

# تأثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر گسترش عواطف مثبت و شادکامی

زینب لشنی<sup>۱</sup>

محمد رضا شعیری<sup>۲</sup>

محمد علی اصغری مقدم<sup>۳</sup>

محمود گلزاری<sup>۴</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۰/۹/۲۵

تاریخ وصول: ۹۰/۳/۱۵

## چکیده

شکرگزاری به عنوان سازه‌ای نوظهور در روان‌شناسی با متغیرهای مختلفی رابطه داشته است. هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر گسترش عاطفه مثبت و شادکامی در جمعیت بهنجار است.

جامعه آماری تحقیق حاضر در برگزیده دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه‌های شاهد، علم و فرهنگ و ولیعصر بوده است، که از این میان ۹۱ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را تکمیل نمودند که به طور تصادفی در

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

۲- استادیار دانشگاه شاهد

۳- دانشیار دانشگاه شاهد

۴- استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

چهار گروه (راهبردهای شاکرانه امونس، سلیگمن، کلامی- عملی و کنترل) جایگزین گردیدند، و در نهایت پس از افت آزمودنی‌ها، ۷۲ نفر تا پایان مداخلات و ارزیابی‌ها باقی ماندند. میانگین سنی آزمودنی‌ها برابر ۲۰/۲۱ ( $S=۲/۲۷$ ) بوده‌است. ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق پرسش‌نامه عواطف مثبت و منفی (PANAS) و شادکامی آکسفورد بوده‌اند. کاسکوئر به‌دست آمده ناشی از مقایسه گروه‌های شکرگزاری (امونس، سلیگمن، کلامی- عملی) و کنترل در متغیر عاطفه مثبت با توجه به مقادیر بحرانی معنادار می‌باشد. همچنین، کاسکوئر به‌دست آمده ناشی از مقایسه گروه‌های شکرگزاری (سلیگمن، کلامی- عملی) و کنترل در متغیر شادکامی با توجه به مقادیر بحرانی معنادار می‌باشد. بدین ترتیب، راهبردهای شاکرانه می‌تواند عواطف مثبت و شادکامی را در جمعیت بهنجار افزایش دهد.

**واژگان کلیدی:** شکرگزاری، راهبردهای شاکرانه، عاطفه مثبت و شادکامی.

#### مقدمه

باید توجه داشت که اگر چه تخفیف آسیب روان‌شناختی مهم است اما، فقدان آسیب روانی با داشتن سلامت روان‌شناختی متفاوت است (کیز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). متناسب با چنین دیدگاهی یکی از متغیرهایی که به تازگی توجه اندیشمندان علوم رفتاری را به عنوان یک هیجان مثبت، به خود جلب نموده است، قدردانی، شکرگزاری یا سپاسگزاری است. شکرگزاری یک حالت پیچیده است که به گستره شناختی - عاطفی تعلق دارد (کلر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷). همچنین، به عنوان یک هیجان، حالتی اسناد وابسته است که از یک فرایند دو مرحله‌ای شناختی حاصل می‌شود: الف- تشخیص اینکه آدمی چیز مثبتی را به‌دست آورده است و ب- تشخیص اینکه دیگری به عنوان یک منبع

1. Keyes, C. L. M.  
2. Clore, G. L.



ارزیابی سود به طور قاطعی میانجی رابطه بین حالت و صفت شکرگزاری می‌باشد (مک کلاگ و همکاران، ۲۰۰۱).

