

## نقش قدردانی در عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی با

### میانجیگری حمایت اجتماعی والدین، اساتید و همکلاسی‌ها

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۳/۰۴

کریم سواری<sup>۱\*</sup>

فاطمه فرزادی<sup>۲</sup>

### چکیده

**مقدمه:** هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه علی‌ق‌دردانی با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی با میانجیگری ابعاد حمایت اجتماعی (اساتید، والدین و همکلاسی‌ها) در دانشجویان دانشگاه پیام نور بود.

**روش:** جامعه آماری این تحقیق شامل تمام دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۶ می‌باشد. از این جامعه تعداد ۳۱۲ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های محقق‌ساخته قدردانی سواری (۱۳۹۶)، حمایت اجتماعی والدین، اساتید و همکلاسی‌ها سواری (۱۳۹۶)، رضایت از زندگی داینر، امون، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) و معدل تحصیلی استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مسیر انجام شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد، قدردانی بر عملکرد تحصیلی، رضایت از زندگی، حمایت اجتماعی والدین، اساتید، همکلاسی‌ها و حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها بر عملکرد تحصیلی و حمایت اجتماعی والدین و اساتید بر رضایت از زندگی معنی‌دار است. از دو فرضیه غیر مستقیم چندان، فرضیه رابطه غیر مستقیم قدردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت اجتماعی والدین و اساتید معنی‌دار شد.

**نتیجه‌گیری:** از این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، برای تقویت عملکرد تحصیلی، رضایت از زندگی، جلب حمایت اجتماعی والدین، اساتید و همکلاسی‌ها بایستی مسأله قدردانی از دیگران را جدی گرفت و برای تحقق آن نزد دیگران تلاش کرد. از طرفی و با توجه به اینکه حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها در عملکرد تحصیلی اثر گذار بوده، لذا برای تحقق رضایت از زندگی توجه به حمایت اجتماعی والدین و اساتید بسیار ضروری است.

**واژه‌های کلیدی:** قدردانی، عملکرد تحصیلی، رضایت از زندگی، حمایت اجتماعی

۱. دانشیار و عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور.

\* نویسنده مسئول: k\_sevari@pnu.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران.

## The role of gratitude in academic performance and life satisfaction through mediation Social support of parents, faculty and classmates

Karim Savari<sup>1\*</sup>

Fatemeh Farzadi<sup>2</sup>

### Abstract

**Introduction:** The purpose of this study was to investigate the causal relationship of appreciation with academic performance and life satisfaction by mediating social support dimensions (teachers, parents and classmates) among students of Payame Noor University.

**Method:** The statistical population of this research includes all male and female students of the Payame Noor University of Ahwaz in the academic year 1396. From this community, 312 people were selected by random sampling method. To collect data, gratitude questionnaire by sevari(1396), social support of parents, teachers, and classmates by sevari (1396), life satisfaction of Diner, Amoun, Larsen, and Griffin (1985) and grade gained were used. Data analysis was done by path analysis.

**Results:** The results showed that appreciation of academic performance, life satisfaction, social support of parents, teachers, classmates and social support of class members on educational performance and social support of parents and teachers on life satisfaction is significant. From the two indirect hypotheses, the hypothesis of indirect relation was appreciated with the academic performance by mediating the social support of parents and professors.

**Conclusion:** It can be deduced from this study that in order to strengthen academic performance, life satisfaction, social support of parents, faculty members and classmates, the issue of appreciation of others should be taken seriously and tried to achieve it to others. On the other hand, and given that social support of class members has affected educational performance, it is very important to pay attention to the social support of parents and teachers for the satisfaction of life.

**Keywords:** Gratitude, Academic Performance, Satisfaction with Life, Parents, faculty, and Classmate

---

1 . Ph.D: Associate professor at Department of Psychology, Payame Noor University

\*Corresponding Author: k\_sevari@pnu.ac.ir

2. Ph.D Student at Department of Psychology, Shahid Chamran University

## مقدمه

در متون روان‌شناسی، قدردانی به‌عنوان مهم‌ترین عامل شخصیت انسان و زندگی اجتماعی (ایمونس و مک کالاف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳؛ گالوپ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸) و یکی از ساختارهای مرکزی و مثبت روان‌شناسی به شمار می‌رود (ایمونس و کرامپلر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰) که بنا به نظر برخی از صاحب‌نظران نیاز به بررسی‌های بیشتری دارد (اکاماتسو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰؛ چان<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). در ادبیات مربوط به قدردانی از قدردانی به‌عنوان پایه قدرت انسانی (ایمونس و کرامپلر، ۲۰۰۰)، حالت هیجانی (ایمونس و مک کالاف، ۲۰۰۳)، موهبت نوع‌دوستانه (ایمونس و مک کالاف، ۲۰۰۴)، فضیلت متعالی (پترسون و سلیگمن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳)، میزان سنج اخلاقی، تقویت‌کننده و محرک نام می‌برند (مک کالاف، کیلپاتریک، ایمونس و لارسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱). همچنین در کتاب‌های مذهبی، اندیشه‌های اخلاقی و فلسفه از قدردانی به‌عنوان یک فضیلت اساسی یاد می‌شود (بهرام‌پورا و یزدخواست، ۲۰۱۴؛ کراس، بروس، هاپوارد و ولور<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴). قدردانی در روان‌شناسی، حالتی شناختی-عاطفی است. این حالت معمولاً با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیاورده است، بلکه این منفعت به خاطر نیات خوب فرد دیگری به او رسیده است (ویولت، ریچی، روت‌لان و ون‌تورگن<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸). احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر شود. احساس قدردانی به‌عنوان یک فشارسنج اخلاقی عمل می‌کند و توجه افراد را به میزان منفعت داوطلبانه جلب می‌کند (بیکر، ویلیامز، ویلیولت و هیل<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷).

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، انسان‌های قدردان و سپاسگزار از لحاظ روانی شادتر، خوش‌بین‌تر، آرام‌تر، سالم‌تر، ارتباطات شخصی راضی‌تر، خوشبخت‌تر و اجتماعی‌تر از افرادی هستند که جهات منفی زندگی خود را موشکافی و بایگانی می‌کنند (راش، متسوبا و پرکاجین<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۱). افراد قدردان از امراض جسمانی، اضطراب، افسردگی و سوء استفاده مصرف مواد مخدر کمتر شکایت نموده (استاکل، ویسپورد و آهنز<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴؛ ایمونس و استرن<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۳؛ فروه، یورکویز و کاشدان<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۹) و به هنگام وجود مشکلات شخصی به یاری یکدیگر شتافته و حمایت احساسی و معنوی خودشان را بیشتر از دیگران ابراز می‌کنند. آنان در کارهای اجتماعی (و عام‌المنفعه و خیریه

1. Emmons & McCullough
2. Gullop
3. Emmons & Crumpler
4. Akamatsu
5. Chan
6. Peterson & seligman
7. McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson,
8. Krause, Bruce, Hayward, & Woolever
9. Witvliet, Richie, Root Luna & Van Tongeren
10. Baker, Williams, Witvliet, & Hill
11. Rash, Matsuba & Prkachin
12. Stoeckel, Weissbrod, & Ahrens
13. Emmons, and Stern
14. Froh, Yurkewicz, & Kashdan

