

## Investigating the Effectiveness of Emmons' Gratitude Education on Students' Psychological Capital and Emotional Independence

Azam Dadi<sup>1\*</sup>, Hassan Azargoon 2

1- \*MSc , Department of Psychology, Payame Noor University, Semnan, Iran.

2- Assistant Professor , Department of Psychology , Payame Noor University(PNU), P.OBox, 19395-4697 Tehran.Iran

### Abstract

The purpose of this research was to investigate the effect of gratitude training on the psychological capital and emotional independence of adolescents. 40 high school students from Birjand city were selected using the available sampling method. The current research was a quasi experimental research with a control and an experimental group, which was conducted using Luthans Psychological Capital Questionnaire (PCQ24) and Stenberg and Silverberg's Emotional Independence (1986). The gratitude educational package used in this research was taken from Ghamarani (2009), which was aligned with the purpose of the present research. The experimental group received the educational package of Emmons' gratitude for 9 sessions and the control group did not receive any training. The research data was analyzed using the analysis of variance (ANOVA) explanation in SPSS software the results showed that after adjusting the pretest, the mean scores difference in psychological capital and emotional independence in the control and experimental groups was significant ( $p < 0.05$ ). The experimental group experienced more independence and higher psychological capital after receiving the educational package of gratitude. It can be stated that the formation and expansion of a positive emotions such as gratitude can help the formation and development of other positive emotions and structures such as psychological capital and emotional independence in teenagers. Educating on gratitude is effective in increasing positive emotions.

**Key words:** Gratitude, Psychological Capital, Emotional Independence, Teenagers

### OPEN ACCESS Research Article

\*Correspondence Dadi . A\*  
[azamdadi.naghme@gmail.com](mailto:azamdadi.naghme@gmail.com)

Received: May 17, 2022  
Accepted: Aug 4, 2023  
Published: Autumn 2023

**Citation:** Dadi, A. (2023). Investigating the Effectiveness of Emmons' Gratitude Education on Students' Psychological Capital and Emotional Independence . Journal of Psycho Research and Educational Studies, 1(3): 1-14

## بررسی اثر بخشی آموزش قدردانی ایمونز بر سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی

### دانش آموزان

اعظم دادی<sup>۱\*</sup>، حسن آذرگون<sup>۲</sup>

۱- \*کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، سمنان، ایران

۲- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران ایران

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی نوجوانان بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر از دانش آموزان مقطع دبیرستان دوره دوم از شهر بیرجند انتخاب شدند. تحقیق حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود که با استفاده از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷) و استقلال عاطفی استنبرگ و سیلوربرگ انجام شد. بسته آموزشی قدردانی در این پژوهش برگرفته از مطالعات قمرانی (۱۳۸۹) بود که با هدف پژوهش حاضر همسو شد. گروه آزمایش بسته آموزشی قدردانی ایمونز را به مدت ۹ جلسه دریافت کردند ولی گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس در نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید. تحلیل یافته‌های به دست آمده نشان داد پس از تعدیل پیش‌آزمون، تفاوت میانگین نمرات سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی در گروه کنترل و آزمایش معنادار بود ( $p < 0.05$ ) و گروه آزمایش پس از دریافت بسته آموزشی قدردانی سرمایه روانشناختی بالاتر و استقلال بیشتری را تجربه نمودند. شکل‌گیری و گسترش یکی از هیجانات مثبت همانند قدردانی می‌تواند به شکل‌گیری و توسعه دیگر هیجانات و سازه‌های مثبت مانند سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی در نوجوانان کمک نماید. آموزش قدردانی بر افزایش هیجانات مثبت تاثیرگذار است.

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول: اعظم دادی

[azamdadi.naghme@gmail.com](mailto:azamdadi.naghme@gmail.com)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۲/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۵/۱۳

تاریخ انتشار: پاییز ۱۴۰۲

استناد: دادی، اعظم (۱۴۰۲). بررسی اثر بخشی قدردانی ایمونز بر سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی دانش آموزان ، فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری، ۱(۳): ۱-۱۴.