با توجه به حوزه‌های پژوهشی در خصوص سازه شکرگزاری می‌توان به سه حوزه‌ی همبسته‌های شکرگزاری، مقایسه گروه‌های متفاوت و انجام مداخلات مربوط به راهبردهای شاکرانه، اشاره نمود (مک کلاگ و همکاران، ۲۰۰۲). تحقیقات همبستگی، نشان‌دهنده وجود متغیرهای همبسته متعددی چون امید، معنویت، عاطفه مثبت، رضایت از زندگی، همدلی، دعا، ارتباط با خدا، داشتن دوستان مذهبی، علاقه اجتماعی و مدیریت احساس، بخشش (مک کلاگ و همکاران، ۲۰۰۲)، مسئولیت‌پذیری (ترندایک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷)، رضایت از زندگی (آدلر<sup>۲</sup> و فاگلی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵ و دیکرهوف<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷)، برون‌گرایی، توافق، وجدانی بودن و باز بودن به تجربه (نیو، ۲۰۰۷، وود و همکاران، ۲۰۰۸ c و ۲۰۰۹ a)، بهبود کیفیت خواب (وود و همکاران، ۲۰۰۹ b) و افسردگی پایین‌تر (مک کلاگ و همکاران، ۲۰۰۲ و وود و همکاران، ۲۰۰۸ a) می‌باشد. در خصوص تفاوت‌های بین گروه‌ها می‌توان به مقایسه گروه‌های جنسیتی (بیکر و سمنر، ۱۹۸۶، گوردن و همکاران، ۲۰۰۴، وینتیمیگیا، ۱۹۸۲) و سنی (بامگرتن - ترامر، ۱۹۳۸) متفاوت اشاره نمود و اما مداخلات آزمایشی انجام شده در ارتباط با آموزش راهبردهای شاکرانه، افزایش شادکامی (سلیگمن، ۲۰۰۵، ازگه‌گورل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷، فروح<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۸ a) و دیکرهوف، ۲۰۰۷)، عاطفه مثبت (مک کالگ و همکاران، ۲۰۰۲، ازگه‌گورل، ۲۰۰۷، واتکینز<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۳ و شلدون<sup>۸</sup> و لیومیرسکی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶)، خوش‌بینی (سلیگمن، ۲۰۰۵ و فروح و همکاران، ۲۰۰۸ a)، رضایت از زندگی (ازگه‌گورل، ۲۰۰۷ و دیکرهوف، ۲۰۰۷)، بهزیستی ذهنی

1. Thorndike, J. M.
2. Adler, M. G.
3. Fagley, N. S.
4. Dickerhoof, R. M.
5. Ozge Gurel, K.
6. Froh, J.
7. Watkins, P. C.
8. Sheldon, K. M.
9. Lyubomirsky, S.



## ابزار تحقیق

ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق به شرح ذیل بوده است:

## الف. مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS)

این مقیاس، ابزار خودسنجی ۲۰ ماده‌ای است و برای اندازه‌گیری دو بعد خلق، یعنی «عاطفه مثبت» و «عاطفه منفی» طراحی شده است (واتسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۸۸). هر خرده مقیاس ۱۰ ماده دارد. ماده‌ها بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای (۱= بسیار کم تا ۵= بسیار زیاد) از سوی آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود. در بررسی حاضر، از ۱۰ عبارت «عاطفه مثبت» (PA) استفاده شده است. مطالعه حاضر، چارچوب زمانی هفته جاری، یعنی جنبه حالت را مورد سنجش قرار می‌دهد. در پژوهش مظفری (۱۳۸۲) میزان آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۲ و به شیوه بازآزمایی ۰/۶۵ و ۰/۶۸ به دست آمده است (مظفری، ۱۳۸۲). نتایج تحلیل عاملی تأییدی بخشی‌پور (۱۳۸۴) نشان می‌دهد که الگوی دو عاملی برازنده‌ترین الگو است (بخشی‌پور، ۱۳۸۴). در بررسی حاضر، ۱۰ ماده مربوط به عواطف مثبت مورد استفاده قرار گرفته است.