بدون چشم داشت مالی) بیشتر مشارکت می‌کنند (مک‌کالاف و تسانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). تحقیقات نشان می‌دهد، وقتی کودکان کمتر خود محور باشند و قدردان‌تر باشند از رشد بالایی برخوردارند (دیبل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). آنان حسادت نمی‌ورزند و تقسیم و اشتراک برای آنها قابل قبول‌تر از دیگر انسان‌هایی است که احساس قدردانی را در خود غریبه حس می‌کنند. سپاسگزاری و اعمال متعاقب آن روابط اجتماعی را قوی‌تر کرده و دوستی‌ها را تقویت می‌کنند (هارباگ و واسی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴؛ هافمن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۴؛ کر، ادونوان و پپینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴؛ مک‌کالاف، ماریا و آدم<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸؛ مک‌کالاف، کیلیاتریک، ایمونس و لارسون، ۲۰۰۱). در واقع قدردانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی شان خو بگیرند و در نتیجه رضایت بالاتری داشته باشند در نتیجه توجه بیشتر به کمک‌های دیگران به رضایت از زندگی بیشتر می‌انجامد (کریستانو، برندا، آسیناس، پنجستو، ساریتا و سولستانی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). تیان، تیان و هوینر<sup>۸</sup> (۲۰۱۶) نیز در پژوهش خود دریافتند، قدردانی با میانجیگری نیازهای روانشناختی می‌تواند بر بهزیستی ادراک شده دانش‌آموزان مؤثر باشد.

افراد قدردان معمولاً شاد، خوش‌بین و از عزت‌نفس و عملکرد تحصیلی بالایی برخوردارند (کونگ، دینگ و زائو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴). مداخلات آزمایشی قدردانی در افزایش شادکامی، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت، بهزیستی روانشناختی و کاهش اضطراب، افسردگی و ماده‌گرایی مؤثر است (هارباگ و واسی، ۲۰۱۴؛ هافمن و همکاران، ۲۰۱۴؛ کر، ادونوان و پپینگ، ۲۰۱۴؛ لیبومیرسکی و لایوس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۳؛ بوهم، لیبومیرسکی و شلدون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۱؛ لامبرت، فینچام، استیلمن و دین<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۹؛ واتکینز، وودوارد، ستون و کولتز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۳). ایلدریم و شلال‌آلانازی<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان دادند که استرس درک شده در زندگی از طریق قدردانی می‌تواند، تعدیل یابد و به نوبه خود رضایت از زندگی را در افراد موجب شود.

بنا به شواهد پژوهشی، قدردانی در بالابردن حمایت اجتماعی، عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی و به تبع آن حمایت اجتماعی والدین، معلمان و همسالان با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی مؤثر است (اسپانگلر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۰؛ افشاری، شیرزادی فرد و قربان‌چهرمی، ۱۳۹۶). در همین

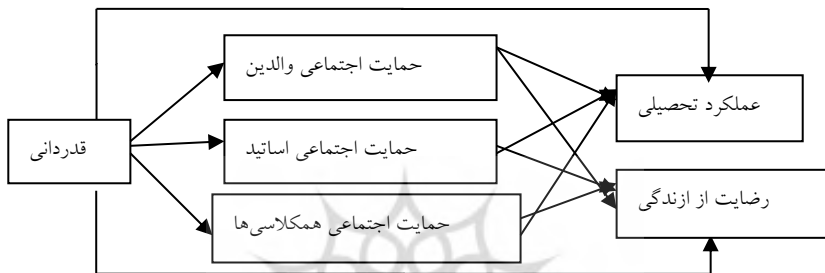
1. McCullough, & Tsang
2. Diebel
3. Harbaugh, & Vasey
4. Huffman et al
5. Kerr, O'Donovan, & Pepping
6. McCullough, Maria & Adam
7. Christanto, Brenda, Assisiansi, Pangestu, Sarita & Sulistiani
8. Huebner
9. Kong, Ding, & Zhao
10. Lyubomirsky, & Layous
11. Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon
12. Lambert, Fincham, Stillman, & Dean
13. Watkins, Woodward, Stone, & Kolts
14. Yildirim, & Shalal Alanazi
15. Spangler

رابطه سلیگمن (۲۰۱۳) و فردریکسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) معتقدند که قدردانی باعث می‌شود، دانش‌آموزان نسبت به مدرسه احساس بهتری پیدا کنند. نتایج مطالعه آلگو و وی<sup>۲</sup> (۲۰۱۴)، گوردون، ایمپت، کوگان، اویس و کلتنر<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) و فروه، یورکویز و کاشدان (۲۰۰۹) نشان داد که قدردانی با حمایت اجتماعی والدین، معلمان، دوستان و همچنین رضایت از زندگی ارتباط دارد. مطالعات متعدد دیگر نشان داد که قدردانی با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی ارتباط دارد (سالوادار-فرر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷؛ رابستلی و ویشمن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶؛ گوسن<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶؛ میکس و مارل<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵؛ سون، جیانگ، چو و کیان<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴؛ لای و لیتمن-اوادیا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱؛ گوردون، ایمپت، کوگان، اویس و کلتنر، ۲۰۱۲؛ هیل و آلمند<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱؛ احمد، مینارت، واندرورف و کایپر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۰؛ راگر، مالکی و دمارای<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۰؛ فروه، یورکویز و کاشدان، ۲۰۰۹؛ چن و لی<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷؛ کارستنس، فانگ و چارلس<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۳).

عوامل زیادی در عملکرد تحصیلی نظیر حمایت خانواده مؤثرند. پژوهشگران بر این عقیده‌اند که بهترین ملاک و معیاری که بر اساس آن می‌توان کیفیت اخلاقی، اجتماعی و روانی افراد را مورد ارزیابی و دقت قرار داد، اعضای خانواده و مجموعه قوانین حاکم بر محیط و جو خانواده است (ملاشرفی، ۱۳۸۴). خانواده مکانی است که تعامل اجتماعی در آن صورت می‌گیرد. به موازات اینکه کودک بزرگ می‌شود و رشد می‌کند، تعامل اجتماعی وی گسترش می‌یابد. در دوران کودکی خانواده، محیط مدرسه و تعامل با محیط اجتماعی اهمیت می‌یابد و با افزایش سن، وابستگی به خانواده و والدین کمتر می‌شود و فرد در گروه‌های متنوع محیط اجتماعی خود شرکت می‌کند (بهار<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۰). حمایت اجتماعی خانواده و همسالان در عملکرد تحصیلی دانشجویان نقش بسیار مهمی دارند (دنيس، فینی و چاتکو<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند به‌عنوان عاملی مؤثر بر موفقیت تحصیلی در نظر گرفته شود. در همین رابطه هاوس<sup>۱۷</sup> (۱۹۸۱) این بحث را مطرح می‌کند، اعضای خانواده، دوستان و سایر افراد می‌توانند به طور مستقیم از فرد حمایت ملموس کنند؛ از طرفی اعضای شبکه اجتماعی می‌توانند با ارائه پیشنهادها فرد را از حمایت اطلاعاتی خود برخوردار سازند، و افراد شبکه اجتماعی می‌توانند با اطمینان‌بخشی دوباره به فرد در

