ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می‌شود (ژیان و ملکی‌ها، ۱۴۰۰). از دیدگاه اسلام، بهزیستی واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان در تمام ابعاد زندگی خود به تعادل برسد و این تعادل را در جهت رضای خداوند و خدمت به خلق او به کار گیرد. پژوهش‌های داخلی نیز ارتباط بین دین‌داری و بهزیستی روان‌شناختی را تأیید کرده‌اند. برای مثال، غباری‌بناب و دیگران (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان دادند که بین جهت‌گیری مذهبی درونی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین حسینی‌زاده آرانی و کلانتری (۱۳۹۴) در مطالعه خود دریافت که افراد با سطح بالای دین‌داری، از سلامت روان بالاتری برخوردارند. در سال‌های اخیر، نقش عوامل معنوی و مذهبی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی مورد توجه قرار گرفته است. در این میان، معناداری زندگی و شکرگزاری به‌عنوان دو سازه مهم در روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزه‌های اسلامی شناخته شده‌اند (Khalil, 2016).

مطالعات نشان داده‌اند که معناداری زندگی نقش مهمی در سلامت روان نوجوانان دارد. کروک (۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان داد که هدف نهفته در مفهوم معنا در زندگی، در شکل‌گیری بهزیستی نوجوانان نقش اساسی دارد. در ایران نیز، پژوهش هلاکویی و دیگران (۱۳۹۶) نشان داد که معناداری زندگی با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان رابطه مثبت و با نشانه‌های افسردگی رابطه منفی دارد. معنا در زندگی به‌عنوان یکی از مفاهیم بنیادین در روان‌شناسی وجودی، به احساس هدفمندی، ارزشمندی و معناداری زندگی اشاره دارد. فرانکل (۱۹۸۴)، بنیان‌گذار لوگوتراپی (معنادرمانی)، معتقد است که جست‌وجوی معنا، نیروی اولیه در زندگی انسان است و افراد زمانی به بهزیستی روان‌شناختی دست می‌یابند که زندگی خود را معنادار بدانند. استگر (۲۰۱۲) معنا در زندگی را به دو بُعد وجود معنا (درک و تجربه معنا در زندگی) و جست‌وجوی معنا (تلاش برای یافتن معنا در زندگی) تقسیم می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وجود معنا با شاخص‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی مانند رضایت از زندگی، شادکامی و عاطفه مثبت همبستگی مثبت دارد؛ درحالی‌که جست‌وجوی معنا می‌تواند با اضطراب و افسردگی همراه باشد (Park & et al, 2010). معناداری زندگی از مفاهیم محوری در آموزه‌های اسلامی نیز می‌باشد. قرآن کریم هدف خلقت انسان را عبادت و بندگی خداوند معرفی می‌کند: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶)؛ و جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه مرا بپرستند. این هدفمندی زندگی، منبع مهمی برای معناداری زندگی مسلمانان است. در فرهنگ اسلامی، معناداری زندگی با مفاهیمی چون توحید، معاد، نبوت، امامت و عدل (اصول دین) پیوند خورده است. باور به خداوند به‌عنوان خالق هستی، اعتقاد به زندگی پس از مرگ و پاسخگویی به اعمال، پیروی از الگوهای انسانی کامل (پیامبران و امامان) و باور به عدالت الهی،

چارچوبی معنادار برای زندگی فراهم می‌کند. (مطهری، ۱۳۷۸). امام صادق علیه السلام در تبیین معنای زندگی می‌فرماید: «خَلَقَكُمْ لِلْبَقَاءِ لَا لِلْفَنَاءِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶، ص ۲۴۹)؛ خداوند شما را برای بقا آفریده است، نه برای فنا. این روایت اشاره به هدفمندی و جاودانگی انسان دارد که از عناصر اصلی معناداری زندگی است. همچنین امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مَا خُلِقْتُمْ عَبَثًا وَلَا تَتْرَكُونَ سُدىً» (نهج البلاغه، خطبه ۸۶)؛ شما بی‌هوده آفریده نشده‌اید و به حال خود رها نمی‌شوید. این بیان حضرت، تأکیدی بر هدفمندی خلقت انسان و مسئولیت‌پذیری او در قبال زندگی است. پژوهش‌های داخلی نیز ارتباط بین معناداری زندگی و باورهای دینی را نشان داده‌اند. برای مثال، اکبری و دیگران (۱۴۰۱) در پژوهشی دریافتند که بین جهت‌گیری مذهبی درونی و معنا در زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین ملکی گلندوز و دیگران (۱۴۰۰) در مطالعه خود نشان دادند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر آموزه‌های دینی می‌تواند به افزایش معناداری زندگی منجر شود.