## ب. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد

این ابزار توسط آرجیل<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۹) ساخته شد. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره گذاری می‌شود و نمره هر آزمودنی بین صفر تا ۸۷ قرار می‌گیرد. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در ایران توسط عابدی و همکاران (۱۳۸۵) بر روی ۷۲۷ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان که به روش نمونه‌گیری تصادفی - طبقه‌ای انتخاب شدند، اجرا و هنجاریابی گردیده است. نمره‌های به دست آمده به رتبه درصدی، Z و T تبدیل شده و جدول هنجار درصدی و استاندارد دانشجویان ارائه

1. Watson, C. L. A.

2. Argyle, M.



راهبرد نوشتاری است، در کلام و عمل نیز شکرگزاری خود را ابراز کند. گروه چهارم، بدون مداخله بودند و فقط در ارزیابی‌ها شرکت نمودند. این گروه به نحوی در انتظار آموزش بودند.

### شیوه تحلیل داده‌ها

در این تحقیق برای تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از آمار توصیفی، از آزمون کروسکال والیس برای مقایسه متغیرها در گروه‌های چندگانه استفاده گردید. همچنین برای مقایسه دو به دو گروه‌ها با یکدیگر از آزمون یومن ویتنی استفاده شده است.

### یافته‌ها

الف. نتایج توصیفی مربوط به متغیر عاطفه مثبت در گروه‌های مختلف شکرگزاری (امونس، سلیگمن و کلامی - عملی) و کنترل، همچنین آزمون کروسکال والیس مربوط به متغیر عاطفه مثبت در جدول ۱ ارائه شده است.





جدول ۲. نتایج توصیفی مربوط به متغیر شادکامی در پیش و پس و تفاضل نمرات پیش، پس پژوهش به‌علاوه یافته‌های مربوط به آزمون کروسکال والیس ناشی از مقایسه گروه‌های مداخله شکرگزاری و کنترل

متغیر	گروه	شاخص		
		پیش آزمون	پس آزمون	تفاضل نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون
شکرگزاری	میانگین	(۴۴/۹۱)	(۴۶/۱۶)	(-۱/۲۵)
	انحراف معیار	۱۲/۲۵	۱۵/۳۴	۹/۴۴
شکرگزاری	میانگین	(۴۲/۹۰)	(۵۰/۷۲)	(-۷/۸۲)
	انحراف معیار	۱۲/۰۶	۱۲/۳۰	۱۰/۱۰
شکرگزاری	میانگین	(۴۹/۰۲)	(۵۲/۸۳)	(-۳/۸۰)
	انحراف معیار	۲/۵۰	۷/۹۳	۶/۵۰
شکرگزاری - کلامی - عملی	میانگین	(۴۵/۸۵)	(۴۳/۲۱)	(۲/۸۶)
	انحراف معیار	۱۰/۷۲	۱۰/۱۰	۷/۸۵

شادکامی

نگاهی به یافته‌های ارائه شده در جدول ۲ نشان می‌دهد که کاسکوئر به‌دست آمده ناشی از مقایسه گروه‌های سه‌گانه شکرگزاری (امونس، سلیگمن و کلامی - عملی) و کنترل بر اساس تفاضل نمرات پیش و پس آزمون در متغیر شادکامی با توجه به مقادیر بحرانی معنادار می‌باشد. (ج) با این حال ممکن است این سؤال پیش آید که تفاوت معنادار ارائه شده مربوط به کدام‌یک از مقایسه‌هاست. یعنی اگر گروه‌ها دو به دو مقایسه شوند، کدام‌یک از گروه‌های دوتایی، دارای تفاوت معنادار در تفاضل نمرات پیش - پس آزمون می‌باشند. بدین خاطر در ادامه ارائه نتایج، و برای دقت و تکمیل یافته‌ها، تحلیل یومن‌وینتی گروه‌های دوتایی که در آزمون کروسکال والیس تفاوت معناداری داشته‌اند، ارائه خواهد شد. نتایج مربوط به مقایسه میانگین‌های تفاضل نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون متغیرهای عاطفه مثبت و شادکامی



گروه‌های شکرگزاری و کنترل در متغیر سن با توجه به مقادیر بحرانی در سطح آلفای (۰/۰۵)، معنادار نیست. همچنین، خی دو به دست آمده از مقایسه چهار گروه بر اساس نمرات پیش‌آزمون در متغیر انگیزه در گروه‌های چهارگانه، با توجه به مقادیر بحرانی در سطح آلفای (۰/۰۵)، معنادار نیست.

