

اثربخشی آموزش «قدرشناسی مبتنی بر قرآن» و زمان بندی آن بر

«شادی»، «رضایت از زندگی» و «امید» دانش آموزان

لیلا امیری وانانی*

غلامرضا نیکراهان**

مجید صدوقی***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش «قدرشناسی مبتنی بر قرآن» بر «شادی»، «رضایت از زندگی» و «امید» دانش آموزان، با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری بود. تعداد ۷۵ نفر دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرکرد با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل گمارده شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه های «امیدواری» اشنايدر، «رضایت از زندگی» داینر و «شادکامی» آکسفورد بود. گروه های مداخله به صورت هفتگی یا روزانه آموزش قدرشناسی را دریافت کردند. نتایج تحلیل واریانس ترکیبی نشان داد: ۱. تأثیر آموزش قدرشناسی بر امید و شادی در مرحله پس آزمون و پیگیری معنادار بود؛ ۲. تفاوت معناداری در رضایت از زندگی گروه ها دیده نشد؛ ۳. تمرین روزانه قدرشناسی (به خلاف تمرین هفتگی)، افزایش قابل ملاحظه در میزان شادی گروه ها را نشان داد.

واژگان کلیدی: قدرشناسی، آیات قرآن، شادی، رضایت از زندگی، امید، دانش آموزان دختر، دوره دوم متوسطه.

مقدمه

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد شیوع و فراوانی مسائل و مشکلات روان‌شناختی به‌ویژه در بین نوجوانان در کشورهای مورد مطالعه، در حال گسترش است (گونل، کیدگر و الویج،^۱ ۲۰۱۸). و این شیوع در میان دختران بالاتر است. استرس، افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلالات در دوران جوانی است و این سه اختلال با یکدیگر مرتبط هستند (کاستلو و همکاران، ۲۰۰۶؛ تونگ، جووینر، راجرز و مارتین،^۲ ۲۰۱۸)؛ مطالعه رجا محمود^۳ (۲۰۱۱) در دبی نشان داد که ۲۹ درصد از دختران افسردگی، ۲۷ درصد اضطراب و ۲۴ درصد استرس دارند. در ژاپن، شیوع اختلالات روانی دانش‌آموزان چهل درصد (هایاشی و ماتا،^۴ ۲۰۰۸)، و در مالزی ۳۶ درصد از دختران افسردگی متوسط و بالاتر و ۶۳ درصد اضطراب متوسط و بالاتر و ۲۳ درصد استرس متوسط و بالاتر دارند. در ایران نیز ۳۹ درصد دانش‌آموزان مبتلا به مشکلات رفتاری-عاطفی بوده، ند (صادقیان، مقدری کوشا و گورجی، ۱۳۸۹). شیوع بالای افسردگی و آثار زیان‌بار آن سبب کاهش موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و در نهایت به کاهش بازده علمی آنان می‌انجامد (ملکی پیربازاری، نوری و صارمی، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر، امید، رضایت از زندگی و شادی نیز مطالعه شده است (برانستورم،^۵ ۲۰۱۳). روان‌شناسی مثبت‌نگر تمرکز آن بیشتری بر قدرت‌ها و توانایی‌های فرد دارد (سلیگمن، استین، پارک و پترسون،^۶ ۲۰۰۵).

شناپدر^۷ (۲۰۰۰) امید را به‌عنوان نیرو و قدرتی توصیف می‌کند که از راه قابلیت‌های ۱. تعیین هدف‌ها؛ ۲. راهبردهای رسیدن به این هدف‌ها (گذرگاه‌ها) و ۳. داشتن انگیزه لازم برای استفاده از این راهبردها (عامل) مشخص می‌شوند؛ یک اصل اساسی نظریه امید، هدفمند بودن رفتار آدمی است که این هدف‌ها اعمال را هدایت می‌کنند (ویتن، دان و هامر،^۸ ۲۰۱۴). بایلی، ونینینگ، فریچ^۹ و شناپدر (۲۰۰۷) در پژوهشی دریافتند که امید، دارای قدرت پیش‌بینی برای متغیر رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی را ارزیابی افراد از زندگی خودشان و احساسی می‌دانند که نسبت به آینده

-
1. Gunnell, Kidger & Elvidge
 2. Twenge, Joiner, Rogers & Martin
 3. Raja Mahmoud
 4. Hayashi & Motomura
 5. Bränström
 6. Seligman, Stein, Park, & Peterson
 7. Snyder
 8. Weiten, Dunn & Hammer
 9. Baily, Winnieeng & Frisch

زندگی‌شان دارند. رضایت از زندگی به داشتن تمایل و اشتیاق به زندگی به صورت کلی و داشتن درک درستی از این احساسات نیز معنا می‌شود (داینر و چان، ۲۰۱۱).

واژه «قدردانی»^۲ به معنای سپاس، بزرگواری یا سپاسگزاری است (فر، شیخی و پور، ۲۰۱۳). همه مشتقات ریشه لاتین این واژه بر مهربانی، سخاوت، هدیه دادن و هدیه گرفتن دلالت دارند (لامبرت^۳ و همکاران، ۲۰۰۹). مفهوم قدردانی در فلسفه، الهیات، کلام، اخلاق و روان‌شناسی حضور پر جلوه‌ای دارد و هر جا که حضور یافته به جنبه متفاوتی از آن توجه شده و شاید از همین روست که در زبان‌های متفاوت واژه‌های متعددی برای آن وضع شده است (آقابابایی، ۱۳۸۹).

اگرچه مفهوم قدرشناسی از مفاهیم جدید و مورد تأکید در حوزه روان‌شناسی و خداوند تأکید کرده‌اند. بررسی تعالیم اسلامی حکایت از آن دارد که مفهوم شکرگزاری در دین اسلام اگرچه از لحاظ نظری، مفهومی بسیار گسترده‌تر و عمیق‌تر است، اما از دیدگاه ماهیت رفتاری آن متناظر با مفهوم قدردانی است و در واقع، کارکرد امیدبخشی به‌عنوان نقطه اشتراک این دو مفهوم در هر دو دیدگاه به خوبی مشهود است. مفهوم قدردانی در متون اسلامی با واژه «شکر» معرفی شده است. قرآن کریم ضمن اینکه شکرگزاران را اندک می‌شمارد (بقره، ۲۴۳)؛ همگان را به آن توصیه می‌کند و آن را پیامد ایمان می‌داند (نحل، ۱۱۴). در آیات قرآنی خداوند بر قدرشناسی و قدردانی و آثار آن تأکید دارد و مشخصه آن احساس درونی شاد بودن و احساس رضایت است. شکر به‌طور مطلق و بدون قید و شرط عبارت است از یاد کردن خداوند بدون فراموشی او و اطاعتش بدون معصیت (شکر کنید، کفر نوزید) (طباطبایی، ۱۳۷۴). شکر به کار بردن نعمت به‌گونه‌ای است که منعم آن می‌خواهد یا ستایش لفظی او برای یادآوری نعمت‌هایش و منطبق است با عبادت او (طباطبایی، ۱۳۷۴).

در پژوهشی شیخی و همکاران (۲۰۱۳) با هدف بررسی قدردانی بر میزان سلامت افراد در زندگی‌شان نشان دادند که قدردانی و وظیفه‌شناسی افراد نسبت به یکدیگر می‌تواند سلامتی بیشتر آنان را در زندگی پیش‌بینی کند؛ در واقع، بین قدردانی و سلامت افراد رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد (هیل، آلمند و رابرتز، ۲۰۱۳^۴؛ هافمن، بیل، سلانو، بیچ، بلچر^۵ و همکاران، ۲۰۱۶). پژوهش عیسی زادگان، سلمان‌پور، احمدی، قاسم‌زاده (۱۳۹۵) نشان دادند که هر چه قدر قدردانی بالاتر برود رضایت از زندگی بیشتر می‌شود.

-
1. Diener & Chan
 2. appreciate
 3. Lambert
 4. Hill, Allemand & Roberts
 5. Huffman, Beale, Celano, Scott, Belcher

در کنار پژوهش‌های انجام شده در زمینه تأثیر قدرشناسی بر شادی و سلامت روان، نقش زمان‌بندی^۱ و میزان انجام تمرین‌های شادی‌بخش از جمله قدرشناسی مورد توجه دانشمندان سلامت روان بوده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند استفاده از راهبرد یادآوری نعمت‌ها اگر یک بار در هفته به انجام برسد در مقایسه با زمانی که سه بار در هفته به انجام می‌رسد، شادمانی بیشتری تولید می‌کند.