1. Fredrickson
2. Algoe & Way
3. Gordon, Impett, Kogan, Oveis, & Keltner
4. Salvador-Ferrer
5. Robustelli, Briana & Whisman
6. Göcen
7. Meeks & Murrell
8. Sun, Jiang, Chu, & Qian
9. Lavy, & Littman-Ovadia
10. Hill, & Allemand
11. Ahmed, Minnaert, van der Werf, & Kuyper
12. Rueger, Malecki, & Demaray
13. Chen, & Li
14. Carstensen, Fung, & Charles
15. Bahar
16. Dennis, Phinney, & Chuateco
17. Hous

خصوص اینکه مورد علاقه، با ارزش و محترم است، از وی حمایت عاطفی به عمل آورند (به نقل از تابعی بردبار و رضوی، ۲۰۰۴). برخی از پژوهش‌ها (دنيس، فینی و چاتکو، ۲۰۰۵) نشان داد که نبود حمایت خانواده و همسالان در پیش‌بینی پیامدهای تحصیلی نقش عمده‌ای دارند. از میان منابع حمایتی، حمایت از سوی همسالان پیش‌بین قوی‌تری برای کسب نمرات دانشگاهی است، به طوری که بسیاری از دانشجویان حمایت دوستان را راهبرد سودمندتری برای مواجهه با مشکلات تحصیلی می‌دانند. اگر چه اعضای خانواده حمایت هیجانی را برای دانشجویان فراهم می‌کنند، اما نمی‌توانند حمایت ابزاری مؤثری را برایشان فراهم آورند. با استناد به مقدمه بالا در تحقیق حاضر فرضیه‌های زیر در مدل نظری شماره ۱ مورد بررسی قرار گرفت.



نمودار ۱. مدل نظری تحقیق

### فرضیه‌های تحقیق

۱. مدل پیشنهادی از برازندگی خوبی برخوردار است.
۲. بین قدردانی و عملکرد تحصیلی رابطه علی مثبت وجود دارد.
۳. بین قدردانی و رضایت از زندگی رابطه علی مثبت وجود دارد.
۴. بین قدردانی و حمایت اجتماعی والدین رابطه علی مثبت وجود دارد.
۵. بین قدردانی و حمایت اجتماعی اساتید رابطه علی مثبت وجود دارد.
۶. بین قدردانی و حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها رابطه علی مثبت وجود دارد.
۷. بین حمایت اجتماعی والدین و عملکرد تحصیلی رابطه علی مثبت وجود دارد.
۸. بین حمایت اجتماعی اساتید و عملکرد تحصیلی رابطه علی مثبت وجود دارد.
۹. بین حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها و عملکرد تحصیلی رابطه علی مثبت وجود دارد.
۱۰. بین حمایت اجتماعی والدین و رضایت از زندگی رابطه علی مثبت وجود دارد.
۱۱. بین حمایت اجتماعی اساتید و رضایت از زندگی رابطه علی مثبت وجود دارد.
۱۲. بین حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها و رضایت از زندگی رابطه علی مثبت وجود دارد.

## فرضیه‌های غیرمستقیم

۱. رابطه بین ق‌دردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت اساتید، والدین و هم‌کلاسی‌ها مثبت است.

۱-۱. رابطه بین ق‌دردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت اساتید مثبت است.

۲-۱. رابطه بین ق‌دردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت والدین مثبت است.

۳-۱. رابطه بین ق‌دردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت هم‌کلاسی‌ها مثبت است.

۲. رابطه بین ق‌دردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت اساتید، والدین و هم‌کلاسی‌ها مثبت است.

۱-۲. رابطه بین ق‌دردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت اساتید مثبت است.

۲-۲. رابطه بین ق‌دردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت والدین مثبت است.

۳-۲. رابطه بین ق‌دردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت هم‌کلاسی‌ها مثبت است.

## روش

با توجه به اینکه هدف تحقیق حاضر نقش ق‌دردانی در عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت اجتماعی والدین، اساتید و هم‌کلاسی‌ها بود، لذا طرح تحقیق همبستگی و با کمک معادلات ساختاری صورت گرفت. کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور اهواز در سال ۱۳۹۶ جامعه آماری تحقیق حاضر را تشکیل داده‌اند. از بین دانشجویان نامبرده ۳۱۲ نفر به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. به منظور اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق از ابزارهای زیر استفاده شد.

## ابزار پژوهش

**الف) پرسشنامه ق‌دردانی:** برای سنجش متغیر ق‌دردانی از پرسش‌نامه ق‌دردانی محقق ساخته (۱۳۹۶) (با اقتباس از پرسش‌نامه مک‌کالاف، ایمونس و تسانگ، ۲۰۰۲) که روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز اجرا و ساخته شده بود، استفاده شد. روش نمره‌گذاری ماده‌های آن به صورت مقیاس چهار درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱ امتیاز) تا کاملاً موافقم (۴ امتیاز) صورت می‌گیرد. پرسشنامه یاد شده از ۳ ماده تشکیل شده است. پایایی آلفای کرونباخ کل ماده‌ها ۰/۸۰ به‌دست آمد. روایی پرسشنامه از طریق همبسته نمودن ماده‌های این پرسشنامه با ماده‌های پرسشنامه رضایت از زندگی دینر، امون، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) محاسبه و مقدار آن ۰/۴۶ به‌دست آمد که در سطح  $p=0/03$  معنادار شد.

**ب) پرسشنامه حمایت اجتماعی:** برای سنجش حمایت اجتماعی از پرسشنامه حمایت اجتماعی والدین، اساتید و هم‌کلاسی‌ها که توسط سواری (۱۳۹۶) (با اقتباس از پرسشنامه مالکی، دمارای و الیوت، ۲۰۰۰) روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز اجرا و ساخته شده بود،

استفاده شد. روش نمره‌گذاری ماده‌های آن به صورت مقیاس چهار درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) امتیاز) تا کاملاً موافقم (۴ امتیاز) صورت می‌گیرد. پرسشنامه یاد شده از ۲۴ ماده و ۳ عامل حمایت اجتماعی والدین (۱۰ ماده)، حمایت اجتماعی اساتید (۷ ماده) و حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها (۷ ماده) تشکیل شده است. پایایی آلفای کرونباخ کل ماده‌ها ۰/۸۷، برای حمایت اجتماعی والدین ۰/۸۸، برای حمایت اجتماعی اساتید ۰/۷۹ و برای حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها ۰/۷۹ به دست آمد. روایی پرسشنامه از طریق همبسته نمودن ماده‌های این پرسشنامه با ماده‌های پرسش نامه حمایت اجتماعی<sup>۱</sup> واکس، فیلیپس، هلی، تامسون، ویلیامز و استورات<sup>۲</sup> (۱۹۸۶) محاسبه و مقدار آن ۰/۳۵ به دست آمد که در سطح  $p=0/002$  معنادار شد (به نقل از عسکری، نادری و شرف‌الدین، ۱۳۸۸).

### ج) پرس نامه رضایت از زندگی:

برای سنجش رضایت از زندگی از پرسشنامه رضایت از زندگی دینر، امون، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) استفاده شد. مقیاس رضایت از زندگی، یک مقیاس پنج ماده‌ای است و برای نمره‌گذاری آن از یک روش ساده لیکرت استفاده می‌شود که از یک (کاملاً مخالفم) تا هفت (کاملاً موافقم) را در بر می‌گیرد، از این رو دامنه نمره‌های این مقیاس از نمره ۵ تا ۴۵ نوسان دارد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت بیشتر از زندگی می‌باشد. بیانی، گودرزی و کوچکی عاشور (۱۳۸۶) طی مطالعه‌ای آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۶ و روایی آن از طریق ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک محاسبه و مقدار آن ۰/۶۰ به دست آمد که در سطح  $p=0/007$  معنادار شد. در پژوهش حاضر پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

### د) عملکرد تحصیلی:

برای سنجش عملکرد تحصیلی از معدل نیمسال قبل دانشجویان استفاده گردید.