### بحث و نتیجه‌گیری

چرایی تأثیر الگوهای شکرگزاری بر میزان شادکامی و عاطفه مثبت از دو بعد قابل تأمل است. در بعد نظری، تأثیر مداخلات شکرگزاری می‌تواند به ماهیت شکرگزاری مرتبط باشد. پیش‌تر اشاره شد که شکرگزاری، به عنوان یک هیجان، حالتی اسناد وابسته است که از یک فرایند دو مرحله‌ای شناختی حاصل می‌شود: الف- تشخیص اینکه آدمی چیز مثبتی را به دست آورده است و ب- تشخیص اینکه دیگری به عنوان یک منبع بیرونی در به دست آوردن آن نتیجه مثبت سهیم است (واینر، ۱۹۸۵). بنابراین تلاش مداخلات یاد شده، نخست به ایجاد هشیاری یا آگاهی نسبت به داشتن‌ها و یا به دست آوردن‌ها مربوط می‌شود. اموری که شاید در کنار ما همواره در گذرند اما ما بدان‌ها به دیده اموری بسیار عادی می‌نگریم و نقش و جایگاه آنها را جدی نگرفته یا نادیده می‌انگاریم. در پی چنین آگاهی و توجه مثبتی، به منبع این امر نیز دقت می‌کنیم، منبعی که شاید تاکنون، محدودتر، یا کمتر، از این منظر بدان نگریسته باشیم. بنابراین با وجود کوتاه بودن مداخلات به لحاظ زمانی، به نوعی سوگیری مثبت رقم خورده است. در بعد عملی، وجود پژوهش‌های همسو با یافته‌های این تحقیق بیانگر تأثیر شکرگزاری بر افزایش عاطفه مثبت و شادکامی بوده‌اند. بدین ترتیب که، مداخلات آزمایشی انجام شده در ارتباط با سازه شکرگزاری، افزایش شادکامی (سلیگمن، ۲۰۰۵، از گه گورل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷، فروح<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸a و دیکرهوف، ۲۰۰۷) و عاطفه مثبت (مک کالگ و همکاران، ۲۰۰۲، از گه گورل،

---

1. Ozge Gurel, K.  
2. Froh, J.

۲۰۰۷، واتکینز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳ و شلدون<sup>۲</sup> و لیومیرسکی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶) را نشان داده‌اند و در تحقیق حاضر نیز این تأثیر قابل مشاهده بوده است.

نتایج ارائه شده در جدول ۳، که مقایسه‌های دوتایی را امکان پذیر ساخته است، توجه را از منظری متفاوت، و نه کلی، به خود جلب می‌کند. درست است که راهبردهای شاکرانه در کل تأثیر مطلوب خود را آشکار نموده‌اند، اما چرا در برخی موارد، در مقایسه‌های دوتایی شاهد نوسان و تغییراتی در نتایج بوده‌ایم. به نظر می‌رسد راهبرد شاکرانه امونس (۲۰۰۳) نسبت به سایر راهبردهای سه‌گانه شادکامی کمتری را ایجاد نموده است. در این راهبرد آزمودنی به نوشتن ۵ داشته و منعم آن داشته‌ها در روز اکتفا می‌نماید، درحالی که شرکت‌کنندگان گروه راهبرد شاکرانه سلیگمن (۲۰۰۵) مبتنی بر دیکرهوف (۲۰۰۷) با نوشتن نامه به فردی که محبت ویژه‌ای نسبت به وی دارند، به احتمال بیشتری، سطح شادکامی شکرگزاری را علاوه بر جنبه شناختی آن تجربه نموده‌اند و این راهبرد شادکامی را به عنوان یک راهبرد مثبت فزونی بخشیده است. همچنین، راهبرد شاکرانه کلامی - عملی با ورود قدردانی شناختی - هیجانی به گستره کلام، عمل و برقراری ارتباط اجتماعی، امکان تأثیرگذاری متفاوتی را فراهم نموده است. بنابراین، در این میان، راهبرد شاکرانه امونس (۲۰۰۳) شاید سطوح محدودتری از دستکاری آزمایشی را ایجاد نموده است.