با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده درباره رابطه‌ی قدردانی با پیامدهای مثبت سلامت روان از جمله رضایت از زندگی، شادی و امید، همچنین با توجه به اهمیت زمان‌بندی در اثربخشی تمرین‌های شادی‌آفرین و نیز ضرورت توجه به مبانی فرهنگی جامعه مسلمانان ایران و نقش برجسته مؤلفه‌های دینی در تفکر و رفتار شهروندان ایرانی، ضروری به نظر می‌رسد تا اثربخشی آموزش قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن به‌عنوان اصلی‌ترین منبع تفکر دینی و زمان‌بندی بهینه آن مورد بررسی قرار گرفته و از این راه شواهد تجربی لازم برای تلفیق مؤلفه‌های مذهبی در مداخلات روان‌شناختی با رویکرد روان‌شناسی مثبت فراهم آید؛ بنابراین، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این پرسش بود که آیا آموزش قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن و نحوه زمان‌بندی آن براساس آیات قرآنی بر شادی، رضایت از زندگی و امید دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد؟ بر این اساس فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از:

۱. آموزش قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن بر شادی، رضایت از زندگی و امید دانش‌آموزان مؤثر است؛

۲. زمان‌بندی آموزش قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن (تمرین هفتگی در مقابل تمرین روزانه) بر شادی، رضایت از زندگی و امید دانش‌آموزان مؤثر است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به صورت شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل توجه همراه با پیگیری انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ بود که از بین این دانش‌آموزان، تعداد ۷۵ نفر از دانش‌آموزان دختر ناحیه یک شهرکرد به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس براساس تخصیص تصادفی افراد به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل توجه (هر گروه ۲۵ نفر) تقسیم شدند. سپس به اعضای گروه آزمایش توضیحات کاملی در مورد پژوهش داده و پس از آنکه اعلام رضایت از جانب آنها دریافت شد، به صورت هفتگی در شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات

1. Timing

آموزشی شرکت کردند؛ بدین ترتیب که به گروه آزمایش شماره یک، هفته‌ای یک بار و به گروه آزمایش شماره دو، روزی یک بار تمرین‌های قدرشناسی با توجه به تعالیم استخراج شده از آیات قرآن در مورد قدرشناسی آموزش داده شد. نیکراهان و امیری محتوای جلسات آموزش قدرشناسی براساس تقسیم‌بندی انجام شده را از مرکز آموزش تخصصی تفسیر و علوم قرآن حوزه علمیه قم (سال ۱۳۹۳) و از کتاب فرهنگ قرآن، مقاله حکم شکر طراحی و تدوین کردند. تمرین‌های هر جلسه، شکرگزاری در راستای آیات ارائه شده در هر جلسه بود. از دانش‌آموزان خواسته می‌شد که براساس دست‌کم یکی از آیات ارائه شده در هفته پیش روی شکرگزاری داشته باشند. خلاصه محتوای جلسات آموزشی در جدول شماره ۱ آمده است. گروه کنترل توجه نیز جلسات گفتگوی همدلانه را بدون دریافت هرگونه مداخله روان‌شناختی دریافت کردند. همه آزمودنی‌ها تمامی ابزارهای پژوهش را در سه نوبت (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تکمیل کردند که اندازه‌گیری در مرحله پیگیری یک ماه و نیم بعد از پس‌آزمون به انجام رسید.

ملاک‌های ورود افراد گروه نمونه شامل تحصیل در مقطع متوسطه دوم، عدم ابتلا به بیماری جسمی و روان‌شناختی که مانع فرد از شرکت در جلسات آموزش می‌شد و ملاک‌های خروج افراد گروه نمونه شامل غیبت بیش از چهار جلسه و استفاده همزمان از خدمات روان‌شناختی و روان‌درمانی دیگر بود. محتوای جلسات آموزش قدرشناسی با رویکرد قرآنی به شرح زیر بود.

جلسه اول: جلسه توجیهی، آشنایی با آیاتی که در آنها خداوند به سپاسگزاری و شکرگزاری برای خودش دستور می‌دهد.

هدف: آشنایی با دوره آموزشی حاضر، اهمیت اهداف و جزئیات آن، آشنایی با شکرگزاری به‌عنوان یک دستور الهی.

آیات قرآنی مورد استفاده و منطبق با اهداف جلسه عبارت بودند از:

۱. به یاد من باشید تا به یاد شما باشم و مرا سپاس گوید و ناسپاسی نکنید؛^۱
۲. از نعمت‌های پروردگارت سخن بگو؛^۲
۳. از روزی پروردگارتان بخورید و شکر او را به جای آورید؛^۳
۴. لقمان را حکمت دادیم؛ شکر خدای را به جای آور که هر کس شکر خدا را به جای آورد، به سود خود سپاس گفته است و هر کس کفران کند، خدا بی‌نیاز و ستوده است؛^۴

۱. «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ» (بقره، ۱۵۲).

۲. «وَ اَنَا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (ضحی، ۱۱).

۳. «كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَ اشْكُرُوا لَهُ» (سبأ، ۱۵).

۴. «وَ لَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ اَنْ اشْكُرْ لِلّٰهِ وَ مَنْ يَشْكُرْ فَاِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَاِنَّ اللّٰهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ» (لقمان، ۱۲).

۵. به انسان سفارش پدر و مادر را کردیم، مادر به او حامله شد و هر روز ضعیف‌تر می‌شود و پس از دو سال او را از شیر باز گرفت و سفارش کردیم که باید شکرگزار من و پدر و مادرت باشی که بازگشت به سوی من است؛^۱
۶. ای مؤمنان! از نعمت‌های پاکیزه که روزیتان کردیم، بخورید و اگر خدا را می‌پرستید شکرش را به جای آورید؛^۲
۷. از چیزهای حلال و پاکیزه‌ای که خداوند روزی شما کرده، بخورید و اگر خدا را می‌پرستید شکر نعمت او را به جای آورید؛^۳
۸. پس رزق و روزی را از خدا طلب کنید و او را پرستید و شکرش را به جای آورید که به سوی او باز خواهید گشت؛^۴
۹. فرمود: ای موسی! با پیام‌ها و با سخن گفتنم تو را برگزیدم، آنچه را به تو داده‌ام بگیر و سپاسگزار باش؛^۵
۱۰. خدا را عبادت کن و از شاکران باش؛^۶
۱۱. ای آل داود! سپاسگزاری کنید.^۷

نمونه تمرین‌ها

- در طول هفته آینده هر روز در مورد یکی از نعمت‌هایی که خداوند به شما داده، برای دیگران سخن بگویید (برای نمونه براساس آیه دوم ارائه شده در جلسه).
 - در طول هفته آینده نامه قدردانی به پدر و مادرتان بنویسید و از آنها سپاسگزاری کنید. چگونه با تشکر از پدر و مادر می‌توان شکر خدا را به جای آورد؟
 - با کدام یک از آیات ارتباط بیشتری برقرار کردید؟ چرا؟
- جلسه دوم:** ارائه آیاتی که نعمت‌ها را موجب و شایسته شکر می‌داند.
- هدف:** یادآوری و اهمیت قدرشناسی و آشنایی با آیاتی که نعمت‌ها را موجب و شایسته شکر می‌داند.
- آیات قرآنی مورد استفاده و منطبق با اهداف جلسه عبارت بودند از:**
- خداوند شما را با یاری‌اش تأیید کرد و از روزی‌های پاکیزه بهره‌مند ساخت تا شاید

۱. «وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِالذِّكْرِ حَمَلَهُهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَ فَصَّلَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَ لِرَبِّكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ» (لقمان، ۱۴).

۲. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (بقره، ۱۷۲).

۳. «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (نحل، ۱۱۴).

۴. «فَاتَّبِعُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَ اغْبُدُوهُ وَ اشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ» (عنكبوت، ۱۷).

۵. «قَالَ يَا مُوسَى إِنِّي اصْطَفَيْتُكَ عَلَى النَّاسِ بِرِسَالَاتِي وَ بَكَلَامِي فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَ كُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ» (اعراف، ۱۴۴).

۶. «بَلِ اللَّهُ فَاعْبُدْ وَ كُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ» (زمر، ۶۶).

۷. «اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا» (سبأ، ۱۳).