## یافته‌ها

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱) قدردانی	۱۰/۲۵	۱/۳۷	-					
۲) حمایت اجتماعی والدین	۳۱/۱۸	۶/۴۶	۰/۳۹	-				
۳) حمایت اجتماعی اساتید	۲۰/۴	۳/۲۳	۰/۳۷	۰/۱۸	-			
۴) حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها	۲۰/۵۱	۳/۳۴	۰/۲۲	۰/۲۰	۰/۲۶	-		
۵) رضایت از زندگی	۲۳/۹۹	۶/۳۸	۰/۳۷	۰/۵۹	۰/۲۴	۰/۱۸	-	
۶) عملکرد تحصیلی	۱۵/۸۹	۱/۹۴	۰/۱۷	۰/۰۴۸	۰/۰۳۸	۰/۱۳	۰/۱۵	-

1. Philips Social Support Inventory

2. Wax, Philips, Helli, Thamson, Williams & Storat



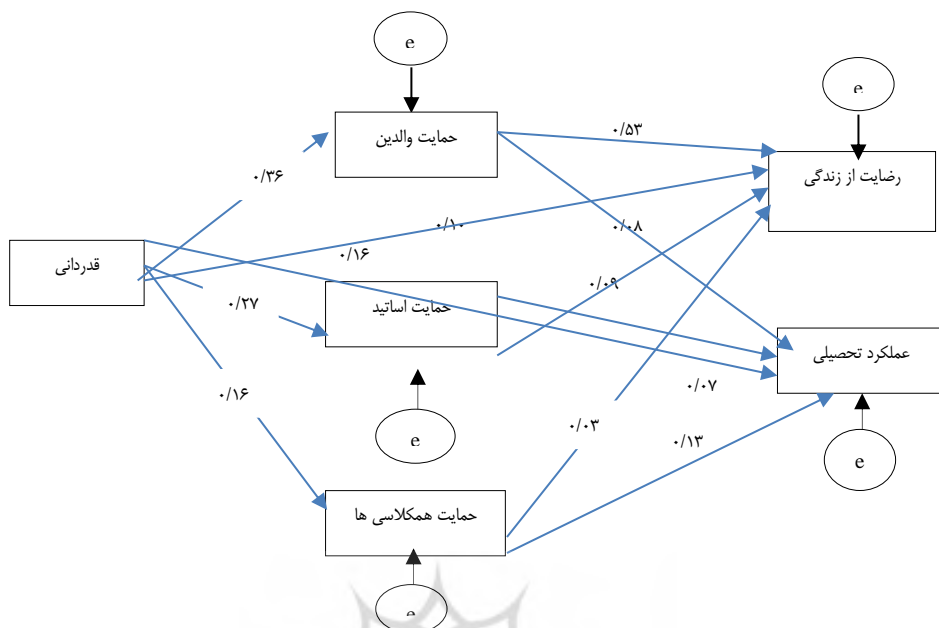
مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و (انحراف معیار) متغیر قدردانی  $10/25$  ( $1/37$ )، حمایت اجتماعی والدین  $31/18$  ( $6/46$ )، حمایت اجتماعی اساتید  $20/4$  ( $3/23$ )، حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها  $20/51$  ( $3/34$ )، رضایت از زندگی  $23/99$  ( $6/38$ ) و عملکرد تحصیلی  $15/89$  ( $1/94$ ) است. همچنین جدول نشان می‌دهد به استثنای قدردانی، حمایت اجتماعی والدین و حمایت اجتماعی اساتید با عملکرد تحصیلی، بین همه متغیرها همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. در بخش زیر، یافته‌های مربوط به مقدمات بررسی مدل پیشنهادی (پارامترهای اوزان غیراستاندارد، اوزان استاندارد، خطای معیار، نسبت بحرانی و سطح معناداری مدل پیشنهادی و اصلاح شده) ارائه شده است.

### جدول ۲. پارامترهای اوزان غیراستاندارد، اوزان استاندارد، خطای معیار، نسبت بحرانی و سطح

#### معناداری مدل پیشنهادی

سطح معناداری	نسبت بحرانی	خطای معیار	برآورد استاندارد	برآورد غیر استاندارد	مسیر
ی			$\beta$	B	
۰/۰۱	۲/۵۷	۰/۰۷	۰/۱۶	۰/۱۸	قدردانی به عملکرد تحصیلی
۰/۰۴	۲/۰۵	۰/۱۹	۰/۱	۰/۴	قدردانی به رضایت از زندگی
۰/۰۰۱	۶/۸۸	۰/۲۱	۰/۳۶	۱/۴	قدردانی به حمایت اجتماعی والدین
۰/۰۰۱	۵/۱	۰/۱۱	۰/۲۷	۰/۵۶	قدردانی به حمایت اجتماعی اساتید
۰/۰۰۴	۲/۸۵	۰/۱۱	۰/۱۶	۰/۳۲	قدردانی به حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها
۰/۸۹	۰/۱۲	۰/۰۱	۰/۰۰۸	۰/۰۲	حمایت اجتماعی والدین به عملکرد تحصیلی
۰/۱۷	۱/۳۵	۰/۰۳	۰/۰۷	۰/۰۴	حمایت اجتماعی اساتید به عملکرد تحصیلی
۰/۰۰۱	۲/۳۹	۰/۰۳	۰/۱۳	۰/۰۷	حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها به عملکرد تحصیلی
۰/۰۰۱	۱۰/۹۳	۰/۰۴	۰/۵۳	۰/۵۲	حمایت اجتماعی والدین به رضایت از زندگی
۰/۰۰۱	۲/۰۵	۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۱۸	حمایت اجتماعی اساتید به رضایت از زندگی
۰/۴۵	۰/۷۵	۰/۰۸	۰/۰۳	۰/۰۶	حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها به رضایت از زندگی

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که همه مسیرها و روابط بین متغیرها معنادار شدند، اما مسیر حمایت اجتماعی والدین به عملکرد تحصیلی، حمایت اجتماعی اساتید به عملکرد تحصیلی و حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها به رضایت از زندگی معنادار نبود. لذا در مدل نهایی این روابط حذف گردیدند. در نمودار ۲ مسیرها و روابط مربوط به متغیرهای فوق‌الذکر ارائه شده است.