**واژگان کلیدی:** قدردانی، سرمایه روانشناختی، استقلال عاطفی، نوجوانان.

## مقدمه و بیان مسئله

در پژوهش حاضر به بررسی رابطه مولفه‌هایی از روانشناسی مثبت‌نگر با سازه قدردانی پرداخته شد. یکی از مولفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا، سرمایه روانشناختی است. باور شخص به استعدادهاى خود برای حصول موفقیت، ممارست و پشتکار در پیگیری اهداف، تفسیر اسناد مثبت در مورد خویش و البته مقاومت در برابر مشکلات، سرمایه روانشناختی نامیده می‌شود. سرمایه روانشناختی منجر به استقبال از چالش‌ها، برانگیختگی بیشتر، دید بلندمدت و استفاده بهینه از منابع می‌شود که به بیان بهادری خسروشاهی، هاشمی نصرت‌آباد و باباپور (۱۳۹۱) بر روی کارایی انسان موثر است. در واقع لوتانز و یوسف (۲۰۰۷) بر این باورند که سرمایه‌های روانشناختی با تکیه بر متغیرهای روانشناختی مثبت‌گرایی همچون: خودکارآمدی، تاب‌آوری، امید و خوش‌بینی منجر به ارتقای سرمایه انسانی (دانش و مهارت‌های افراد) و سرمایه اجتماعی (شبکه روابط میان آن‌ها) می‌شود. آن‌ها بیان نمودند که بین امید کارآفرینان و رضایت از کسب و کارشان، همچنین میان سطح امید و عملکرد کارکنان سازمان‌ها رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که چهار مولفه سرمایه روانشناختی (امیدواری، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی) به طور مثبت و معناداری با انگیزه پیشرفت در ارتباط بودند و همچنین سرمایه روانشناختی با وساطت انگیزه پیشرفت بر خلاقیت اثر مثبت غیر مستقیم دارد (ایرجی‌راد ۱۳۹۶). همچنین سرمایه روانشناختی و سرمایه اجتماعی بر بهزیستی و عملکرد دانشجویان می‌تواند فراهم کننده زمینه لازم برای طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای برای ارتقای رفتارهای سالم در دانشجویان باشد (امینی ۱۳۹۹). طبق نتایج پژوهش موسوی‌مقدم و همکاران (۱۴۰۰) بین سرمایه‌ی روانشناختی و بهزیستی روانشناختی از طریق معنویت، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به‌علاوه عزیزاده و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که بین سرمایه روانشناختی و ذهن‌آگاهی رابطه مثبت و معنی‌دار ( $p < 0.001$ ) برقرار است. سرمایه روانشناختی نیز در پیش‌بینی عملکرد خانواده نقش مثبت و معناداری دارد (شریف‌پور شیرازی ۱۴۰۱) و به‌طور مثبت پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است (آباداری ۱۴۰۲). از سویی دیگر بین سرمایه‌ی روانشناختی و بهزیستی ذهنی با تعهد سازمانی معلمان رابطه‌ی معنی‌دار وجود دارد (نادری ۱۴۰۲).