۱. شکرگزار باشید؛^۱
۲. خداوند برای شما گوش و چشم و دل آفرید تا شاکر باشید؛^۲
۳. و کشتی‌ها را شکافنده دریا می‌بینید تا از فضل خدا روزی بیابید و شکرش را به جای آورید؛^۳
۴. ما این‌گونه آنها [انعام] را برای شما رام کردیم، شاید که سپاسگزار باشید؛^۴
۵. از رحمت خویش شب و روز را برای شما فرستادیم تا در آن بیارامید و از فضل خدا طلب کنید، شاید که شاکر باشید؛^۵
۶. و کشتی‌ها به فرمانش روان باشند و از فضل او روزی خود را بجویند، شاید شکرگزار باشید؛^۶
۷. از میوه‌ها روزیشان کن، شاید شکرش را به جای آورند؛^۷
۸. سپس از شما گذشتیم، شاید که سپاسگزار باشید؛^۸
۹. و تا خداوند را به سبب هدایتان به بزرگی یاد کنید و باشد که او را سپاس دارید؛^۹
۱۰. [خداوند] می‌خواهد شما را پاکیزه بدارد و نعمتش را بر شما تمام کند، شاید که شکر را به جای آورید.^{۱۰}

نمونه تمرین‌ها

۱. نمونه‌ای از یاری رساندن خدا به شما را برای کلاس بیان کنید.
 ۲. در طول هفته با یادآوری نعمت‌های خداوند هر روز شکر نعمت‌های او را به جای آورید؛ مثلاً نعمت گوش، چشم و... .
 ۳. با کدام یک از آیات ارتباط بیشتری برقرار کردید؟ چرا؟
- جلسه سوم:** آموزش آیاتی که شکر را موجب زیاد شدن نعمت و بازگشت آثار آن به خود انسان می‌داند.
- هدف:** بررسی تأثیر و فواید شکرگزاری و آثار شکر نعمت.
- آیات قرآنی مورد استفاده و منطبق با اهداف جلسه عبارت بودند از:
۱. پروردگارتان اعلام کرد اگر شاکر باشید، افزونی به شما عطا خواهیم کرد و اگر کفران کنید

۱. «وَأَيَّدَكُمْ بِبَصَرِهِ وَ رَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (انفال، ۲۶).

۲. «وَجَعَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (نحل، ۷۸).

۳. «وَ تَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاجِرَ لِيَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (فاطر، ۱۲ و نحل، ۱۴).

۴. «كَذَلِكَ سَخَّرْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (حج، ۳۶).

۵. «لِيَشْكُرُوا فِيهِ وَ لِيَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (قصص، ۷۳).

۶. «لِيَجْزِيَ الْفُلْكَ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَ لِيَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (روم، ۴۶ و جاثیه، ۱۲).

۷. «وَ ارْزُقْنَاهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ» (ابراهيم، ۳۷).

۸. «ثُمَّ عَفَوْنَا عَنْكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (بقره، ۵۲).

۹. «وَ لِيُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (بقره، ۱۸۵).

۱۰. «لَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُظْهِرَكُمْ وَ لِيَسِمَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده، ۶).

- مجازات من سخت است؛^۱
۲. هر کس سپاسگزار باشد، نفع شکر برای خودش می‌باشد و هر کس ناسپاسی کند، پروردگارش بی‌نیاز و بخشنده است؛^۲
۳. هر کس سپاسگزار باشد، فایده شکر به خودش بازگشت دارد و هر کس ناسپاسی کند؛ به درستی که خداوند بی‌نیاز و ستوده است.

نمونه تمرین‌ها

۱. در طول هفته به نعمت‌های خدا فکر کنید و نمونه‌ای از شکر نعمت از سوی خودتان را که فکر می‌کنید موجب افزونی روزی و کفر نعمت که موجب مجازات شده است، برای دوستان خود بیان کنید.
۲. گلی را تصور کنید که رو به آفتاب است؛ آیا او به خورشید فایده‌ای می‌رساند یا خودش بهره‌مند می‌شود؟ شما یک مثال دیگر بزنید.
۳. با کدام یک از آیات ارتباط بیشتری برقرار کردید؟ چرا؟
- جلسه چهارم: آموزش آیاتی که به توبیخ کسانی می‌پردازد که شکر نمی‌کنند و آیاتی که بندگان شاکر را اندک می‌شمارد؛ در واقع این‌گونه آیات توبیخی بر کفران و ناسپاسی است.**
- هدف: یادآوری سپاسگزاری و نتایج آن و هشدار در زمینه اینکه بیشتر انسان‌ها شاکر نیستند و اینکه نباید از آنان باشیم.**
- آیات قرآنی مورد استفاده و منطبق با اهداف جلسه عبارت بودند از:
۱. برای آنها در [چارپایان] منافعی است و از شیرشان می‌نوشند، پس چرا سپاس نمی‌گویند؛^۳
۲. تا از میوه آن و نه از دسترنج خود بخورند، پس چرا سپاس نمی‌گویند؛^۴
۳. اگر بخواهیم آن را تلخ قرار می‌دهیم، پس چرا شکر نمی‌کنید؛^۵
۴. ما در [زمین] اسباب زندگی شما را قرار دادیم، ولی سپاسگزاری شما اندک است؛^۶
۵. او کسی است که برای شما گوش و چشم و دل قرار داد، کم است آنچه شکر می‌کنید؛^۷
۶. و برای شما گوش و چشم و دل قرار داد، کم است آنچه شکر می‌کنید؛^۸

۱. «وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» (ابراهیم، ۷).
 ۲. «وَ مِنْ شُكْرِ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ» (نمل، ۴۰).
 ۳. «وَ لَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَ مَشَارِبٌ أَفَلَا يَشْكُرُونَ» (یس، ۷۳).
 ۴. «لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَ مَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ» (یس، ۳۵).
 ۵. «لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَا أَجَابًا فَأَلَوْ لَا تَشْكُرُونَ» (واقعه، ۷۰).
 ۶. «وَ جَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ» (اعراف، ۱۰).
 ۷. «هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمْ السَّمْعَ وَ الْبَصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ» (مؤمنین، ۷۸).
 ۸. «وَ جَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَ الْبَصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ» (ملک، ۲۳ و سجده، ۹).

۷. ولی بیشتر مردم شکر نمی‌کنند؛^۱
۸. خداوند بر مردم، کریم و صاحب فضل است، ولی بیشتر مردم شکر نمی‌کنند؛^۲
۹. خداوند صاحب فضل و کرامت بر بندگان است ولی بیشتر مردم شکر نمی‌کنند؛^۳
۱۰. ای آل داوود! شکر خدا را به جای آورید و اندک هستند بندگان که شاکر باشند؛^۴
۱۱. بیشتر مردم شکر نمی‌کنند.^۵

نمونه تمرین‌ها

۱. چه نعمت‌هایی دارید که فکر می‌کنید خداوند به سبب شکرگزاری اندک شما برای آنها شما را توبیخ می‌کند. فهرستی از آنها تهیه کنید و در این هفته بکوشید در حد توان به‌گونه‌ای (زبانی-عملی) شکر آنها را به جای آورید.
 ۲. چرا با وجود نعمت‌ها و دیدن آنها و بهره‌های فراوان از آنها باز هم سپاسگزاری ما اندک است؟ فکر می‌کنید از چه راهی می‌توان آن را افزایش داد؟
 ۳. در مدت این هفته خدا را در خلوت شکرگزاری می‌کنیم به سبب اینکه به ما یادآور شد که شکرگزاران اندک‌اند.
 ۴. با کدام یک از آیات ارتباط بیشتری برقرار کردید؟ چرا؟
- جلسه پنجم:** آموزش آیاتی که شکر را مانع از عذاب می‌داند و آیاتی که شاکران را مستحق ثواب اخروی و دریافت آیات الهی می‌داند.
- هدف: زیستن با تجربه شکرگزاری به‌عنوان عامل دفع عذاب و شایستگی برای ثواب اخروی و دریافت آیات الهی.
- آیات قرآنی مورد استفاده و منطبق با اهداف جلسه عبارت بودند از:
۱. اگر سپاسگزار و مؤمن باشید، چرا خداوند شما را عذاب کند، خداوند شکرپذیر داناست؛^۶
 ۲. هر کس پاداش آخرت را بخواهد، به او می‌دهیم و به زودی شاکران را پاداش خواهیم داد؛^۷
 ۳. و هر کس به گذشته برگردد، زیانی به خداوند نمی‌رساند و به زودی خداوند شاکران را

۱. «وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ» (بقره، ۲۴۳ و یوسف، ۳۸).

۲. «إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ» (یونس، ۶۰).

۳. «إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ» (غافر، ۶۱).

۴. «اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَ قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ» (سبأ، ۱۳).

۵. «وَ لَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ» (اعراف، ۱۷).

۶. «مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَ آمَنْتُمْ وَ كَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا» (نساء، ۱۴۷).

۷. «وَ مَن يَرِثْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نَقُوْهُ مِنْهَا وَ سَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ» (آل عمران، ۱۴۵).