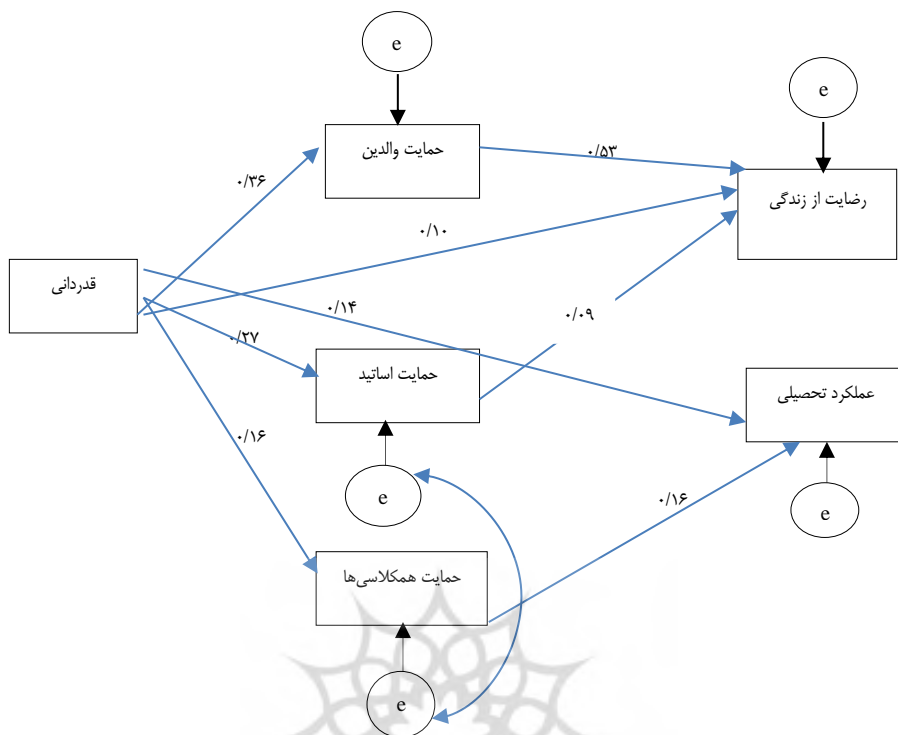
نمودار ۲. مسیرها و روابط مربوط به مدل پیشنهادی

جدول ۳. پارامترهای اوزان غیراستاندارد، اوزان استاندارد، خطای معیار، نسبت بحرانی و سطح

معناداری مدل اصلاح شده

سطح معنادار	نسبت بحرانی	خطای معیار	برآورد استاندارد $\beta$	برآورد غیر استاندارد B	مسیر اثر علی
۰/۰۱۴	۲/۴۶	۰/۰۷	۰/۱۴	۰/۱۶	قدردانی به عملکرد تحصیلی
۰/۰۳	۲/۱۰	۰/۱۹	۰/۱۰	۰/۴	قدردانی به رضایت از زندگی
۰/۰۰۱	۶/۸۸	۰/۲۱	۰/۳۶	۱/۴	قدردانی به حمایت اجتماعی والدین
۰/۰۰۱	۵/۱	۰/۱۱	۰/۲۷	۰/۵۶	قدردانی به حمایت اجتماعی اساتید
۰/۰۰۴	۲/۸۵	۰/۱۱	۰/۱۶	۰/۳۲	قدردانی به حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها
۰/۰۴	۲/۰۵	۰/۰۳	۰/۱۰	۰/۰۷	حمایت اجتماعی همکلاسی‌ها به عملکرد تحصیلی
۰/۰۰۱	۱۰/۹۳	۰/۰۴	۰/۵۳	۰/۵۲	حمایت اجتماعی والدین به رضایت از زندگی
۰/۰۲۶	۲/۲۲	۰/۱۰	۰/۰۹	۰/۲	حمایت اجتماعی اساتید به رضایت از زندگی

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که پس از حذف روابط غیرمعنادار همه مسیرها و روابط بین متغیرها معنادار شدند. در نمودار ۳ مسیرها و روابط مربوط به متغیرها پس از اصلاح مدل ارائه شده است.



نمودار ۳. مسیرها و روابط مربوط به مدل اصلاح شده

در جدول ۴ شاخص‌های آماری برازش مدل اصلاح شده تحقیق حاضر ارائه شده است.

جدول ۴. مقادیر شاخص‌های آماری برازش مدل پیشنهادی و اصلاح شده

مدل	X <sup>2</sup>	df	Cmin/df	IFI	CFI	RMSEA
پیشنهادی	۲۹/۹۱	۴	۷/۴۷	۰/۹۰	۰/۸۹	۰/۱۱۴
اصلاح شده	۱۴/۶۹	۶	۲/۴۴	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۰۶۸

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد، با توجه به اینکه RMSEA برابر با ۰/۱۱۴ شد، لذا مدل پیشنهادی پس از اصلاح به مقدار ۰/۰۶۸ تغییر پیدا کرد. لذا مدل یاد شده پس از اصلاح از برازندگی بهتری برخوردار شد.

جدول ۵. نتایج ضرایب غیرمستقیم بوت استراب به روش پریچر و هیز در مدل پیشنهادی

سطح اطمینان +/۹۵ حد پایین حد بالا	خطای استاندارد	سوگیری	بوت	داده	فرضیه
-۰/۰۷۶۷ -۰/۱۱۶۲	۰/۰۴۷۷	-۰/۰۰۰۴	۰/۰۱۷۸	۰/۰۱۸۲	۱. رابطه بین قدردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت اساتید، والدین و همکلاسی‌ها
۰/۰۳۰۴ -۰/۱۱۸۷	۰/۰۹۹۲	-۰/۰۰۶۴	۰/۵۷۴۶	۰/۵۸۱۰	۱-۱. رابطه بین قدردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت اساتید
-۰/۰۳۳۳ -۰/۰۷۳۴	۰/۰۴۷۰	-۰/۰۰۲۰	۰/۰۲۰۷	۰/۰۲۲۷	۲-۱. رابطه بین قدردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت والدین
۰/۱۰۷۶ -۰/۰۰۸۰	۰/۰۵۰۴	-۰/۰۰۱۲	۰/۱۸۴۵	۰/۱۸۵۷	۳-۱. رابطه بین قدردانی با رضایت از زندگی با میانجیگری حمایت همکلاسی‌ها
۱/۷۳۵۶ -۰/۷۸۸۳	۰/۱۱۹۱	-۰/۰۱۸۵	۰/۷۹۴۹	۰/۸۱۳۴	۲. رابطه بین قدردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت اساتید، والدین و همکلاسی‌ها
۰/۳۹۸۰ -۰/۰۰۰۷	۰/۱۰۴۱	۰/۱۱۴	۰/۱۷۹۰	۰/۱۶۷۶	۱-۲. رابطه بین قدردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت اساتید
۱/۴۷۷۰ -۰/۶۹۹۸	۰/۱۹۱۷	۰/۰۱۰۰	۱/۰۵۴۲	۱/۰۴۴۲	۲-۲. رابطه بین قدردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت والدین
۰/۱۸۳۷-۰/۴۸۰	۰/۰۵۷۵	۰/۰۰۵۱	۰/۰۵۲۰	۰/۰۴۶۸	۳-۲. رابطه بین قدردانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری حمایت همکلاسی‌ها