در تحقیق حاضر، در تمامی موارد با محتوای شرایط نامه‌ها و ... آزمودنی‌ها سر و کار نداشته‌ایم و آن‌ها را در تحلیل‌های خود پی نگرفته‌ایم. آنچه که مدنظر بوده، ابزارهایی بوده که به سنجش متغیرهای متعدد اختصاص یافته، و اینکه تا چه حد این ابزارها توان سنجش واقعیت‌های آزمودنی‌ها را با تعدادی سؤال داشته است، جای تأمل دارد. البته از آنجا که شرکت‌کنندگان در پژوهش را دانشجویان دانشگاه تشکیل می‌دهند و تعدادی از آن‌ها در محل‌های سکونت دانشجویی به صورت گروهی زندگی می‌کنند، مجاورت مکانی و تعاملات

---

1. Watkins, P. C.  
2. Sheldon, K. M.  
3. Lyubomirsky, S.

اجتماعی می‌تواند موجب متأثر شدن آن‌ها از تکالیف مربوط به یکدیگر شده‌باشد. بدون تردید کاوش در زوایای متعدد شکرگزاری می‌تواند جنبه‌های دیگری را ترسیم نماید که گشاینده برخی جنبه‌های مبهم باشد. بنابراین باید با امید به تحقیقات آینده، منتظر ماند تا گستره‌های تازه‌ای با توجه به شرایط فرهنگی، و نمونه‌های غیردانشجویی یا حتی نمونه‌های بالینی، پیش‌روی جامعه علمی قرار گیرد.

### منابع فارسی

- بخشی پور، عباس و دژکام، محمود. (۱۳۸۴). *تحلیل عاملی تأییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی*. مجله روان‌شناسی ۳۶. سال نهم، شماره ۴. صص، ۳۵۱-۳۶۵.
- عابدی، محمدرضا؛ میر شاه جعفری، سید ابراهیم؛ لیاقتدار، محمد جواد. (۱۳۸۵). *هنجاریابی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانش‌جویان دانشگاه‌های اصفهان*. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. دوره دوازدهم، شماره ۲. صص، ۲۵۳-۲۵۴.
- کجباف، محمد باقر؛ عریضی، حمیدرضا و خدابخشی، مهدی. (۱۳۸۵). *هنجاریابی، پایایی، و روایی مقیاس خوش‌بینی و بررسی رابطه‌ی بین خوش‌بینی، خودتسلط‌یابی، و افسردگی در شهر تهران*. مجله مطالعات روان‌شناختی، دوره ۲، شماره ۱ و ۲، صص، ۵۱-۶۸.
- مظفری، ش. (۱۳۸۲). *بررسی همبسته‌های شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج عاملی در میان دانش‌جویان دانشگاه شیراز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز. صص، ۲۵-۳۰.