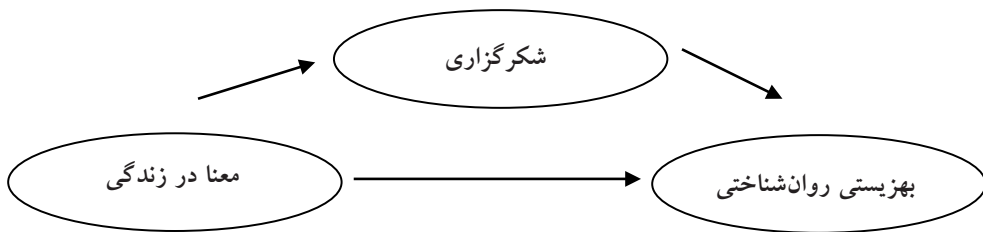
از سوی دیگر، شکرگزاری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌نگر، می‌تواند نقش مهمی در کاهش مشکلات روان‌شناختی و ارتقای سطح سلامت روان نوجوانان داشته باشد (Webb & et al, 2024). در روان‌شناسی مثبت‌نگر، شکرگزاری به‌عنوان یک هیجان مثبت، یک ویژگی شخصیتی و یک فضیلت اخلاقی مورد توجه قرار گرفته است که می‌تواند به افزایش کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد کمک کند (Man & Jing, 2025). امونس و مک‌کالو (۲۰۰۴) شکرگزاری را به‌عنوان «یک حالت شناختی - عاطفی مثبت که با درک این مسئله همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده است و این منفعت، به‌طور کامل یا جزئی، به دلیل اقدامات فرد دیگری است»، تعریف می‌کنند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که شکرگزاری با شاخص‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی مانند شادکامی، رضایت از زندگی، امیدواری، عاطفه مثبت، معناداری زندگی و کیفیت روابط بین‌فردی همبستگی مثبت دارد (Wood & et al, 2010). همچنین شکرگزاری با کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس همراه است (Lambert & et al, 2012). همچنین در مطالعه‌ای تجربی نشان داده شد که مداخلات مبتنی بر شکرگزاری می‌تواند به بهبود خلق، افزایش خوش‌بینی و کاهش استرس در نوجوانان کمک کند (Watkins & et al, 2015). شکرگزاری (شکر) در فرهنگ اسلامی، مفهومی فراتر از تشکر لفظی است و به معنای قدردانی قلبی، زبانی و عملی از نعمت‌های الهی است (قدردان قراملکی، ۱۴۰۴). راغب اصفهانی در مفردات الفاظ قرآن، شکر را به معنای «تصور نعمت و اظهار آن» دانسته است. علامه طباطبائی نیز در تفسیر المیزان، شکر را به معنای «به‌کار بردن نعمت در جایی که به خاطر آن، نعمت داده شده است»، تعریف می‌کند. بنابراین شکرگزاری در اسلام دارای سه بُعد قلبی (شناخت و تصدیق نعمت)، زبانی (ذکر و ستایش معنم) و عملی (به‌کارگیری نعمت در مسیر درست) است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱). قرآن کریم در آیات متعددی انسان را به شکرگزاری دعوت می‌کند:

«وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (نحل: ۱۱۴)؛ و نعمت خدا را شکر گذارید اگر تنها او را می‌پرستید. همچنین در آیه دیگری می‌فرماید: «لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم: ۷)؛ اگر سپاسگزاری کنید، [نعمت خود را] بر شما خواهم افزود. ایزوتسو، اسلام‌شناس برجسته ژاپنی، در تحلیل مفهوم شکر در قرآن کریم می‌نویسد: «یکی از ویژگی‌های اصلی ایمان در اسلام، شکرگزاری است و کفر (به معنای ناسپاسی) در مقابل شکر (سپاسگزاری) قرار می‌گیرد». او معتقد است که «قرآن کریم همواره بر عمل خالصانه و رایگان خداوند در اعطای نعمت‌ها به انسان تأکید می‌کند و در مقابل، انسان وظیفه دارد برای این فضل و نیکی شکرگزار باشد» (Lombard, 2021). در آموزه‌های اسلامی، شکرگزاری با سلامت روان و آرامش درونی ارتباط نزدیکی دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الشُّكْرُ زِينَةُ الْغِنَى وَالصَّبْرُ زِينَةُ الْفَقْرِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۸۷۵)؛ شکرگزاری، زینت توانگری و صبر، زینت تنگدستی است. این حدیث شریف نشان می‌دهد که شکرگزاری نه تنها یک وظیفه اخلاقی، بلکه عاملی برای زیبایی و معناداری زندگی است. در آموزه‌های اسلامی، بین شکرگزاری و معناداری زندگی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. امام سجاد علیه السلام در صحیفه سجاده می‌فرماید: «اللَّهُمَّ إِنَّ أَحَدًا لَا يَبْلُغُ مِنْ شُكْرِكَ غَايَةً إِلَّا حَصَلَ عَلَيْهِ مِنْ إِحْسَانِكَ مَا يَلْزِمُهُ شُكْرًا» (صحیفه سجاده، دعای ۳۷)؛ خدایا! هیچ‌کس به نهایت شکرگزاری تو نمی‌رسد، مگر اینکه از احسان تو چیزی به او می‌رسد که او را به شکر دیگری وامی‌دارد. این روایت نشان می‌دهد که شکرگزاری، فرایندی مداوم و پویا در زندگی مؤمن است که به زندگی او معنا و جهت می‌بخشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ الْوَرَعُ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۵۵۸۱)؛ شکر هر نعمتی، پرهیز از آن چیزی است که خداوند بر تو حرام کرده است. این حدیث شریف نشان می‌دهد که شکرگزاری واقعی با عمل به دستورات الهی و زندگی هدفمند و معنادار همراه است. پژوهش‌های داخلی نیز ارتباط بین شکرگزاری و شاخص‌های سلامت روان را تأیید کرده‌اند. برای مثال، هوشمند کنگ سلفی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که بین شکرگزاری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین اصفهانیان و دیگران (۱۳۹۵) در مطالعه خود دریافتند که آموزش شکرگزاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند به کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش رضایت از زندگی منجر شود.