پاداش خواهد داد؛^۱

۴. این نعمتی بود از سوی ما، این‌گونه کسی را که شکرگزار است، پاداش می‌دهیم؛^۲
۵. (و روزهای خدا را به یادشان آور) به درستی که برای صابران شاکر نشانه‌هایی خواهد بود؛^۳
۶. اوست که شب و روز را در پی یکدیگر قرار داد، برای آن کس که بنخواهد متذکر شود یا شکر او به جای آورد؛^۴
۷. [کشتی به لطف و احسان خداوند در دریا حرکت می‌کند] تا گوشه‌ای از آیات خود را به شما نشان بدهد که در آن نشانه‌هایی برای شکیبایان و شاکران وجود دارد؛^۵
۸. در این داستان‌ها برای شکیبایان و شکرگزاران نشانه‌ها و عبرت‌هایی است؛^۶
۹. اگر بخواهد باد را از حرکت باز می‌دارد و تا در دریا از حرکت باز مانند؛ به راستی در این نشانه‌هایی است برای شکیبایان و شکرگزاران.^۷

نمونه تمرین‌ها

۱. در هفته آینده به نعمت‌هایی بیاندیشید که فکر می‌کنید شکرگزاری نکردن برای آنها موجب عذاب می‌شود. تلاش کنید شکر آنها را به جای بیاورید و با دلیل به کلاس گزارش دهید.
 ۲. چگونه می‌توان به افرادی که شاکر نیستند؛ کمک کرد که استحقاق دریافت ثواب را پیدا کنند؟ یک اقدام خود را در این‌باره بنویسید و برای گروه بگویید.
 ۳. نمونه‌هایی از پاداش را که فکر می‌کنید خداوند در برابر شکرگزاری عطا فرموده است، بیان کنید.
 ۴. با کدام یک از آیات ارتباط بیشتری برقرار کردید؟ چرا؟
- جلسه ششم: آموزش آیات درخواست توفیق شکرگزاری از خداوند و آیت‌هایی که بندگان را به سبب شکور بودن، ستایش می‌کند و آیت‌هایی که خداوند را شکور می‌داند؛ همچنین پرداختن به این اصل که منظور از شکرگزاری خداوند این است که به مقداری که بندگان در مسیر طاعت او گام برمی‌دارند، آنها را مشمول مواهب و الطاف خود می‌سازد.
- هدف: آموزش درخواست کردن توفیق شکرگزاری از خداوند و شکرگزاری عملی در مسیر خداوند.

۱. «و مَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَصُرَ اللَّهُ شَيْئًا وَ سَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ» (آل‌عمران، ۱۴۴).

۲. «بِعَمَّةٍ مِنْ عُنْدِنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ» (قمر، ۳۵).

۳. «إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ» (ابراهیم، ۵).

۴. «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ سُكُورًا» (فرقان، ۶۲).

۵. «لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ» (لقمان، ۳۱).

۶. «إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ» (سبأ، ۱۹).

۷. «إِنَّ يَسْنَا يَسْكِينُ الرِّيحَ فَيُظِلُّنَ رَوَاكِدَ عَلَى ظَهْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ» (شوری، ۳۳).

آیات قرآنی مورد استفاده و منطبق با اهداف جلسه عبارت بودند از:

۱. [حضرت سلیمان به خداوند] عرض می‌کند: پروردگارا به من توفیق بده که شکر نعمت‌های تو را که به من و پدر و مادرم عطا فرمودی، به جای آورم؛^۱
۲. به راستی که ابراهیم پیشوای فرمانبر الهی و حنیف بود و هرگز شرک نیاورد و او شاکر نعمت‌های خدا بود، خدا او را برگزید و به راه راست هدایت کرد؛^۲
۳. به درستی که [نوح] بنده سپاسگزاری بود؛^۳
۴. هر کس کردار نیکی انجام دهد، مسلماً خداوند شکرپذیری داناست؛^۴
۵. خداوند شکرپذیر داناست؛^۵
۶. خداوند شکور و بردبار است؛^۶
۷. به درستی که پروردگار ما غفور و شکور است؛^۷
۸. تا خداوند پاداش آنها را به تمامی بدهد و از فضل خود بر آن بیفزاید، زیرا آمرزنده و شکرپذیر است؛^۸
۹. هر کس کار نیکی انجام دهد، بر نیکی او می‌افزاییم، زیرا خداوند آمرزنده و شکرپذیر است.^۹

نمونه تمرین‌ها

۱. در این هفته یکی از نعمت‌هایی را که خداوند به شما داده است، در راستای رضای او به کار برید و به گروه گزارش دهید.
۲. فکر می‌کنید چگونه می‌توانید موجب شکرگزاری از سوی خداوند در مورد خودتان شوید؟ در مدت این هفته یک گام در آن جهت بردارید و تأثیر آن را بر حال و هوای خود به کلاس گزارش دهید.
۳. با کدام یک از آیات ارتباط بیشتری برقرار کردید؟ چرا؟

پیشگاه پژوهش‌های علمی و فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱. «قَالَ رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ» (احقاف، ۱۵ و نمل، ۱۹).
۲. «إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَ لَمْ يَكُنْ مِنَ الْمُشْرِكِينَ * شَاكِرًا لِأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَ هَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (نحل، ۱۲۰-۱۲۱).
۳. «إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا» (اسراء، ۳).
۴. «وَ مَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ» (بقره، ۱۵۸).
۵. «وَ كَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا» (نساء، ۱۴۷).
۶. «وَ اللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ» (تغابن، ۱۷).
۷. «إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر، ۳۴).
۸. «لِيُؤْتِيَهُمْ أَجْرَهُمْ وَ يَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر، ۳۰).
۹. «وَ مَنْ يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَرِدْ لَهُ فِيهَا حَسَنًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ» (شوری، ۲۳).

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه امید اشنايدر: پرسشنامه امیدواری را اشنايدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایرونیك و همکاران (۱۹۹۱) تهیه کرده‌اند که دارای ۱۲ پرسش بوده و با هدف ارزیابی میزان امید برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. در این پرسشنامه، چهار عبارت برای سنجش تفکر عاملی، چهار عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، چهار عبارت انحرافی آمده است؛ بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. برایانت و ونگروس (۲۰۰۴)

پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWLS): پرسشنامه رضایت از زندگی را داینر، امونس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) تهیه کرده‌اند. این پرسشنامه دارای پنج سؤال بوده و هدف آن سنجش رضایت از زندگی است. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم، ۱؛ مخالفم، ۲؛ نظری ندارم، ۳؛ موافقم، ۴؛ کاملاً موافقم؛ ۵) می‌باشد. داینر و همکاران (۱۹۸۵)، روایی و پایایی مقیاس رضایت از زندگی را بر روی گروهی از دانشجویان ارزشیابی کردند و ضریب همبستگی بازآزمایی نمره‌ها را پس از دو ماه اجرا، برابر ۰/۸۲ ضریب آلفای کرونباخ را برابر ۰/۸۷ به دست آوردند. اسپچیمک و همکاران (۲۰۰۲)، پایایی مقیاس رضایت از زندگی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای گروهی از بزرگسالان آمریکایی، آلمانی، ژاپنی، مکزیکی و چینی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۶ و ۰/۶۱ گزارش کردند. در ایران نیز بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) روایی فرم ایرانی مقیاس رضایت از زندگی را بررسی کردند. اعتبار مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از راه روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد و فهرست افسردگی بک برآورد شد. این مقیاس (SWLS) همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد (OHI) و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک (BDI) نشان داد. براساس نتایج این پژوهش، مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) یک مقیاس مفید در پژوهش‌های روان‌شناختی ایرانی است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: آرچیل و لو در سال ۱۹۸۹ این پرسشنامه را تهیه کرده‌اند که دارای ۲۹ ماده شامل چهار جمله مرتب شده، شبیه سیاهه افسردگی بک است که نمره‌گذاری جمله‌ها از صفر تا ۳ می‌باشند. بدین ترتیب بالاترین نمره آزمودنی می‌تواند ۸۷ باشد (به نقل از عناصری، ۱۳۸۶). آرچیل و همکاران (۱۹۹۵)؛ به نقل از علی‌پور و همکاران، (۱۳۷۹) ضریب آلفای ۰/۹۰، فارنهام و بروینگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ و فرانسیس و همکاران (۱۹۹۸) آلفای کرونباخ ۰/۹۲ را برای این مقیاس گزارش کرده‌اند. در ایران جان بزرگی (۱۳۸۶) در پژوهش خود، آلفای کرونباخ ۰/۹۲۴ و ضریب پایایی حاصل از روش دو نیمه‌سازی اسپیرمن-براون را ۰/۹۴ به

دست آورده‌اند. نوربالا و علی‌پور (۱۳۷۸) در یک بررسی مقدماتی برای سنجش پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با ۱۰۱ آزمودنی آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دو نیمه کردن ۰/۹۲ را گزارش نموده‌اند. روایی صوری پرسشنامه توسط ده کارشناس تأیید شده است.