همان طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، از دو فرضیه غیرمستقیم چندگانه، فرضیه غیرمستقیم ۲ معنادار است. همچنین متغیرهای میانجی حمایت والدین و اساتید نیز توانستند بین قدردانی و عملکرد تحصیلی قرار بگیرند (حد بالا و پایین این مسیرها را ببینید).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه علی قدردانی با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی با میانجیگری ابعاد حمایت اجتماعی (والدین، همکلاسی‌ها و معلمان) در دانشجویان بود. مدل پژوهش حاضر نشان داد، بین قدردانی و رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد که با پژوهش‌های هارباگ و واسی (۲۰۱۴)، هافمن و همکاران (۲۰۱۴) و آقابابایی و فراهانی (۱۳۹۰) همخوان است. قدردانی به‌عنوان یک گرایش یا آمادگی ذاتی عبارت است از میل عمومی به شناسایی و پاسخ‌دهی با هیجانات مثبت به مهربانی و خیرخواهی دیگران. کسانی که نمرات بالاتری در مقیاس قدردانی کسب می‌کنند، مقادیر بیشتری از هیجانات مثبت، رضایت از زندگی، سرزندگی و خوش‌بینی و سطوح پایین‌تری از افسردگی، استرس و حالات مثبتی همچون کانون درونی کنترل و دینداری درونی را گزارش می‌کنند و دیگران افراد قدران را کمک‌کننده، خوش‌مشرط‌تر، خوش‌بین‌تر و امین‌تر می‌-

شمرند. با این اوصاف، طبیعی است که قدرانی یکی از شیوه‌های شادتر شدن قلمداد شود. قدردانی به‌عنوان حالت هیجانی مثبت مقاومت و تحمل فرد را در زندگی افزایش داده و به بهزیستی و رضایت از زندگی او کمک می‌کند (کاشدن، میشر، برین و فروح<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). علاوه بر این قدرانی به افراد کمک می‌کند که ارتباطات خود را شکل داده و حفظ کنند، از طرفی وجود ارتباطات اجتماعی بیشتر می‌تواند برای آن‌ها حمایت اجتماعی فراهم کند. در نتیجه این‌گونه افراد در شرایط و موقعیت‌های تنش‌زا آشنفتگی و پریشانی کمتری را تجربه می‌کنند و به تبع آن‌ها رضایت از زندگی و شادمانی بالاتری را تجربه خواهند کرد.

یافته دیگر پژوهش رابطه مثبت معنی‌دار بین قدردانی و عملکرد تحصیلی است که با یافته‌های مختاری و مهدی زاده (۲۰۱۶)، پارک و پترسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) و فروه، ایموس، کارد، بونو و ویلسون<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) همسو است. تحقیقات بسیار کمی درباره رابطه بین قدردانی و عملکرد تحصیلی انجام شده است. نتایج نشان داده است، بین دو متغیر رابطه مستقیم و پایینی وجود دارد. البته باید گفت این مسیر یک رابطه دو طرفه است، یعنی عملکرد تحصیلی بالا، قدردانی در دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. نوجوانان قدردان، عملکرد تحصیلی بالاتر، بیشتر اجتماعی هستند، کمتر حسادت می‌کنند و رضایت از زندگی بالاتری دارند. یکی از نظریه‌های مربوط به قدردانی، نظریه آدام اسمیت به‌عنوان ایده‌های اخلاقی است که معتقد است احساسات انسانی برای هدایت مردم به قضاوت اخلاقی و رفتار اخلاقی نقش تعیین‌کننده دارد. که از اساسی‌ترین احساسات اجتماعی قدردانی است. قدردانی تابع رشد ذهنی و هوش افراد می‌باشد (مختاری و مهدی زاده، ۲۰۱۶)، یعنی می‌توان گفت، افرادی که قدردانی بیشتری را درک می‌کنند، عملکرد بهتری داشته دلسوزی‌ها و کمک‌های دیگران را در این راه قبول می‌کنند؛ محتوای کتاب‌ها را بهتر و با جدیت بیشتری مطالعه می‌کنند و از نظر رشد اخلاقی نیز در درجه بالاتری قرار دارند.

یافته دیگر پژوهش رابطه مثبت معنی‌دار بین حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، همکلاسی‌ها و معلمان با قدردانی است. این یافته با پژوهش‌های سالوادار- فرر (۲۰۱۷)، رابستلی و ویشمن (۲۰۱۶)، گوسن (۲۰۱۶) و میکس و مارل (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته باید گفت، رابطه قدردانی و ابعاد حمایت اجتماعی نیز می‌تواند، یک مسیر دو طرفه باشد. ابتدا با افزایش حمایت اجتماعی در ابعاد حمایت از جانب خانواده، دوستان و دیگران، قدردانی افزایش می‌یابد که این یافته با نتایج مطالعات لامبرت و همکاران (۲۰۱۰) و فروه و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی دارد. همچنین حمایت اجتماعی نیز می‌تواند، موجب افزایش قدردانی در افراد شود به این صورت که، حمایت از فرد از جانب خانواده، دوستان و دیگران سبب می‌شود که فرد در پرتو این حمایت، احساس دوست داشته شدن، احساس مورد توجه قرار گرفتن و به طور کلی، احساس مطلوبی نماید. هنگامی که افراد این احساس‌ها را به خوبی تجربه می‌کنند، خود را قدردان و سپاسگذار کسانی می‌دانند که به نحوی

1. Kashdan, Mishra, Breen & Froh  
2. Park & Peterson  
3. Froh, Emmons, Card, Bono & Wilson

موجب بهزیستی و رفاه او شده‌اند. در نتیجه می‌توان گفت، از یک سو، افرادی که قدردان دیگران باشند، نگرش مثبت دیگران به خود ایجاد می‌کنند و این نگرش مثبت دیگران موجب می‌شود در مواقع ضروری، فرد حمایت این دیگران را مشاهده کنند. از سوی دیگر، مورد حمایت اجتماعی قرار گرفتن و احساس مطلوب نمودن، برای فرد کافی است که احساس شکرگزاری و قدردانی را از بودن با این افراد تجربه کند. فرد وقتی در برخورد با مسائلی به کمک و یاری دیگران نظیر اعضای خانواده، دوستان و یا سایر افراد در زندگی نیازمند باشد و یاری آنان را دریافت کند؛ روشن است که قدردان خواهد بود. این قدردانی به دریافت حمایت بیشتر و دریافت حمایت بیشتر به قدردانی بیشتر منجر می‌شود. همچنین تیان، پی، هوبر و دو (۲۰۱۶) از بعدی دیگر این مسئله را توضیح داده‌اند، به این صورت که قدردانی به طور غیرمستقیم از طریق رفع نیازهای اساسی روانشناختی دانش‌آموزان باعث افزایش حمایت اجتماعی از جانب دیگران به سمت دانش‌آموز می‌شود. در واقع قدردانی به دانش‌آموزان از طریق رفع نیازهای اساسی روانشناختی کمک می‌کند، احساس تعلق به مدرسه و رابطه صمیمانه با همکلاسی‌های خود و معلمان برقرار کنند که برای رفع نیازهای مرتبط با آن در طول مدرسه مفید است. به نظر می‌رسد، قدردانی به تجربیات موفق‌تر در زندگی مدرسه دانش‌آموزان مربوط می‌شود که از رضایت از نیازهای شایستگی در مدرسه پشتیبانی می‌کند. بنابراین قدردانی از طریق ارضای نیاز به شایستگی در افراد ارتباط خوب و صمیمانه‌ای را ایجاد می‌کند که فرد احساس حمایت بیشتری را درک می‌کند.