به‌طور کلی پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که هم معناداری زندگی و هم شکرگزاری با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط مثبت دارند. استگر و فرازیر (۲۰۰۵) در مطالعه خود دریافتند که معناداری زندگی با شاخص‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی مانند رضایت از زندگی، شادکامی و عاطفه مثبت همبستگی مثبت دارد. همچنین وود و دیگران (۲۰۱۰) در فراتحلیلی نشان دادند که شکرگزاری با طیف گسترده‌ای از شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت دارد. در پژوهش‌های داخلی، قاسمی جوبنه و دیگران (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای نشان دادند که

شکرگزاری می‌تواند نقش میانجی در رابطه بین دین‌داری و شادکامی داشته باشد. اما آنچه کمتر مورد بررسی قرار گرفته، نقش میانجی‌گری شکرگزاری در رابطه بین معناداری زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است، به‌ویژه از منظر آموزه‌های اسلامی. مطالعه کاشدان و دیگران (۲۰۰۶) نشان داد که شکرگزاری می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی در رابطه بین برخی ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی عمل کند. همچنین لامبرت و دیگران (۲۰۰۹) در پژوهشی دریافتند که شکرگزاری می‌تواند رابطه بین معنویت و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری کند. با توجه به اهمیت این موضوع در فرهنگ اسلامی و کمبود پژوهش‌های تجربی در این زمینه و در قشر نوجوان جامعه، این مطالعه به بررسی نقش میانجی‌گری شکرگزاری در رابطه بین معناداری زندگی و بهزیستی روان‌شناختی می‌پردازد. فرضیه اصلی پژوهش این است که شکرگزاری رابطه بین معناداری زندگی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند.

شکل ۱: مدل مفروض پژوهش



روش پژوهش

از آنجایی که هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین معناداری زندگی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری شکرگزاری می‌باشد، لذا این پژوهش از نظر هدف جز تحقیقات بنیادی محسوب می‌شود و از نظر رویکرد در دسته پژوهش‌های کمی قرار می‌گیرد که توصیفی و از نوع همبستگی بوده و با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش، نوجوانان ۱۲-۲۳ ساله شهر تهران در سال ۱۴۰۳ می‌باشد که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۳۶ نفر (۱۱۸ دختر و ۱۱۸ پسر) با میانگین سنی ۱۶/۱۷ سال انتخاب شدند، و منطبق نمونه‌گیری بر اساس نظر کلاین در نظر گرفته شده که حجم نمونه ۲۰۰ یا بیشتر معمولاً برای مدل معادلات ساختاری کافی است (Kline, 2015). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در محدوده سنی مذکور، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و توانایی تکمیل پرسش‌نامه‌ها بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری و تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها بود.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه معنا در زندگی: این پرسش‌نامه برای سنجش میزان معناداری زندگی افراد استفاده شد. این ابزار بر اساس نظریه معنا در زندگی استگر (۲۰۰۶) طراحی شده و شامل ۱۰ گویه است که دو بُعد که وجود معنا در زندگی و نیز جست‌وجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کنند. پاسخ‌ها در طیف لیکرت هفت درجه‌ای از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) قرار دارند.

روایی و پایایی: استگر و دیگران (۲۰۰۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ برای زیرمقیاس‌های وجود معنا در زندگی و ۰/۸۸ برای زیرمقیاس جست‌وجو برای یافتن معنا در زندگی گزارش کرده‌اند. همچنین پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس در ایران با دو هفته فاصله برای زیرمقیاس‌های معنا ۰/۸۴ و برای زیرمقیاس جست‌جوی معنا ۰/۷۴ به‌دست آمد (اشتاد، ۱۳۸۸)، و در پژوهش حاضر، پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های معنا ۰/۷۵ و برای زیرمقیاس جست‌وجوی معنا ۰/۷۸ محاسبه شد.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی: این پرسش‌نامه بر اساس الگوی بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) طراحی شده و این پرسش‌نامه ۱۸ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی از ابعاد مختلف (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) می‌باشد. طیف نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت شش گزینه‌ای می‌باشد.

روایی و پایایی: در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک گروهی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس (پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال) از برازش خوبی برخوردار است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در شش عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر، پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه شکرگزاری: پرسش‌نامه شکرگزاری توسط گودرزی و دیگران (۱۳۹۳) ساخته شد که شامل ۲۶ گویه و سه مؤلفه شکرگزاری اخلاقی (گویه‌های ۱ الی ۹)، شکرگزاری درونی (گویه‌های ۱۰ الی ۲۰) و شکرگزاری افعالی (گویه‌های ۲۱ الی ۲۶) را شامل می‌شود. مقیاس اندازه‌گیری گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت بود که از «خیلی کم» (یک) تا «خیلی زیاد» (پنج) نمره‌گذاری می‌شود.

روایی و پایایی: در پژوهش گودرزی و دیگران (۱۳۹۳) ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌های شکرگزاری اخلاقی ۰/۸۴، شکرگزاری درونی ۰/۸۰، شکرگزاری افعالی ۰/۷۸ و کل مقیاس ۰/۸۷ به‌دست آمد. همچنین روایی صوری و سازه

پرسش‌نامه نیز مطلوب گزارش گردید. در پژوهش حاضر، پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به‌دست آمد. پس از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی با مدیران مدارس، پژوهشگر به محیط پژوهش مراجعه کرده و پس از توضیح اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان، پرسش‌نامه‌ها را در اختیار آنها قرار داد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج به‌صورت گروهی تحلیل خواهد شد. پرسش‌نامه‌ها به‌صورت فردی و در حضور پژوهشگر تکمیل شدند تا در صورت وجود ابهام، توضیحات لازم ارائه شود. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS استفاده شد. ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرها محاسبه شد و سپس پیش‌فرض‌های تحلیل مانند نرمال بودن توزیع داده‌ها و عدم وجود داده‌های پرت مورد بررسی قرار گرفت، در ادامه، از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد دو مرحله‌ای استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

نتایج حاصل از بررسی شاخص‌های آمار توصیفی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد از میان ۲۳۶ نفر شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۱۸ دختر (۵۰ درصد) و ۱۱۸ پسر (۵۰ درصد) با دامنه سنی ۱۲-۲۳ ساله و میانگین سنی (۱۶/۱۷) و انحراف معیار (۲/۵۰) بودند.