یافته‌ها

داده‌ها در پژوهش حاضر با روش تحلیل واریانس ترکیبی با اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند. نخست آماره‌های توصیفی، سپس پیش‌فرض‌های اساسی مثل نرمالیت و آزمون موخلی و مفروضه نرمال بودن از راه آزمون شاپیرو و ویلک بررسی شد (به علت تعداد کم گروه‌ها این آزمون توان بالاتری در بررسی نرمال بودن نسبت به آزمون کالموگروف اسمیرنوف دارد) که نتایج به دست آمده نشان داد پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای رضایت از زندگی، امید شادی در هر سه گروه آموزش هفتگی و روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن و گروه کنترل در دامنه آماره شاپیرو و ویلک برابر با ۰/۸۸ و $df=15$ و $p=0/053$ تا شاپیرو و ویلک برابر با ۰/۹۴ و $df=15$ و $p=0/089$ قرار داشت و به عبارت دیگر، توزیع نمونه‌ای نمرات همه مقیاس‌ها دارای توزیع نرمال است. بنابراین تحلیل حاضر جهت استفاده از آزمون‌های پارامتریک با محدودیتی روبه‌رو نیست. خلاصه بررسی میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های رضایت از زندگی، امید و شادی در گروه‌های آزمایش و کنترل توجه در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های رضایت از زندگی، امید و شادی در گروه‌های آزمایش و کنترل توجه

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	S	M	S	M	S	M
رضایت از زندگی	۲/۹۶	۱۶/۰۸	۳/۱۰	۱۶/۰۰	۲/۹۶	۱۶/۰۸
	۳/۸۲	۱۷/۴۱	۳/۷۸	۱۷/۸۳	۲/۷۱	۱۶/۵۰
	۳/۶۰	۱۶/۴۱	۳/۸۸	۱۸/۱۶	۳/۱۳	۱۶/۲۵
امید	۶/۲۱	۵۰/۵۸	۵/۸۹	۵۰/۰۰	۶/۳۹	۴۳/۸۳
	۵۰/۹	۵۴/۰۰	۳/۶۴	۵۴/۲۵	۳/۴۲	۴۵/۶۶
	۳/۲۹	۴۳/۸۳	۴/۸۳	۴۳/۹۱	۶/۱۲	۴۳/۷۵
شادی	۶/۷۷	۴۵/۵۰	۱۱/۶۰	۵۲/۷۵	۵/۵۲	۴۴/۸۳
	۱۴/۲۷	۵۹/۲۵	۹/۶۵	۶۳/۵۸	۱۱/۲۳	۴۹/۲۵
	۱۸/۰۶	۴۵/۹۱	۲۰/۵۹	۵۳/۶۶	۷/۰۵	۴۶/۸۳

آزمون تحلیل واریانس چند متغیری (اثر درون آزمودنی) نشان داد که در تحلیل واریانس چند متغیری اثر زمان مقدار لامبدای ویلکز ($\lambda=0/25$, $F_{6,28}=13/99$, $p=0/001$, $\eta^2=0/75$)

معنادار است و به معنای وجود تفاوت بین سه اندازه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری است، بدین معنا که گروه‌ها در زمان با تغییراتی همراه بوده‌اند. همچنین نتایج اثر زمان*گروه ($\eta^2=0/35$)، $F_{(12, 56)}=2/53$ ، $p=0/01$ ، $\lambda=0/42$ بود که این معناداری با توجه به معناداری زمان بدین معنا است که این تغییرات صورت گرفته در طی زمان، برای گروه‌های مداخله و کنترل متفاوت بوده است. اثر گروه ($\eta^2=0/27$)، $F_{(6, 62)}=3/97$ ، $p=0/02$ ، $\lambda=0/52$ معنادار بود که به معنای وجود تفاوت بین سه گروه تمرین هفتگی، تمرین روزانه قدردانی مبتنی بر آیات قرآن و گروه کنترل است که گویای مؤثر بودن مداخله است.

نتایج آزمون موخلی درباره فرض کرویت که از پیش فرض‌های تحلیل واریانس ترکیبی است، نشان می‌دهد که مفروضه کرویت در عامل زمان در مورد متغیر رضایت از زندگی (با $w=0/98$ و $X^2=0/50$ ، $df=2$ ، در سطح معناداری $p=0/77$) و برای متغیر امید ($w=0/85$ و $X^2=5/12$ و $df=2$ در سطح $p=0/07$) و شادی ($w=0/99$ و $X^2=0/18$ و $df=2$ ، در سطح $p=0/99$) برآورده شده است. خلاصه نتایج آزمون تک‌متغیری اندازه‌گیری مکرر در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: خلاصه آزمون تک‌متغیری اندازه‌گیری مکرر برای زمان و تعامل زمان و نوع مداخله

Power	η^2	Sig	F	MS	DF	SS	متغیر وابسته	منبع تغییرات
0/26	0/03	0/29	1/26	13/02	2	26/05	رضایت از زندگی	درون آزمودنی (زمان)
1/00	0/49	0/001	32/64	301/73	2	603/46	امید	
0/85	0/14	0/005	5/79	876/45	2	1752/90	شادی	
0/15	0/02	0/755	0/47	4/88	4	19/55	رضایت از زندگی	تعامل زمان و نوع مداخله
0/99	0/33	0/001	8/25	76/28	4	305/14	امید	
0/22	0/04	0/57	0/72	109/27	4	437/09	شادی	
				10/31	66	681/05	رضایت از زندگی	خطای درون آزمودنی
				9/24	66	610/05	امید	
				151/17	66	99/73	شادی	
0/34	0/09	0/18	1/78	7/84	2	15/68	رضایت از زندگی	بین آزمودنی (گروه)
0/94	0/33	0/001	8/37	168/79	2	337/59	امید	
0/83	0/25	0/007	5/72	335/75	2	671/50	شادی	
				4/39	33	145/06	رضایت از زندگی	خطای بین آزمودنی
				20/16	33	665/42	امید	
				58/62	33	1934/75	شادی	

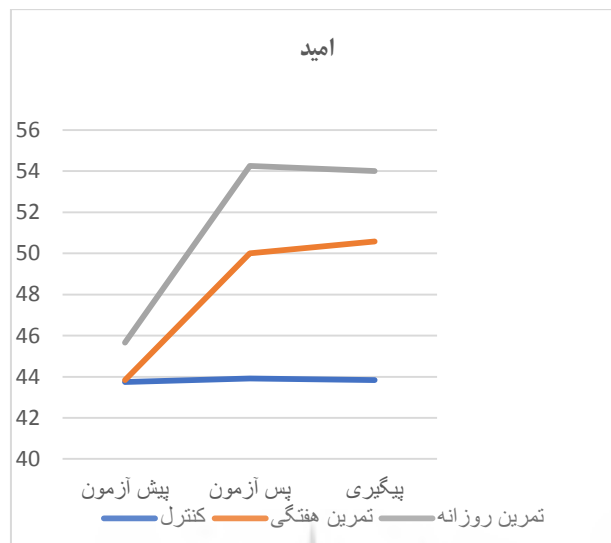
با توجه به جدول ۳، صرف نظر از نوع مداخله بین زمان‌های اندازه‌گیری در هر دو متغیر امید و شادی در سطح خطای کمتر از 0/01 تفاوت معنادار وجود دارد و به ترتیب حدود 49 و 14 درصد از

واریانس این سه متغیر توسط زمان اندازه‌گیری تبیین می‌شود؛ همچنین، با توجه به قسمت تعامل جدول ۴، تنها در متغیر امید در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ بین نوع مداخله (تمرین هفتگی و روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآنی و گروه کنترل) و زمان اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تعامل وجود دارد؛ به عبارت دیگر، میزان تفاوت امید در زمان‌های اندازه‌گیری بستگی به نوع مداخله دارد. همچنین، آزمون مقابله‌های درون گروهی نشان داد که اثرهای زمان برای امید در تمام مقابله‌های زوجی زمان‌ها یعنی مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($\eta^2=0/65$, $p=0/001$, $F_{(1,33)}=61/67$)، و مقایسه پیش‌آزمون و پیگیری ($\eta^2=0/52$, $p=0/001$, $F_{(1,33)}=35/98$) برای شادی در مقابله زوجی پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($\eta^2=0/24$, $p=0/002$, $F_{(1,33)}=10/93$) معنادار بوده است و برای بقیه مقابله‌ها معنادار نبود؛ همچنین، اثرهای تعامل زمان و گروه تنها برای متغیر امید و در همه مقابله‌ها معنادار بود. با توجه به معناداری اثر بین آزمودنی (گروه) در هر دو متغیر امید و شادی (به جدول ۳ نگاه کنید)، مقایسه زوجی گروه‌ها از راه آزمون تعقیبی LSD در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: خلاصه آزمون تعقیبی LSD برای عامل زمان اندازه‌گیری و شاخص‌های رضایت از زندگی، امید و شادی