یافته دیگر پژوهش رابطه مثبت بین حمایت اجتماعی و عملکرد تحصیلی است که با یافته‌های تمنایی فر و لیث (۱۳۹۶) و دنیس، فینی و چاتکو (۲۰۰۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، هر چه دانشجویان احساس حمایت بیشتری کنند؛ به همان نسبت بهتر می‌توانند خود را با محیط دانشگاه سازگار نمایند. حمایت اجتماعی تسهیل‌کننده مرحله گذر و انتقال دانشجویان به محیط دانشگاه نیز هست و به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم موجب افزایش سازگاری آنان می‌شود، در واقع حمایت اجتماعی مراقبت، محبت، عزت نفس و تسلی را شامل می‌شود (تمنایی فر و لیث، ۱۳۹۶). همچنین بیانگر قابلیت و کیفیت ارتباط با دیگران است و سبب می‌شود، افراد در مواقع نیاز، منابع لازم جهت احساس مراقبت و ارزشمندی را کسب نمایند. لازم به ذکر است، حمایت اجتماعی عبارت است از کسب اطلاعات، کمک‌های مادی، طرح و توصیه بهداشتی و حمایت عاطفی از سوی دیگران که فرد به آنها علاقه‌مند است یا برای افراد ارزشمند تلقی می‌شوند و بخشی از شبکه اجتماعی فرد به شمار می‌روند مانند والدین، بستگان، دوستان، همسر و نیز تماس با نهادهای مذهبی (لاورا، گراهام و ناومی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ به نقل از پسندیده و کاشف زمانه، ۱۳۹۶).

آخرین یافته پژوهش رابطه مثبت بین ابعاد حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی است که با یافته‌های سعادت‌مند، افشین، سیاوشی و بولاچی (۱۳۹۴) و بهار (۲۰۱۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت،

1. Tian, Pi, Huebner & D

2. Laura, Graham, Naomi

حمایت اجتماعی در زندگی عامل مثبت و سازنده است که بر روح و روان انسان تأثیری مثبت می‌گذارد و عاملی مهم در تقویت عزت نفس به شمار می‌آید. در مدرسه دانش‌آموزان با دریافت حمایت اجتماعی از دوستان، والدین و معلمان چشم‌انداز مثبت و خوش بینانه‌ای هم به مدرسه و تکالیف آن و هم به زندگی پیدا می‌کنند. هر چه حمایت بیشتر باشد، شخص در موقعیت‌های اجتماعی عملکرد مثبت‌تر و سازنده‌تری دارد و باعث خواهد شد، رضایت از زندگی بالاتری را گزارش دهد؛ چون می‌داند در مواقع نیاز افراد حامی و پشتیبان از او حمایت خواهند کرد. در اینجا باید نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی در رضایت از زندگی را نیز مد نظر قرار داد. به‌عنوان مثال، محسنی‌تیریزی و حیدری (۱۳۹۱) به بررسی تأثیر امنیت اجتماعی بر میزان رضایت از زندگی در میان دانشجویان پرداختند. نتایج تحقیق حاکی از آن است که عوامل شغلی، اقتصادی، امکانات رفاهی و بهداشتی، سیاسی و قضایی همگی بر رضایت از زندگی موثر هستند. در واقع هر چه سبک زندگی افراد سالم‌تر باشد، مولفه‌های قدردانی نمود بیشتری می‌تواند بر رضایت از زندگی داشته باشد.

در نهایت باید گفت، این مطالعه نشان می‌دهد که قدردانی نوجوانان و دانشجویان ایرانی به طور قابل توجهی با رضایت زندگی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معنی‌دار دارد. همچنین نشان می‌دهد که مربیان و والدین باید برای شکوفایی فرزندان و دانشجویان خود در شرایط مناسب از روش‌های تجربی معتبر و مداخله‌ای برای افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی استفاده کنند. به‌عنوان مثال می‌توان از افراد خواست که در مداخلات قدردانی مانند «شمارش نعمت‌ها» شرکت کنند که در آن، فرم‌های مربوط به کمک‌ها و حمایت‌های داده شده به آنان در طی ۶ تا ۱۲ هفته را پر می‌کنند (گراتلی، ود و هیلان، ۲۰۱۰). علاوه بر این مشخص شد که در دوران مدرسه، قدردانی می‌تواند به طور غیرمستقیم با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی از طریق مکانیسم‌های روانی-اجتماعی حمایت‌های اجتماعی (والدین-معلمان و همکلاسی‌ها) مرتبط باشد. بنابراین متخصصان امر می‌توانند، شرایطی را در مدرسه و دانشگاه مهیا کنند تا نیاز دانش‌آموزان به درک تسلط بر چالش‌ها و در نتیجه افزایش ارتباطات مثبت بین همکلاسیان و معلمان و در نتیجه بهبود رفاه و سلامت ذهنی دانش‌آموز و دانشجویان کمک کنند. یافته‌های این مطالعه در مجموع پیشنهاد می‌کند که اجرای مداخلات آموزشی مبتنی بر ارتقای کیفیت زندگی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به داشته‌های خود در زندگی می‌تواند، میزان موفقیت آموزشی دانشجویان را افزایش دهد. با توجه به الگوی پیش‌بینی کننده حاضر، برنامه‌ریزی‌های آموزشی سلامت محور با هدف دستیابی به حداکثر عملکرد تحصیلی در دانشجویان طرح ریزی گردد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت، نتایج این پژوهش درباره دانشجویان دانشگاه پیام نور انجام شده است که قابل تعمیم به دیگر گروه‌ها نیست. همچنین استنباط‌های علی از این پژوهش باید با احتیاط انجام بگیرد. در نهایت، استفاده از معدل برای تخمین عملکرد تحصیلی افراد معیار مناسبی به نظر نمی‌رسد و باید در تحقیقات بعدی از شاخص‌های دقیق‌تری استفاده شود و داده‌های این پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی به دست آمده که امکان سوگیری در ارائه نتایج از جانب افراد وجود دارد.

## منابع

- افشاری، محسن؛ شیرزادی فرد، میثم؛ قربان جهرمی، رضا. (۱۳۹۶). چشم‌انداز زمان آینده و پیشرفت تحصیلی. *روان‌شناسی تحولی*، ۱۴ (۵۴)، ۱۲۱-۱۳۴.
- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌الله. (۱۳۹۰). نقش رگه قدرانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی. *روان‌شناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۸ (۳۹)، ۸۵-۹۲.
- بیانی، علی اصغر؛ گودرزی، حسین؛ کوچکی عاشور، محمد. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *روان‌شناسی تحولی*، ۳ (۱۱).
- پسندیده، محمدمهدی؛ کاشف زمانه، غلام حسین. (۱۳۹۶). مقایسه حمایت اجتماعی ادراک شده، کیفیت زندگی و تاب آوری در زنان و مردان مرتکب قتل عمد نسبت به زنان و مردان عادی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۲۵ (۲۵)، ۵۹-۷۶.
- تمنایی فر، محمد رضا؛ لیث، حکیمه. (۱۳۹۶). رابطه هوش هیجانی، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی با سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۳ (۳۳-۲۵).
- سعادت‌مند، خدیجه؛ افشین، حمدالله؛ سیاوشی، وحید؛ بولاقی، یاسر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در علوم و تکنولوژی، ترکیه، استانبول*.
- عاملی، حرّ. (۱۴۰۹). *وسائل الشیعة*. جلد پانزدهم، مؤسسه آل‌البیت (ع)، قم، ص ۳۱۵.
- عسکری، پرویز؛ نادری، فرح؛ شرف‌الدین، هدا. (۱۳۸۸). بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و حمايت اجتماعی با احساس ذهنی بهزیستی در دانشجویان زن. *فصلنامه زن و فرهنگ*، ۴۸-۵۸.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). *الکافی*. محقق و مصحح: غفاری، علی اکبر و آخوندی، محمد. جلد دوم، چاپ چهارم. دار الکتب الإسلامیة، تهران. ص ۹۹.
- ملاشرفی، شهرام. (۱۳۸۴). *هنجاریابی مقیاس جو خانواده برای خانواده ایرانی ساکن تهران. فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱ (۳)، ۲۶۸-۲.
- محسنی تبریزی، علیرضا؛ حیدری، مهلق. (۱۳۹۱). بررسی تاثیر امنیت اجتماعی بر میزان رضایت از زندگی در میان دانشجویان (مطالعه موردی: دانشجویان دانشکده علوم اجتماعی و مدیریت دانشگاه آزاد تهران شمال). *برنامه ریزی و رفاه توسعه اجتماعی*، ۴ (۱۰)، ۱۰۳-۱۳۶.
- Ahmed, W., Minnaert, A., van der Werf, G., & Kuyper, H. (2010). Perceived social support and early adolescents' achievement: The meditational roles of motivational beliefs and emotions. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 36-46.
- Akamatsu, R. (2010). Factors influencing Japanese children with high scores on the gratitude for food scale. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(4). doi.org/10.1016/j.jneb.2010.03.134
- Algoe, S. B., & Way, B. M. (2014). Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11, 250-312. doi:10.1093/scan/nst182.