میانگین، انحراف استاندارد و شاخص‌های کجی و کشیدگی هریک از متغیرهای مربوط به ابزارهای پژوهش در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی و همبستگی ابزارهای پژوهش

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
بهزیستی روان‌شناختی	۵۱	۱۰۸	۷۷/۳۵	۱۱/۵۹	-۰/۱۱۰	-۰/۵۹۸
پذیرش خود	۳	۱۸	۱۲/۱۰	۲/۴۶	-۰/۰۹۳	-۰/۷۵۴
هدفمندی در زندگی	۴	۱۸	۱۱/۰۹	۲/۹۸	-۰/۰۸۳	-۰/۴۷۷
رشد شخصی	۵	۱۸	۱۲/۶۹	۲/۵۲	-۰/۱۱۴	-۰/۴۲۱
ارتباط مثبت با دیگران	۴	۱۸	۱۰/۶۱	۳/۲۴	-۰/۳۴۶	-۰/۴۳۲
استقلال	۵	۱۸	۱۳/۳۷	۲/۶۵	-۰/۳۶۸	-۰/۲۳۹
تسلط بر محیط	۵	۱۸	۱۲/۳۰	۲/۴۱	-۰/۰۷۴	-۰/۵۹۰
معنا در زندگی	۲۶	۶۷	۵۳/۱۰	۹/۸۷	-۰/۳۰۶	-۰/۴۴۴

وجود معنا	۵	۳۵	۲۷/۰۸	۵/۵۱	-۰/۶۲۳	-۰/۴۷۵
جست‌وجوی برای معنا	۹	۳۵	۲۳/۸۶	۴/۰۶	-۰/۳۴۷	-۰/۴۴۶
شکرگزاری	۵۰	۱۲۲	۸۹/۷۰	۱۳/۵۳	۰/۰۶۹	-۰/۲۵۳
شکرگزاری اخلاقی	۱۵	۴۵	۳۵/۷۳	۵/۷۲	-۰/۷۰۶	-۰/۴۵۰
شکرگزاری درونی	۱۴	۵۲	۳۲/۶۵	۸/۱۲	-۰/۰۰۹	-۰/۷۸۶
شکرگزاری افعالی	۹	۳۰	۲۰/۶۱	۴/۲۱	۰/۰۳۱	-۰/۱۴۹

پس از بررسی مشخص شد سه شرط مقدماتی شروع تحلیل داده‌ها برقرار است:

۱. در بررسی داده‌های پژوهش مشخص شد که هیچ داده‌ای از دست‌رفته‌ای در این مطالعه وجود ندارد؛
۲. در نرم‌افزار اموس از شاخص ماهالانوبیس جهت شناسایی داده پرت استفاده شد که در بررسی داده‌ها مشخص شد که یک داده پرت در مجموعه داده‌ها وجود داشت و حذف شد (حجم نمونه نهایی = ۲۳۵ نفر)؛
۳. مقادیر کجی داده‌ها بین ± ۲ و مقادیر کشیدگی بین ± ۳ قرار دارد که حاکی از بهنجار بودن توزیع داده‌های پژوهش است (Tabachnick & Fidell, 2014).

جدول ۲: همبستگی دوگانه بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
بهزیستی روان‌شناختی	۱		
معنا در زندگی	*۶۴	۱	
شکرگزاری	**۶۷	**۴۹	۱

** معناداری در سطح ۰.۰۱ و * معناداری در سطح ۰.۰۵.

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، بین معنا در زندگی و شکرگزاری و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش معناداری زندگی و شکرگزاری با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. همچنین همبستگی بین داده‌های پژوهش در جدول (۲) نشان می‌دهد که جهت روابط بین متغیرها طبق پیشینه است؛ مانند رابطه مستقیم معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی (۰/۶۴) و بهزیستی روان‌شناختی و شکرگزاری (۰/۶۷).

در قسمت بعدی تحلیل برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های تحقیق از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده می‌گردد.

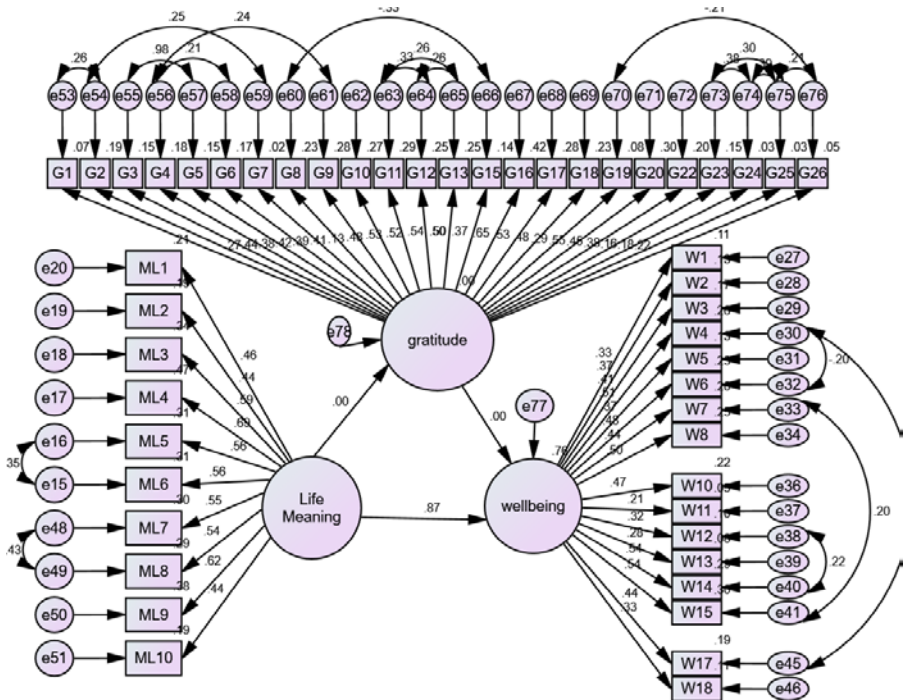
در این مطالعه با استفاده از رویکرد دو مرحله‌ای ابتدا صحت مدل‌های اندازه‌گیری به روش تحلیل عاملی تأییدی (CFA) بررسی و سپس با استفاده از مدل معادلات ساختاری (SEM)، نقش میانجیگری شکرگزاری