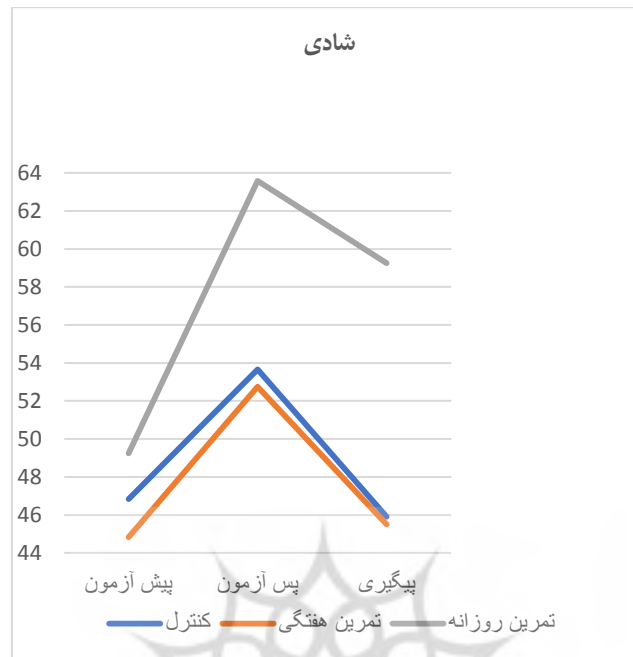
Sig	خطای استاندارد تفاوت	تفاوت میانگین‌ها	گروه‌های مورد مقایسه		متغیر وابسته
			کنترل	تمرین هفتگی	
۰/۰۰۴	۱/۲۰	۳/۶۸	کنترل	تمرین هفتگی	امید
۰/۰۰۱	۱/۲۰	۵/۰۸	کنترل	تمرین روزانه	
۰/۲۵	۱/۲۰	-۱/۴۰	تمرین هفتگی	تمرین روزانه	
۰/۷۲	۳/۱۲	-۱/۱۱	کنترل	تمرین هفتگی	شادی
۰/۰۱	۳/۱۲	-۸/۵۵	کنترل	تمرین روزانه	
۰/۰۰۴	۳/۱۲	-۹/۶۶	تمرین هفتگی	تمرین روزانه	
	(۳)=۳۳/۵۱	(۲)=۳۳/۸۰	(۱)=۲۸/۴۶	میانگین تمرین روزانه (در زمان)	
	(۳)=۷۵/۴۸	(۲)=۷۳/۶۰	(۱)=۶۳/۴۱	میانگین تمرین هفتگی (در زمان)	

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که در هر دو مداخله تمرین هفتگی و روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن در مقایسه با گروه کنترل سبب افزایش امید می‌شود؛ همچنین، بین دو گروه آزمایش (تمرین هفتگی و روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن) در افزایش امید تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود، اما تمرین روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن در مقایسه با تمرین هفتگی قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن از کارآمدی بهتری برای افزایش امید برخوردار است.



شکل ۱: نمودار تغییرات امید در گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

با توجه به معناداری اثر متقابل زمان با گروه‌بندی در متغیر امید برای اطلاع از ماهیت اثر متقابل، نمودار اثر متقابل برای این متغیر در شکل ۱ ارائه شده است. چنانچه در شکل ۱ دیده می‌شود؛ در متغیر امید، گروه کنترل در سه زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تغییرات محسوسی ندارد. هر دو گروه مداخله تمرین هفتگی و روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن در پس‌آزمون نسبت به گروه مقایسه، افزایش قابل ملاحظه‌ای در امید را نشان می‌دهد و اثر مداخله برای گروه مداخله تمرین روزانه در مقایسه با تمرین هفتگی بیشتر است. با وجود این، میزان امید در مرحله پیگیری در مقایسه با پس‌آزمون نسبتاً ثابت مانده و اگر کاهش بسیار در گروه تمرین روزانه مشاهده می‌شود، آثار مداخله در دوره پیگیری حفظ شده است.



شکل ۲: نمودار تغییرات شادی در گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله زمان پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

همان‌گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، تغییرات نمرات سه گروه در طی زمان از الگوی ثابتی پیروی می‌کند (این موضوع در عدم تعامل معنادار اثر تعامل زمان و گروه نیز مشهود بود) و هر سه گروه در پیش آزمون تفاوت محسوسی را نشان نداده و میزان شادی در پس آزمون برای هر سه گروه افزایش داشته است. لازم به ذکر است افزایش امید در پس آزمون گروه کنترل می‌تواند تصادفی و یا به دلیل یک رویداد همزمان ناشناخته و یا به دلیل دریافت توجه از سوی پژوهشگر و نیز شرکت در جلسات همدلی به‌عنوان یک فعالیت اجتماعی باشد؛ به‌ویژه اینکه این فعالیت اجتماعی با هم‌تایان به‌عنوان گروه مرجع این دوره از زندگی انجام گرفته است و این خود به صورت تلویحی اهمیت انتخاب گروه کنترل توجه را در مقایسه با فهرست انتظار نشان می‌دهد. با وجود این، بین گروه مداخله تمرین قدرشناسی به صورت هفتگی و گروه کنترل از نظر میزان شادی در پس آزمون تفاوتی مشاهده نمی‌شود، ولی گروه تمرین روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآنی نسبت به دو گروه دیگر برجستگی و افزایش قابل ملاحظه در میزان شادی را نشان می‌دهد و اگر چه میزان شادی در مرحله پیگیری کاهش داشته است، اما همچنان از دو گروه کنترل و تمرین هفتگی بالاتر است. با وجود این، نمودار گویای آن است که تمرین روزانه قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآن، با وجود اثر بخشی مشاهده شده در پس آزمون نسبت به پیش آزمون، دارای اثر ماندگار نبوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

در زمینه فرضیه نخست این پژوهش، یافته‌ها نشان داد که قدرشناسی براساس آیات قرآن بر امید و شادی دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری داشته و به ارتقای امید و شادی آزمودنی‌ها انجامیده است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های مشابه هو و همکاران (۲۰۱۰) و وانگ و لیم (۲۰۰۹) مبنی بر رابطه بین خوشبینی و مثبت‌نگری و امید به زندگی و پژوهش ماسکارا و روزن (۲۰۰۵) با عنوان «نقش معنای وجودی در افزایش امیدواری و پیشگیری از بروز نشانه‌های افسردگی» همسو است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که امید در نهایت، به واکنش مثبت نسبت به استرس و مقابله مؤثرتر افراد در برابر آن می‌انجامد (هیرچ، سیروئیس و لاینس،^۱ ۲۰۱۱). در مقابل، افرادی که علائم افسردگی بیشتری را نشان می‌دهند و عملکرد هیجانی پایین‌تری را نشان می‌دهند، امید کمتری دارند (تاگری،^۲ ۲۰۱۳). همچنین آثار مثبت شادی در حیطه‌های مختلف زندگی از جمله نقش محافظتی آن در برابر آسیب‌های روانی و سایر حیطه‌های مرتبط با دوره نوجوانی از جمله موفقیت تحصیلی مورد تأیید پژوهش‌های فراوانی است (لیوبومیرسکی، کینگ و دینر، ۲۰۰۵). در زمینه تأثیر مداخلات پژوهش حاضر بر روی متغیر امید می‌توان گفت به نظر می‌رسد اعضای گروه آزمایش با آگاهی از مضامین مبتنی بر قرآن کریم در مورد قدرشناسی از خداوند و انجام تمرین‌های قدرشناسی توانسته‌اند امید را در خود تقویت کنند و امید مولد احساسات و مبنای جذابیت زندگی است؛ همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد آموزش قدرشناسی براساس آیات قرآن در گروه تمرین‌های روزانه بر شادی آزمودنی‌ها مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های مشابه هولدر و همکاران (۲۰۰۸) مبنی بر رابطه بین معنویت و شادکامی در نوجوانان و بزرگسالان؛ پژوهش نورانی و همکاران (۱۳۹۴) با عنوان «آموزش مهارت‌های معنوی گمان نیک به خداوند و معنادرمانی مبتنی بر قرآن بر شادکامی بیماران ام اس» هماهنگ و همسو است. سینگ، ساو و شجوال (۲۰۱۷) در پژوهشی با هدف بررسی نقش قدردانی، شخصیت و سلامت روانی در شادی نشان دادند که بین شادی و قدردانی رابطه مثبت وجود دارد و شادی در میان بزرگسالان جوان به‌طور قابل توجهی با قدردانی در ارتباط است. همچنین السهیل و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود با هدف بررسی اثر راهبردهای قدردانی مبتنی بر اسلام بر شادی دانش‌آموزان مسلمان نشان دادند که قدردانی مبتنی بر اسلام در بالا بردن سطح شادی شرکت‌کنندگان مفید است. در پژوهشی دیگر چان (۲۰۱۳) نشان داد که قدردانی مقدار قابل توجهی از واریانس

1. Hirsch, Sirois, & Lyness

2. Thakre

بهبودی روانی را برای رسیدن به شادی پیش‌بینی می‌کند. بهزادپور و همکاران (۲۰۱۶) نیز در پژوهشی با هدف بررسی اثر قدردانی بر شادکامی و خوشبختی نشان دادند که آموزش قدردانی در افزایش سلامت روان و شادکامی مؤثر است.