موضوع دیگری که توجه روانشناسان را به خود جلب می‌کند دوره نوجوانی و بررسی آن است. در تمام مراحل رشد انسان، مهمترین و حساس‌ترین دوره نوجوانی است، این دوره رشدی دوره بحرانی زندگی فرد است. با توجه به تحقیقات پیشین در خصوص تاثیر آموزش قدردانی بر بهبود کیفیت زندگی، بررسی آموزش قدردانی بر حیطة استقلال به عنوان یکی از شش حیطة کیفیت زندگی فردی قابل تامل خواهد بود. در حقیقت، استقلال بیانگر فرآیندی است که فرد با چشم‌پوشی از وابستگی خویش به والدینش تلاش می‌کند تا ادراکی واقعی‌تر از والدین خود و نقش‌های خود دریابد (بیرز و گوسسنز ۱۹۹۹، ریان و لینچ ۱۹۸۹). احساس استقلال عاطفی و به دنبال آن عدم وابستگی مطالبی است که در این دوره تحولی رشد مطرح است. استقلال عاطفی، تغییر در سبک و میزان روابط والد-فرزندی و نیز تغییر در درک نوجوان را باعث می‌شود. از این‌رو با افزایش سطح استقلال عاطفی، وابستگی فرد به والدین کم می‌گردد. به اعتقاد گاربر و لیتل (۲۰۰۱) زمانی نوجوان به استقلال عاطفی دست می‌یابد که وابستگی خود به پدر و مادر را کم کرده و خود را برای پذیرفتن مسئولیت جدید آماده کند. در واقع خصیصه‌هایی از قبیل استقلال، خوش‌بینی، کنترل درونی، خودمختاری بالاتر، دیدگاه مثبت به خویش، همدلی با دیگر اعضای جامعه، توان تنظیم مسئولیت روزمره و تعهد به کار، ارتباط مثبت و سازنده با دیگران (اعم از خانواده، دوستان و جامعه) به انسان کمک می‌کند تا بتواند به درستی موقعیت و شرایط استرس‌زا و بحرانی را پشت سر بگذارد (جوادی و پرو ۱۳۸۷). همچنین نشان داده شده است که بین دو متغیر استقلال عاطفی و عملکرد تحصیلی رابطه و همبستگی مستقیم و معنادار آماری ( $p < 0.05$ ) وجود دارد (ابویی مهریزی ۱۳۹۹). در بررسی دیگری نیز میان استقلال عاطفی و بهزیستی روانشناختی نوجوانان رابطه مثبت و معنی‌داری پیش‌بینی شد (طائری ۱۴۰۰).

به علاوه استقلال عاطفی در پیش‌بینی خوش‌بینی، خودکارآمدی عمومی و سبک دلبستگی ایمن و رضایت از زندگی از برازندگی مطلوبی برخوردار است (مرادی ۱۴۰۰). نتایج فلاح‌زاده روشن و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد که بین استقلال عاطفی با اضطراب کرونا رابطه‌ی معناداری وجود ندارد. لیکن از سویی دیگر احساس امنیت، تجربه‌های مشترک و هدیه دادن به صورت مستقیم، استقلال عاطفی را پیش‌بینی می‌نمایند (دریانورد ۱۴۰۱).

به جهت ارتقا سرمایه‌های روانشناختی و زیرمؤلفه‌های آن و همچنین بهبود استقلال عاطفی تاکنون از روش‌های گوناگونی مانند: آموزش مثبت‌اندیشی، روانشناسی مثبت‌نگر، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان مبتنی بر افسردگی و سرمایه‌های روانشناختی استفاده شده است.

از آنجایی که سازه‌ی قدردانی به عنوان جوهره‌ی اصلی روانشناسی مثبت‌گرا مطرح می‌شود (اسنایدر و لویز ۲۰۰۷؛ ایمونز ۲۰۰۸)، بررسی اثربخشی این سازه بر سایر سازه‌های مذکور مورد توجه قرار می‌گیرد. ایمونز (۲۰۰۴) قدرشناسی را چنین تعریف می‌کند: قدردانی حالت، طرز نگاه و دیدگاه، فضیلت، ویژگی شخصیتی یا سبک مقابله‌ای می‌باشد. از این رو مطالعات نشان می‌دهد افرادِ قدردان، افرادی پذیرا و گرم هستند که دارای ویژگی‌های مثبت بیشتریند. بایستی اذعان نمود که احساسات و انگیزه‌های وابسته به قدردانی تحت اجبار به وجود نمی‌آیند ولی این امکان وجود دارد تا با آموزش آگاهانه به آن دست یافت. در واقع قدردانی به عنوان یک مؤلفه هیجانی مثبت کمک می‌کند تا فرد در زمان دریافت یک منفعت، حس ارزشمندی داشته باشد و همچنین عموماً دارای این ادراک است که این منفعت ناشی از نیت‌های خوب فرد مقابل است. قدردانی به عنوان خلقی پایدار، منجر به تأثیرات درازمدت و ظریف در ناخودآگاه فرد است. قدردانی یک مکانیسم میانجی است که دریافت لطفی را با جبران لطفی دیگر مرتبط می‌نماید. قدردانی با بیان احساس‌های مثبت متقابل، منجر به توسعه افکار مثبت، بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان افراد می‌شود (فردریکسون ۲۰۰۴؛ آذرگون و همکاران ۱۳۹۷). همچنین می‌توان تأثیر سازه قدردانی را بر روی ایجاد و حفظ ارتباطات مشاهده کرد. بررسی‌ها و پژوهش‌های انجام شده بر روی این مفهوم، رابطه قدردانی با مفاهیم بسیاری را نشان می‌دهد که در ادامه چند نمونه ذکر می‌گردد: امید، خوش‌بینی، رضایت از زندگی (مک کالوک، ایمونز و تسانگ ۲۰۰۲؛ فروه و همکاران ۲۰۰۹)، خلاقیت و بهزیستی (ایمونز و مک کالوک ۲۰۰۳)، روابط متقابل و مناسب (مک کالوک و همکاران ۲۰۰۲)، بهبود دوستی و توسعه‌ی روابط اجتماعی مؤثر (کشاورز ۱۳۹۰)، شادکامی، پذیرش خود (عطاری ۱۳۹۹).