در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی مورد آزمون قرار گرفت. ابتدا ارزیابی بارهای عاملی متغیرهای پژوهش نشان داد که مقادیر بارهای عاملی گویه‌های ۱۴ و ۲۱ متغیر شکرگزاری، گویه ۹ و ۱۶ بهزیستی روان‌شناختی کمتر از ۰/۳ بودند و از تحلیل خارج شدند (Kline, 2015).

نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که مدل اندازه‌گیری از برازش مناسبی برخوردار است که نشان‌دهندهٔ روایی هم‌گرای مناسب ابزارهای پژوهش است.

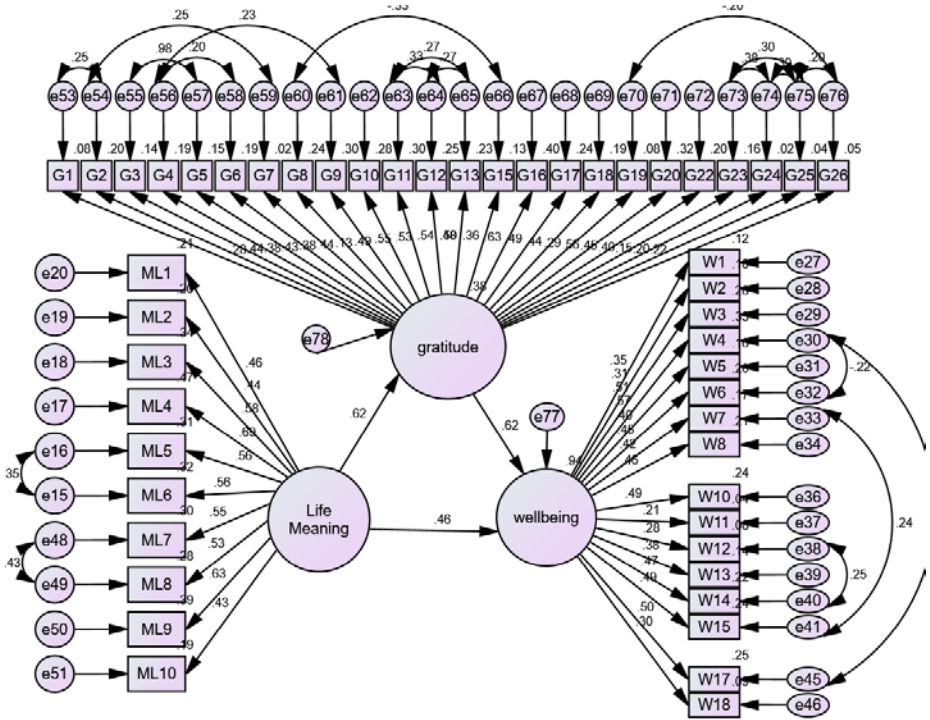
بررسی مدل میانجی‌گری و نوع متغیر میانجی به روش بارون و کنی انجام شد. در این مطالعه مدل میانجی که در آن معنا در زندگی (متغیر پیش‌بین) و متغیر بهزیستی روان‌شناختی (متغیر ملاک) و متغیر شکرگزاری (متغیر میانجی) است، ابتدا مسیر مستقیم بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی بدون حضور متغیر میانجی بررسی می‌شود.

شکل ۱: مدل مستقیم بدون حضور متغیر میانجی



شکل (۲) نشان می‌دهد که رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی بدون حضور متغیر میانجی معنادار شده است ($\beta=0/87, P<0/05$). حال به بررسی ضریب مسیر مستقیم بین متغیرهای معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی با حضور متغیر میانجی پرداخته می‌شود:

شکل ۲: مدل میانجی کامل



همان‌طور که در شکل (۳) مشاهده می‌کنید مسیر بین معنا در زندگی و شکرگزاری ($\beta=0/62, P<0/05$)، شکرگزاری و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta=0/62, P<0/05$) و معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta=0/46, P<0/05$) معنادار شده است و لذا نقش میانجیگری شکرگزاری در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی تأیید شد. مدل ساختاری نشان داد که ضریب تعیین $0/78$ به‌دست آمده است که بدین معناست که معنا در زندگی و شکرگزاری 78 درصد بهزیستی را تبیین می‌کنند. جهت بررسی نوع متغیر میانجی به بررسی مسیر مستقیم بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در حضور و عدم حضور متغیر میانجی پرداخته می‌شود. مقایسه شکل ۲ و ۳ نشان می‌دهد ضریب مسیر مستقیم در مدل میانجی کامل کاهش یافته است و با توجه به روش بارون و کنی اگر رابطه متغیر مستقل با وابسته بدون حضور متغیر میانجی معنادار باشد و این رابطه در حضور متغیر میانجی هم معنادار باشد، اما حداقل 10 درصد ضریب مسیر کاهش یابد، می‌توان عنوان کرد که متغیر میانجی جزئی است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل

شاخص	CMIN/DF	GFI	P	RMSEA
مقدار به‌دست‌آمده	۱/۹۸	۰/۹	۰/۰۰۰	۰/۰۶
مقدار قابل قبول	۵ >	۰/۹ <	۰/۰۵ <	۰/۰۳ > ۰/۰۸