- Bahrampoura, M. M., & Yazdkhast, F. (2014). The relationship between gratitude, depression, anxiety, stress and life satisfaction; a path analysis model. *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*, 40(1), 220–227.
- Bahar, H. H. (2010). The effects of gender, perceived social support and sociometric status on academic success. *Social and Behavioral Sciences*, 2, 3801–3805.
- Baker, J. C., Williams, J. K., Witvliet, C. V. O., & Hill, P. C. (2017). Positive reappraisals after an offense: Event-related potentials and emotional effects of benefit-finding and compassion. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 373–384. doi:10.1080/17439760.2016.1209540.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness enhancing strategies in Anglo-Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25, 1263-1272.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 11(5), 320-331. doi:10.1023/A:1024569803230.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139–153. doi.org/10.1080/01443410903493934.
- Chen, F. M., & Li, T. S. (2007). Marital enqing: An examination of its relationship to spousal contributions, sacrifices, and family stress in Chinese marriages. *The Journal of Social Psychology*. doi:10.3200/SOCP.147.4.393-412.
- Christanto, S. A., Brenda, D., Assisiansi, C., Pangestu, M. J., Sarita, I., & Sulistiani, V. (2017). Gratitude Letter: An Effort to Increase Subjective Well-Being in College. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32, 3, 158-168. <https://doi.org/10.24123/aipj.v32i3.630>.
- Dennis, J. M., Phinney, J. S., & Chuateco, L. (2005). The role of motivation, parental support, and peer support in the academic success of ethnic minority first-generation college students. *Journal of College Student Development*, 46 (3), 223-236.
- Diebel, T. (2014). The effectiveness of a gratitude diary intervention on primary-school children's sense of school belonging (Doctoral dissertation, University of Southampton, UK).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–96. doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *E-Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389
- Emmons, R. & R. Stern, (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69: 846-855. DOI: 10.1002/jclp.220220.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.) (2004). *The psychology of gratitude*. New York, NY: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top Notch Research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 1 (3), 111-116. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N.A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Stud.*, 12, 289-302.
- Gallup, G. H. J. (1998). Thankfulness America's saving grace. *Paper presented at the national Day of Prayer Breakfast, Thanks-Giving Square*, Dallas, TX.
- Göcen, G. (2016). Qualitatively exploring the relationship among gratitude, spirituality and life satisfaction in Turkish-Muslim children. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 189-208. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2016.2.0010>
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50, 339-343.
- Harbaugh, C. N., & Vasey, M. W. (2014). When do people benefit from gratitude practice? *The Journal of Positive Psychology*, 9(6), 535-546.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgiveness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 120-125. doi:10.1080/17439760.2011. 602099.
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M., Lyubomirsky, S. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88-94. doi.org/10.1016.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of personality*, 77(3), 691-730.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2014). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17-36. doi.org/10.1007/s10902-013-9492.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2014). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 5(11), 25-36. doi:10.1007/s10902- 014-9519-2.
- Krause, N., Bruce, D., Hayward, R. D., & Woolever, C. (2014). Gratitude to God, self-rated health Depressive Symptoms, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(2), 341-355. dx.doi.org/10.1111/jssr.12110.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42. doi:10.1080/ 17439760802216311.

- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 50*, 1050–1055.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current directions in Psychological Science, 22*, 1, 57-62.
- Malecki, C. K., Demaray, M. K., & Elliott, S. N. (2000). The Child and Adolescent Social Support Scale. DeKalb, IL: Northern Illinois University.
- McCullough, Michael E., Maria B. Kimel draf, and Adam D. Cohen (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects and social evolution of gratitude. *Cultural Directions in Psychological Science. 17*, 281-285.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychol Bull, 127*(2), 249-66.
- McCullough, M. E., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R.A. Emmons, & M.E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123–141). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112–127.
- Meeks, S., & Murrell, S. A. (2015). Contribution of education to health and life satisfaction in older adults mediated by negative affect. *Journal of Aging and Health, 13*(1), 92–119.
- Mokhtari, T., & Mehdihezad, V. (2016). Gratitude, social support and academic performance: Exploring the relationships between indicators' high school students. *The Social Sciences, 11* (23) , 5657-5662.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14*, 381–384.
- Park, N., & Peterson, c. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Stud, 7*, 323-341.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K. & Prkachin, K.M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychol. Health Well-Being, 3*: 350-369.
- Robustelli., Briana L. & Whisman. Mark A. (2016). Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan. *J Happiness Stud, 1*(6), 25-36. DOI 10.1007/s10902-016-9802-5
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence, 39*, 47-61.

- Salvador-Ferrer, F., & Carmen, G. (2017). The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114-119.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: A Visionary new Understanding of Happiness and Wellbeing*, New York: Free Press.
- Spangler, K. (2010). Does gratitude enhance self-esteem? Unpublished master's thesis completed at Eastern Washington University.
- Stoeckel, M., Weissbrod, C., & Ahrens, A. (2014). The adolescent response to parental illness: The influence of dispositional gratitude. *Journal of Child and Family Studies*, 11, 56-60. doi:10.1007/s10826-014-9955-y.
- Sun, P., Jiang, H., Chu, M., & Qian, F. (2014). Gratitude and school well-being among Chinese university students: Interpersonal relationships and social support as mediators. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(10), 1689-1698.
- Tabeá Bordbar, F., & Razavie, A.A. (2004). The relationship between coping styles and social support with academic achievement in adolescent period. *Journal of Psychology and Education Studies*, 5(1),5-21.
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S. & Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Educational Psychology*, 12, 125-136.
- Tian, L., Tian, Q., & Huebner, E. S. (2016). School-related social support and adolescents' school-related subjective well-being: the mediating role of basic psychological needs satisfaction at school. *Soc. Indic. Res.* 128, 105-129. doi: 10.1007/s11205-015-1021-7.
- Yildirim, M., & Shalal Alanazi, Z. (2018). Gratitude and life satisfaction: mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21-28.
- 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: An International Journal*, 11(5), 25-36. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431.
- Witvliet, C. V. O., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2018). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and States. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>.