## منابع لاتین

- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73, 79- 114.
- Algoe, Sara. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). *Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. Emotion*, 8,( 3), 425-429.
- Argyle, M., Martin, M. R. & Crossland, J. (1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. In J. P. Forgas & R. J. M. Innes (Eds.). Recent advances in social psychology: An international perspective. (p.p. 189- 203). North Holand: Elsevier.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53- 66.
- Becker, J. A. & Smenner, P. C. (1986). *The spontaneous use of "thank you" by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status*. *Language in Society*, 15, 537- 546.
- Clore, G. L., Ortony, A. & Foss, M. A. (1987). The Psychological foundations of the affective lexicon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 751- 766.
- Dickerhoof, R. M. (2007). *Expressing Optimism and Gratitude: A Longitudinal Investigation of Cognitive Strategies to Increase Well-Being*. A Dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology. University of California Riverside.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. (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., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56- 69.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56, 218- 226.
- Froh, J., & Sefick, W. L. & Emmons, R. A. (2008a). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46, 213- 233.
- Froh, J., Miller, J. & Snyder, S. F. (2007). *Gratitude in children and Adolescents: Development, Assessment, and School-Based Intervention*. *Research in practice*, 2(1), 1- 13.
- Gleason, J. B., & Weintraub, S. (1976). *The acquisition of routines in child language*. *Language in Society*, 5, 129- 136.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C. & Dalrymple, J. (2004). *What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11*. *Applied Developmental Psychology*, 25, 541- 553.
- Hyland, M. E., Whalley, B. & Geraghty, A. W. A. (2007). Dispositional predictors of placebo responding: A motivational interpretation of flower essence and gratitude therapy. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 331- 340.

- Kemp, R., Hayward, P., Applewhaite, G., Everitt, B. & David, A. (1996). *Compliance therapy in psychotic patients: randomised controlled trial*. Department of Psychological Medicine, King's College Hospital, London. 10,312 (7027), 345- 349.
- Keyes, C. L. M. (2007). *Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health*. *American Psychologist*, 62, 95-108.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, (1), 112- 127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B. (2001). *Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin*, 127, 249– 266.
- McIntosh, Elizabeth M. (2007). *Noticing and appreciating the sunny side of life: exploration of a novel gratitude intervention that utilizes mindfulness techniques*. Faculty of the College of Arts and Sciences of American University (Washington, D. C.). A Dissertation in partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of philosophy in psychology.
- Naito, T., Wangwan, J. & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 36, 247- 263.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, Personality and gratitude. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43. 2313- 2323.
- Ozge Gurel, K. (2007). *Effects of Gratitude on subjective well-being, self- construal and memory*. Submitted to the faculty of the college of arts and sciences of American University in partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of philosophy in psychology.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions*. The American psychological Association. 60, (5), 410- 421.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, (2), 73- 82.
- Solomon, R. C. (1995). *The cross-cultural comparison of emotion*. In J. Marks, & R. T. Ames (Eds.), *Emotions in Asian thought* (pp. 253- 294). Albany: State University of New York Press.
- Thorndike, J. M. (2007). *Gratitude and Human Flourishing: Examining the Benefite of Gratitude on Effective Coping, resilience and Well-being*. A Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School of Psychology Fuller Theological Seminary, for the Degree Doctor of Philosophy (psychology).
- Ventimiglia, J. C. (1982). *Sex roles and chivalry: Some conditions of gratitude to altruism*. *Sex Roles*, 8, 1107- 1122.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M. & Kolts, R. (2006). *The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness*. *Cognition & Emotion*, 20, 217- 241.



- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R, L. (2003). *Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being*. *Social Behavior and personality*, 31, 431- 452.
- Watson, C. L. A., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54, 1063- 1070.
- Weiner, B. (1985). *An attributional theory of achievement motivation and emotion*. *Psychological Review*, 92, 548- 573.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, John. (2009a). *Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets*. *Personality and Individual Differences*, 46,443-447.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S. (2009b). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research* 66, 43- 48.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008a). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two Longitudinal studies. *Journal of Research in Personality* 42, 845- 871.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008b). *A Social Model of Trait and State Levels of Gratitude*. *Emotion*, 8, 2, 281- 290.
- Wood, Alex M., Joseph, Stephen. & Maltby, John. (2008c). *Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model*. *Personality and Individual Differences*, 45 49– 54.