یک بخش مهم در فرایند مدل‌سازی، ارزیابی برازش مدل است. در صورتی که حداقل ۳ شاخص از شاخص‌های برازش، دارای شرایط ملاک قابل قبول باشند، می‌توان قضاوت کرد که مدل از برازش قابل قبولی برخوردار است. شاخص‌های برازشی که در تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته‌اند به شرح ذیل می‌باشند: کای اسکوئر هنجار شده (CMIN/DF) (Normalized Chi-square) که مقدار کمتر از ۵ قابل قبول است و شاخص نیکویی برازش (GFI) (Goodness of Fit Index)، محدوده این شاخص بین صفر و یک است که مقدار بالای ۰/۹ قابل قبول است و مهم‌ترین شاخص برازش ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) (Root Mean Squared Error of Approximation) که مقدار قابل قبول این شاخص بین ۰/۰۳ و ۰/۰۸ قرار دارد (Kline, 2015).

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد که ۳ شاخص شرایط قابل قبول را دارند و برازش مدل میانجی‌گری شکرگزاری تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی نقش میانجی‌گری شکرگزاری در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان با رویکرد اسلامی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که شکرگزاری نقش میانجی جزئی در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دارد. این یافته‌ها نیز با آموزه‌های اسلامی درباره شکرگزاری و تأثیر آن بر زندگی انسان همخوانی دارد. نتایج این پژوهش نشان داد که معنا در زندگی با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان رابطه مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های امونس و مک‌کالو (۲۰۰۴)، فروه و دیگران (۲۰۰۹)، واتکینز و دیگران (۲۰۱۵)، دائولای (۲۰۲۲) و پسندیده و دیگران (۱۳۹۹) همسو است. فروه و دیگران (۲۰۰۹) در مطالعه خود بر روی نوجوانان دریافتند که معناداری زندگی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده در برابر مشکلات روان‌شناختی عمل کند و با بهزیستی روان‌شناختی بالاتر همراه است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که معنا در زندگی به نوجوانان کمک می‌کند تا هدف و جهت مشخصی در زندگی داشته باشند. این هدفمندی به آنها انگیزه می‌دهد تا برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنند و در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی مقاومت بیشتری داشته باشند. دوره نوجوانی دوره‌ای است که فرد با سؤالات اساسی درباره هویت، ارزش‌ها و معنای زندگی مواجه می‌شود (دادستان، ۱۳۸۵). داشتن پاسخ‌های مناسب برای این سؤالات می‌تواند به کاهش سردرگمی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان منجر شود.

از منظر اسلامی، معنا در زندگی با باور به خداوند و هدف خلقت انسان پیوند خورده است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶)؛ و جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه مرا بپرستند. این آیه نشان می‌دهد که هدف اصلی خلقت انسان، عبادت و بندگی خداوند است. این هدفمندی به زندگی انسان معنا می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا در مسیر زندگی خود جهت مشخصی داشته باشد. برای نوجوانان، درک این هدف متعالی می‌تواند به‌عنوان یک چارچوب معنایی قوی عمل کند و به آنها در مواجهه با چالش‌های این دوره کمک نماید.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که شکرگزاری با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان رابطه مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های امونس و مک‌کالو (۲۰۰۴)، فروه و دیگران (۲۰۰۹)، واتکینز و دیگران (۲۰۱۵)، دائولای (۲۰۲۲) و پسندیده و دیگران (۱۳۹۹) همسو است. فروه و دیگران (۲۰۰۹) در مطالعه خود بر روی کودکان و نوجوانان دریافتند که مداخلات مبتنی بر شکرگزاری می‌تواند به افزایش عاطفه مثبت و بهبود بهزیستی روان‌شناختی منجر شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که شکرگزاری به نوجوانان کمک می‌کند تا بر جنبه‌های مثبت زندگی خود تمرکز کنند و نعمت‌هایی را که دارند، قدر بدانند. این نگرش مثبت می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی منجر شود (پسندیده و دیگران، ۱۳۹۹). دوره نوجوانی اغلب با تمرکز بر کمبودها، مقایسه خود با همسالان و نارضایتی از وضعیت موجود همراه است. شکرگزاری می‌تواند این الگوی فکری منفی را تغییر دهد و به نوجوانان کمک کند تا دیدگاه متعادل‌تری نسبت به زندگی خود داشته باشند.

از منظر اسلامی، شکرگزاری یکی از مهم‌ترین عبادات و وظایف انسان در برابر خداوند است. قرآن کریم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم: ۷)؛ اگر سپاسگزاری کنید، [نعمت خود را] بر شما خواهم افزود. این آیه نشان می‌دهد که شکرگزاری می‌تواند به افزایش نعمت‌های الهی منجر شود. این افزایش نعمت می‌تواند شامل نعمت‌های مادی و معنوی مانند آرامش روانی و بهزیستی باشد. برای نوجوانان، پرورش حس شکرگزاری می‌تواند به‌عنوان یک مهارت مقابله‌ای مؤثر در برابر استرس‌ها و چالش‌های این دوره عمل کند.