در تبیین تأثیر تمرین‌های قدرشناسی، این پژوهش شواهد پژوهشی هشت‌گانه‌ای که لیوبومیرسکی (۲۰۰۸) در تبیین رابطه قدرشناسی با شادکامی ارائه می‌دهد، راهگشا خواهد بود؛ نخست اینکه قدرشناسی و سپاسگزاری سبب می‌شود تا میزان لذتی که از وقایع مثبت زندگی مان می‌بریم، افزایش پیدا کند؛ دوم اینکه ابراز سپاس، عزت نفس و خودارزشمندی را تقویت می‌کند؛ سوم اینکه، قدرشناسی به ما برای کنار آمدن و مقابله با استرس و ضربه‌های روحی روانی کمک می‌کند؛ چهارم، قدردانی موجب تقویت و پرورش رفتارهای اخلاقی می‌شود؛ پنجم، قدردانی سبب ایجاد، حفظ و تقویت ارتباطات اجتماعی می‌شود. پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند افرادی که در زندگی خود قدردان افراد خاصی هستند، حتی اگر این قدرشناسی را به‌طور مستقیم ابراز نکرده باشند، احساس نزدیکی بیشتری با آنها می‌کنند؛ ششم اینکه، ابراز سپاس و قدرشناسی جلوی مقایسه‌های حسادت‌آمیز را می‌گیرد. اگر شما به سبب آنچه دارید (سلامتی، خانواده، خانه یا...) سپاسگزار و قدرشناس باشید کمتر احتمال دارد که به آنچه دوستتان دارد، توجه کنید و یا به آن حسد بورزید؛ هفتم، عمل قدرشناسی با هیجان‌های منفی در تضاد است و در حقیقت احساساتی همانند خشم، کج خلقی، حرص و طمع، نگرانی و حسد را از بین می‌برد یا کاهش می‌دهد؛ همچنین احتمال اینکه شما به‌طور همزمان هم قدردان باشید و هم احساسات منفی مثل احساس گناه، بی‌میلی و یا خشم را تجربه کنید، بسیار کم است. و نیز هشتم اینکه قدرشناسی به ما کمک می‌کند تا در برابر عادی شدن خوشی‌ها بایستیم. ما خیلی سریع به شرایط جدید زندگی مان عادت می‌کنیم. این عادی شدن در مورد موهبت‌هایی که داریم دشمن شادمانی است. چیزی که می‌تواند جلوی این عادی شدن را بگیرد، قدرشناسی است (لیوبومیرسکی، ۲۰۰۸).

همچنین در تبیین تأثیر مثبت مداخلات انجام شده بر شادی آزمودنی‌ها براساس تعالیم اسلامی می‌توان گفت شکر به معنای «تصور نعمت و آشکار کردن آن است» و در اصطلاح علم اخلاق، شکر را شناختن نعمت از منعم و شاد شدن به آن و صرف کردن آن در راهی دانسته‌اند که منعم به آن راضی و خشنود می‌شود. از این تعریف، مشخص می‌شود که شکر حقیقی موجب شادی شکرگزار می‌شود. در همین راستا ادبیات بهزیستی ذهنی گویای نزدیکی مفهوم شادی با رضایت از زندگی دارد. به این معنا که شخص می‌بایست از نعمت و نعمت‌دهنده خود آگاهی کامل داشته باشد و تحت تأثیر این علم و دانش به حالتی عاطفی و احساسی مثبت برسد که سرور

و شادی همراه با خضوع و خشوع در برابر نعمت‌دهنده نمونه‌ای از آن است. آنگاه در مقام عمل آنچه را نشان می‌دهد که احساس کرده است و شکرگزار زبانی و عملی نعمت می‌باشد. انتظار بر آن است که آگاهی و بینشی که دانش‌آموزان دختر مورد پژوهش در جلسات آموزش گروهی قدرشناسی مبتنی بر آیات قرآنی کسب کرده‌اند، موجب بینش آنها در خصوص خداوند و نعمات الهی و جزای شکرگزاری و آیات مرتبط با آنها شوند و نیز حالات معنوی را تجربه کنند که این حالات روحی به آنها کمک کند که از نعمت‌ها راضی باشند و شکر خداوند را به جای آورند و از نعمت‌های او سپاسگزاری و قدردانی کنند.

همچنین، نتایج مشاهده شده نشان داد اثر آموزش قدرشناسی با رویکرد قرآنی بر ارتقای رضایت از زندگی گروه مداخله معنادار نیست؛ بنابراین آموزش قدرشناسی با رویکرد قرآنی اثر معناداری بر ارتقای رضایت از زندگی آزمودنی‌ها نداشته است. این یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های مشابه سولدو، ساویج و مرکر^۱ (۲۰۱۴) مبنی بر اثربخشی مداخله گروهی مثبت‌نگر در افزایش میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان، با نتایج پژوهش خان و همکاران (۲۰۱۱) با عنوان «رابطه معنویت و رضایت از زندگی در میان نوجوانان هندی» و پژوهش مک نایت (۲۰۰۵) با عنوان «رابطه بین معنویت و رضایت از زندگی» هماهنگ و همسو نیست.

در تبیین عدم تأثیر مداخلات پژوهش حاضر بر روی رضایت از زندگی می‌توان گفت رضایت از زندگی یک سازه روان‌شناختی عمیق است که گویای رضایتمندی کلی فرد از زندگی اوست و با سازه‌های مشابهی چون شادی که با هیجان‌های مثبت ارتباط بیشتری دارند، اندکی متفاوت است؛ از این رو، ایجاد تغییرات در رضایت از زندگی اندکی دشوارتر است و نیاز به بازه‌های زمانی وسیع‌تری دارد. این احتمال وجود دارد که اجرای مداخلات مشابه در زمان‌های طولانی‌تر امکان تأثیر آنها را بر سازه‌های عمیق‌تری از جمله رضایت از زندگی نیز فراهم کند.

در بررسی فرضیه دوم این پژوهش، یافته‌ها نشان داد اثر زمان‌بندی در قدرشناسی برای متغیر شادی کاملاً معنادار است و گروه مداخله تمرین‌های روزانه نه‌تنها با گروه کنترل توجه، بلکه با گروه تمرینات هفتگی نیز تفاوت معناداری داشته است. این تفاوت را در میزان تأثیر آن بر متغیر امید نیز می‌توان دید، اگرچه این تفاوت معنادار نیست. توجه به این نکته نیز اهمیت دارد که شادی گروه قدرشناسی روزانه تغییر معنادار داشته است، در حالی که این تغییر در گروه قدرشناسی هفتگی معنادار نبوده است. بررسی یافته‌های اخیر نشان می‌دهد قدرشناسی بر شادی گروه یاد شده مؤثر بوده است، اما در یک برنامه زمان‌بندی مشخص. این یافته به خوبی اثر زمان‌بندی را نشان می‌دهد

1. Suldo, Savage & Mercer

و به نظر می‌رسد در نظر گرفتن زمان‌بندی به‌عنوان یکی از متغیرهای مستقل پژوهش تصمیمی هوشمندانه بوده است.

شاید تبیین دیگری که بتوان برای یافته‌های این پژوهش در مورد زمان‌بندی در قدرشناسی داشت، تبیینی باشد که اتفاقاً به اهمیت فرهنگ-وابستگی مداخله حاضر مربوط باشد. براساس تعالیم اسلام در کنار شکرگزاری، آنچه فرد شکرگزار را به درجات عالی قرب الهی می‌رساند، استمرار و پیوستگی در قدرشناسی است. این زمان‌بندی و استمرار می‌تواند به صورت روزانه باشد؛ یعنی یک برنامه مستمر روزانه که به عبادت، شکرگزاری و قدرشناسی اختصاص می‌یابد و یا اینکه این برنامه مستمر می‌تواند هفتگی باشد؛ بدین صورت که هفته‌ای یک بار به قدردانی یا عبادت در قالب دعا یا اعمال خاص هفتگی به شکرگزاری از خدا پرداخته می‌شود که البته به نظر می‌رسد دست‌کم در بازه زمانی پژوهش حاضر شکرگزاری روزانه مؤثرتر بوده است. این یافته می‌تواند تلویحات مهم و قابل تأملی برای پژوهشگران و اندیشمندان روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی مذهبی در پی داشته باشد.