یافته اصلی این پژوهش نشان داد که شکرگزاری نقش میانجی جزئی در رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های کاشدان و دیگران (۲۰۰۶)، لامبرت و دیگران (۲۰۰۹) های کیزوسکا و گاربا (۲۰۲۲)، داتو و متو (۲۰۱۵)، دیسایتو و دیگران (۲۰۱۷)، ژائو و دیگران (۲۰۲۳)، چن و دیگران (۲۰۲۴)، قاسمی جوبنه و دیگران (۱۳۹۵) و کاس‌پور و زارغان (۱۴۰۳) همسو است. کاشدان و دیگران (۲۰۰۶) نشان دادند که شکرگزاری می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی در رابطه بین برخی ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی عمل کند. لامبرت و دیگران (۲۰۰۹) نیز دریافتند که شکرگزاری می‌تواند رابطه بین معنویت و بهزیستی روان‌شناختی را میانجیگری کند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که معنا در زندگی به نوجوانان کمک می‌کند تا نگرش مثبت‌تری نسبت به زندگی داشته باشند و نعمت‌های موجود در زندگی خود را بهتر تشخیص دهند. این تشخیص و درک نعمت‌ها، زمینه را برای شکرگزاری فراهم می‌کند. از سوی دیگر، شکرگزاری با تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی و قدردانی از آنها، به افزایش رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود (Tahir, 2024). بنابراین معنا در زندگی از طریق افزایش شکرگزاری، به بهبود بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان کمک می‌کند.

همچنین این یافته‌ها با توجه به ویژگی‌های دوره نوجوانی قابل تبیین است؛ نوجوانی دوره‌ای است که فرد با چالش‌های هویتی و معنایی مواجه می‌شود. نوجوانانی که موفق می‌شوند معنا و هدف مشخصی برای زندگی خود بیابند، احتمالاً بیشتر قادر به تشخیص و قدردانی از جنبه‌های مثبت زندگی خود هستند. این شکرگزاری به نوبه خود می‌تواند به کاهش احساس پوچی، افسردگی و اضطراب که از مشکلات شایع در این دوره است، کمک کند.

کاربردهای عملی و محدودیت‌ها و پیشنهادات پژوهش

یافته‌های این پژوهش می‌تواند کاربردهای عملی مهمی در حوزه مشاوره و روان‌درمانی نوجوانان با رویکرد اسلامی داشته باشد. مشاوران و روان‌درمانگران می‌توانند با استفاده از آموزه‌های اسلامی درباره شکرگزاری، به نوجوانان کمک کنند تا با تقویت حس شکرگزاری، معناداری بیشتری در زندگی خود احساس کنند و به بهزیستی روان‌شناختی بالاتری دست یابند. برای این منظور، می‌توان از تمرین‌های شکرگزاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی استفاده کرد. به‌عنوان مثال، پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ» (کلینی، ۱۴۱۱ق، ج ۲، ص ۹۹)؛ کسی که از مردم سپاسگزاری نکند، از خداوند نیز سپاسگزاری نکرده است. بر اساس این حدیث شریف، می‌توان تمرین قدردانی از دیگران را به‌عنوان گامی در جهت تقویت شکرگزاری نسبت به خداوند در نظر گرفت. به‌عنوان مثال، یکی از تمرین‌های مؤثر برای نوجوانان، نگارش روزانه نعمت‌هاست. در این تمرین، از نوجوانان خواسته می‌شود هر روز سه تا پنج نعمتی را که در آن روز دریافت کرده‌اند، یادداشت کنند و برای هر کدام خداوند را شکر کنند. این تمرین می‌تواند به تغییر توجه نوجوانان از کمبودها به داشته‌ها کمک کند و حس شکرگزاری را در آنها تقویت نماید. همچنین این پژوهش با محدودیت‌هایی نظیر دامنه سنی گسترده، ماهیت مقطعی، اتکای به ابزارهای خودگزارشی، عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر، بررسی کلی شکرگزاری، روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و نادیده گرفتن تفاوت‌های جنسیتی مواجه است که باید در تفسیر نتایج مد نظر قرار گیرد. همین‌طور با توجه به محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با رویکرد طولی، روش‌های ترکیبی، بررسی انواع شکرگزاری، نقش‌های تعدیل‌گر و میانجی، و تأثیر عوامل فرهنگی، خانوادگی و مداخلات مبتنی بر آموزه‌های دینی، به فهم عمیق‌تری از رابطه شکرگزاری و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان دست یابند.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

صحیفه سجادیه.

اشتاد، الهام (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. انستیتو روان‌پزشکی تهران.

اصفهانیان، محمود، گلزاری، محمود و براتی سده، فرید (۱۳۹۵). تدوین برنامه آموزشی شکر مبتنی بر مفهوم شکر اسلامی و بررسی کارآمدی آن در رضایت از زندگی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۲(۲)، ۱۰۰-۱۳۳.

اکبری طارمی، سمانه، فیاض، فاطمه و شهرابی فراهانی، سارا (۱۴۰۱). اضطراب کرونا؛ نقش معنای زندگی و جهت‌گیری مذهبی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۸(۳)، ۲۱-۴۰.

پسندیده، عباس، حسن‌زاده توکلی، محمدرضا و کزازی، نجم‌السادات (۱۳۹۹). نقش میانجی شکرگزاری در رابطه آرزومندی با رضایتمندی و تبیین اسلامی - روان‌شناختی آن. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۶(۳)، ۹۱-۱۰۴.

تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم. قم: دفتر تبلیغات.

حسینی‌زاده آرانی، سیدسعید و کلانتری، عبدالحسین (۱۳۹۴). دین، سلامت روان و احساس تنهایی بررسی نسبت میان میزان دین‌داری و سلامت روان با احساس تنهایی (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی). جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۶(۴)، ۲۵-۴۴.

خانجانی، مهدی، شهیدی، شهریار، فتح‌آبادی، جلیل، مظاهری، محمدعلی و شکری، امید (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤال) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی

بالینی، ۳۲(۳)، ۲۷-۳۶.

دادستان، پریخ (۱۳۸۵). روان‌شناسی مرضی تحولی. تهران: سمت.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۶ق). مفردات الفاظ قرآن. دمشق: دار القلم.

طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۳۹۲ق). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

غباری‌بناب، باقر، متولی‌پور، عباس، حکیمی‌راد، الهام، حبیبی عسگرآباد، مجتبی (۱۳۸۸). رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران. روان‌شناسی کاربردی، ۳(۲)، ۱۱۰-۱۲۳.

قاسمی جوبنه، رضا، عرب‌زاده، مهدی، جلیلی نیکو، سعید (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای شکرگزاری در رابطه بین دین‌داری و شادکامی در دانشجویان. روان‌شناسی و دین، ۲(۲)، ۵۳-۶۸.

قدردان قراملکی، علی (۱۴۰۴). مطالعه هستی‌شناسانه الگوی اسلامی شکرگزاری و ارتباط آن با افزایش نعمت‌ها. دین‌پژوهی و کارآمدی، ۱(۱)، ۲۹-۴۷.

کاس‌پور، سارا و زارعان، مصطفی (۱۴۰۳). رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان: نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی. پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۹(۷۶)، ۹۷-۱۰۷.

- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۱ق). *الکافی*. بیروت: دار التعارف للمطبوعات.
- گودرزی، محمدعلی، مرزوقی، رحمت‌الله و نوری، اکرم (۱۳۹۳). ساخت و اعتباریابی مقیاس شکرگزاری اسلامی - ایرانی در دانشجویان ایرانی. *اصول بهداشت روانی*، ۱۶(۶۲)، ۳۹-۱۲۰.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحارالانوار*. بیروت: دار احیاء التراث العربی
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۱). *اخلاق در قرآن*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۸). *مجموعه آثار*. تهران: صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- ملکی گلندوز، پری و سرداری، باقر (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر آموزه‌های دینی بر کاهش رفتارهای پر خطر دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۶(۳)، ۵۱-۶۸.
- هلاکویی، هدی و مصطفوی، نسیمی، منیره (۱۳۹۶). رابطه معنی زندگی و بهزیستی روان‌شناختی با تمایل به ازدواج در دانشجویان. *پژوهش‌های مشاوره* ۶۶(۱۷)، ۱۵۹-۱۷۶.
- هوشمند کنگ سفلی، علیرضا، معینی‌زاده، مجید و طباطبایی، سیدمحمد صالح (۱۳۹۹). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق بررسی نقش عفو و گذشت و سپاسگزاری. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۰(۱)، ۱۹-۵.
- ژیان، فاطمه و ملکی‌ها، مرضیه (۱۴۰۰). نقش خوش‌بینی در بهزیستی روان‌شناختی بر اساس آموزه‌های اسلامی و مطالعات روان‌شناختی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۷(۱۵)، ۸۷-۶۹.

Blakemore, S. J. & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207.

Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.

Czyżowska, N. & Gurba, E. (2022). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a european cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in psychology*, 12, 751081.

Chen, X., Zhao, F. F., Zhang, L. X., Hou, S. B. & Wang, T. T. (2024). Chain mediating effect of gratitude and meaning in life between nurses' psychological response and emergency capability-a multicenter cross-sectional study. *BMC nursing*, 23(1), 659.

Datu, J. A. D. & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 198-206.

Daulay, N., Assingkily, M. S. & Munthe, A. K. (2022). The relationship between

- gratitude and well-being: The moderating effect of religiosity on university freshmen during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 51-64.
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L. & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive therapy and research*, 41, 444-458.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Joshanloo, M. (2017). Islamic conceptions of well-being. In R. J. Estes & M. J. Sirgy (Eds.), *The pursuit of human well-being* (p. 109-131). Springer.
- Kapadia, F. (2024). Adolescent mental health and well-being: A public health of consequence, February 2024. *American journal of public health*, 114(2), 158-160.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., Costello, E. J., Georgiades, K., Green, J. G., Gruber, M. J. & Merikangas, K. R. (2012). Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*, 69(4), 372-380.
- Keyes, C. L. M. & Ryff, C. D. (2002). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development*

in middle age (p. 161-180). Academic Press.

Khalil, A. (2016). The embodiment of gratitude (Shukr) in Sufi ethics. *Studia Islamica*, 111(2), 159-178.

Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of adult development*, 25(2), 96-106.

Kline, R. B. (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling, 4th edition, p 497.

Lambert, N. M., Fincham, F. D. & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26(4), 615-633.

Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M. & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139-149.

Lombard, J. E. B. (2021). The semantics of gratitude (Shukr) in the Qur'ān. *Journal of Islamic Ethics*, 5(1-2), 173-198.

Man, X. & Jing, Z. (2025). The role of prosocial tendencies in the relationships between gratitude, perceived social support, and psychological well-being among Chinese university students: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 16, 1510543.

Margraf, J., Teismann, T. & Brailovskaia, J. (2024). Predictive Power of Positive Mental Health: A Scoping Review. *Journal of Happiness Studies*, 25(6), 81.

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), 112-127.

Park, N., Park, M. & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A

- eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 165-184). Routledge.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tahir, R. (2024). *The divine gift of gratitude: The secret of happiness in the modern world*. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Watkins, P. C., Uher, J. & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91-98.
- Webb, M. S., Whitmire, J. B., Hills, K. J. & Huebner, E. S. (2024). Gratitude Buffers Against the Effects of Stressful Life Events on Adolescents' Externalizing Behavior but Not Internalizing Behavior. *Contemporary School Psychology*, 1-13.
- Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Zhang, Z., Tong, J., He, Z. & Qi, X. (2025). Relationship between physical activity and eudaimonic well-being in college students based on Ryff's six-factor model of psychological well-being. *BMC psychology*, 13(1), 437.
- Zhao, H., Zhang, M., Li, Y. & Wang, Z. (2023). The effect of growth mindset on adolescents' meaning in life: The roles of self-efficacy and gratitude. *Psychology Research and Behavior Management*, 4647-4664.