جهت‌گیری آینده پژوهش‌ها در این زمینه می‌تواند با توجه به تکرار این پژوهش در بازه‌های زمانی طولانی‌تر یا با تکرار بیشتر تمرین‌ها انجام گیرد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: پژوهش حاضر، محدود به همه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر شهرکرد بوده، به همین دلیل در تعمیم آن به جوامع دیگر باید احتیاط کرد. از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر می‌توان به کوتاه بودن زمان پیگیری و طول دوره پژوهش اشاره کرد که نتیجه‌گیری در مورد اثر قدرشناسی در مورد رضایت از زندگی و اثر زمان‌بندی در مورد سایر متغیرها را با دشواری روبه‌رو می‌کند. در پایان از کمک‌های تمامی عوامل به‌ویژه مسئولین محترم دبیرستان دخترانه شاهد شهرکرد و دانش‌آموزان عزیز که بی‌دریغ در روند این پژوهش ما را یاری کردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌گردد.

منابع

۱. آقابابایی، ناصر (۱۳۸۹)، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، مجله روان‌شناسی و دین، ش ۱۱، ص ۳۶-۵۲.
۲. برومندزاده، نیلوفر و پرویز کریمی ثانی (۱۳۹۴)، «تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر سلامت عمومی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز»، آموزش و ارزشیابی، س ۸، ش ۳۱، ص ۹-۲۳.
۳. بیانی، علی اصغر؛ عاشورمحمد کوچکی و حسنیه گودرزی (۱۳۸۶)، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی»، روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)، س ۳، ش ۱۱، ص ۲۵۹-۲۶۵.
۴. پاکوفته، نسرین، و پروانه کریمی (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش معنویت‌درمانی بر شادکامی دانشجویان»، دومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روان‌شناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران.
۵. پرچم، اعظم و زهرا محققیان (۱۳۹۰)، «بررسی تطبیقی راهکارهای ایجاد و افزایش امید»، معرفت، س ۲۰، ش ۵، ص ۹۹-۱۱۳.
۶. جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۶)، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، پژوهش در پزشکی، س ۳۶، ش ۴، ص ۳۴۵-۳۵۰.
۷. سروریان، زهرا و محمداحسان تقی‌زاده (۱۳۹۴)، «اثربخشی معنادرمانی بر عزت نفس و شادکامی دختران نوجوانان»، کنفرانس بین‌المللی یافته‌های نوین پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران.
۸. صادقیان، عفت؛ مهناز مقدری کوشا و سمیرا گرجی (۱۳۸۹)، «بررسی وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر همدان در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۱۳۸۸»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، س ۱۷، ش ۳، ص ۳۹-۴۵.
۹. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم دفتر انتشارات اسلامی.
۱۰. علی‌پور، احمد و احمدعلی نوربالا (۱۳۷۸)، «بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران»، فصلنامه اندیشه و رفتار، س ۵، ش ۲، ص ۲۷-۳۹.

۱۱. عیسی زادگان، علی؛ حمزه سلیمانپور؛ عزت‌الله احمدی و ابوالفضل قاسم‌زاده (۱۳۹۵)، «نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت زندگی»، پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، س ۱۱، ش ۴۲، ص ۱۱-۱۸.
۱۲. کمبری، سمیه و محبوبه فولادچنگ (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش معنویت‌درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید و رضایت از زندگی نوجوانان»، پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، س ۶، ش ۱۱، ص ۵-۲۳.
۱۳. ملکی پیربازاری، معصومه؛ ربابه نوری و غلامرضا صرامی (۱۳۹۰)، «حمایت اجتماعی و علانم افسردگی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی»، روان‌شناسی معاصر، س ۶، ش ۲، ص ۲۶-۳۴.
۱۴. نورانی، امیرحسین؛ محمد مهدی شمسانی و محمدباقر صابری زفرقندی (۱۳۹۴)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی گمان نیک به خداوند و معنادرمانی مبتنی بر قرآن بر شادکامی بیماران ام اس»، نخستین کنگره بین‌المللی جامع روان‌شناسی ایران، تهران.
۱۵. نیکراهان، غلامرضا و لیلا امیری (۱۳۹۶)، دسته‌بندی آیات شکرگزاری براساس تقسیم‌بندی انجام شده توسط مرکز آموزش تخصصی تفسیر و علوم قرآن حوزه علمیه قم (سال ۱۳۹۳) کتاب فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله حکم شکر.

<http://lib.eshia.ir/10061/11/441/2278>

16. Al-Seheel, A. Y., & Noraini, M., & Noor, N. M. (2016), Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(7), 686-703.
17. Baily, T., Winnieeng, F., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007), Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
18. Behzadipour, S., Sadeghi, A., & Sepahmansour, M. (2016), A Study on the Effect of Gratitude on Happiness and Well Being. *Asian Journal of Health Psychology*, 1(2), 65-72.
19. Bränström, R. (2013), Frequency of positive states of mind as a moderator of the effects of stress on psychological functioning and perceived health. *BMC Psychology*, 1, p. 13
20. Bryant, F. B., & Cventros, J. A. (2004), Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 273-302.

21. Chan, D. W. (2013), Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
22. Costello, J., Erkanli, . A, & Angold, A. (2006), Is there an epidemic of child or adolescent depression? *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 47(12), 1263-71.
23. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
24. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011), Happy people live longer. Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
25. Droogenbroeck, F. V., Spruyt, B., Keppens G. (2018), Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC psychiatry*, 18 (1), 6.
26. Far, NS., Sheikhi, H., & Pour, ZJ. (2013), Effectiveness of group reality therapy in increasing the students' happiness. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(2), 65-70.
27. Gunnell, D. , Kidger, J., & Elvidge, H. (2018), The adolescent mental health in crisis. *BMJ* 2018;361:k2608 doi: 10. 1136/bmj. k2608 (Published 19 June 2018)
28. Hayashi, M., & Motomura, N. (2008), Mental Health of High School Students: Sense of Coherence and Selfesteem. *Memoirs of Osaka Kyoiku University. The Division III, Science and Applied Science*, 57(1), 49-54.
29. Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013), Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92-96.
30. Hirsch, J. K., Sirois, F. M., & Lyness, J. M. (2011), Functional impairment and depressive symptoms in older adults. Mitigating effects of hope. *British Journal of Health Psychology*, 16(4), 744–760.
31. Ho, M. Y., Cheung, F. M., Cheung, S. F. (2010), The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.

32. Huffman, J. C., Beale E. E., Celano C. M., Scott R. B., Belcher, A. M., Moore, S. V., Suarez L., Motiwala, S. R., Gandhi, P. U., Gaggin, H. K., Januzzi, J. L. (2016), Effects of optimism and gratitude on physical activity, biomarkers, and readmissions after an acute coronary syndrome: the Gratitude Research in Acute Coronary Events study. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes*, 9 (1), 55-63.
33. Khan, M. A., Shirazi, M., & Ahmed, M. (2011), Spirituality and life satisfaction among adolescents in India. *Journal of Subcontinent Researches*, 3(7), 71-84.
34. Lambert, N. M., & et al. (2009), More Gratitude, Less Materialism, The Mediating Role of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 4 (1), 32-42.
35. Lyubomirsky, S. (2008), *The how of happiness; A new approach to getting the life you want*. New York, The Penguin press.
36. Lyubomirsky, S., King, L. and Diener E. (2005), The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131 (6), 803.
37. Maknight, D. (2005), An investigation into the relationship between spirituality and life satisfaction. [www. proquest. com](http://www.proquest.com).
38. Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005), Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985-1014.
39. Raja Mahmoud, J. (2011), *The relationship of anxiety, coping, thinking style, life satisfaction, social support, and selected demographics among young adult college students*. PhD thesis, University of Kentucky.
40. Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, WSW., Shah, SA., Omar, K., Muhammad, NA. & et al. (2013), Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318-23.
41. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005), Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
42. Sheldon, K. M., Lyubomirsky S. (2012), The Challenge of Staying Happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*; 38 (5), 670-680.
43. Singh, B., Salve, S., & Shejwal, B. R. (2017), Role of gratitude, personality, and psychological well-being in happiness among young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(6), 432-435.

44. Snyder, C. R. (2000), Hand book of hope. NewYork: Academic Press.
45. Snyder, C. R., & Lopez, S. G. (2007), Positive Psychology, New York Published by Oxford University Press, Inc.
46. Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014), Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of happiness studies*, 15(1), 19-42.
47. Thakre, N. (2013), Satisfaction with life and hope in youth. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(2), 347-349
48. Sund, AM., Larsson, B., & Wichstrom, L. (2011), Prevalence and characteristics of depressive disorders in early adolescents in Central Norway Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 5 (1), 28-35.
49. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018), Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
50. Weiten, W., & Dunn, S. D. (2014), Psychology applied to modern life: adjustment in the 21st century. Mason:Cengage Learning.
51. Wong, S. S., & Lim, T. (2009), Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 648-652.