مروری بر تحقیقات نشان داد که تأثیر آموزش قدردانی بر سازه‌های متفاوت در پژوهش‌های گوناگون بررسی شده است، برای مثال در سال ۱۳۸۹ قمرانی پژوهشی با عنوان "اثربخشی آموزشی قدردانی بر امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادکامی نوجوانان شاهد و ایثارگر و نوجوانان غیرشاهد و ایثارگر" انجام داد که رابطه مثبت و معنادار میان قدردانی و آموزش آن با مؤلفه‌های نام برده را نشان داد. به نقل از مطالعات قمرانی (۱۳۹۶)، از بررسی‌های انجام شده توسط وود و همکاران در سال ۲۰۱۰ چنین دریافت می‌شود که با استفاده و بهره‌گیری از مداخله‌های مبنی بر قدردانی، عملکردهای مثبت افراد افزایش می‌یابد و نیز بر روی سازگاری روانی آن‌ها مؤثر است. آن‌ها در این مطالعه با موضوع "اثربخشی آموزش مبتنی بر قدردانی بر معنای زندگی مادران کودکان ناشنوا" دریافت کردند که قدردانی بر وجود معنا و یافتن معنا در زندگی این دسته از مادران مؤثر است و رابطه معناداری میان آن‌ها وجود دارد. مطالعه دیگری توسط آذرگون و همکاران در سال ۱۳۹۷ با عنوان "اثربخشی آموزش قدردانی ایمونز بر کیفیت زندگی و سلامت روان" انجام شد که نشان دادند آموزش قدردانی با افزایش ویژگی‌های مثبت در زوجین؛ جهت‌گیری کلی مثبت، فرایندهای شناختی مثبت و کارکرد عاطفی مثبت را در زوجین افزایش می‌دهد و کیفیت زندگی و سلامت روان را بهبود می‌بخشد. در همان سال طی مطالعه‌ای دیگر اثر سازه قدردانی را بر شادی و امید به زندگی زوجین بررسی نمودند. در سال ۱۳۹۸، فرزادی و همکاران رابطه این سازه با بهزیستی ادراک شده در مدرسه با میانجی‌گری نیازهای روانشناختی و رفتار اجتماعی در دانش‌آموزان را بررسی نمودند که نتایجشان رابطه مستقیم معنادار قدردانی با شایستگی، وابستگی، رفتار اجتماعی و بهزیستی ادراک شده را نشان می‌دهد.

همچنین مهدوی نیا و همکاران نشان دادند که آموزش قدردانی و تکریم بر بالا بردن مهارت‌های اجتماعی و ایفای موثرتر نقش در نوجوانان شهر اهواز تاثیر معناداری دارد (۱۴۰۱). تحقیقات دیگر بیان می‌کند که قدردانی و شادکامی با بهزیستی روانشناختی با توجه به نقش میانجی‌گری امید به زندگی رابطه معناداری دارد (یوسفی ۱۴۰۱). بر اساس یافته‌ها، انعطاف‌پذیری توسط صفات قدردانی و خوش‌بینی با نقش واسطه‌ای قدردانی نسبت به خدا پیش‌بینی می‌شود (نجاریان ۲۰۲۱) و بین بخشش و قدردانی ارتباط مثبت مشاهده گردید (طهماسبی پور ۱۴۰۲). علی‌رغم اثرات و تاثیرگذاری قدردانی، آنچه در مورد پژوهش‌های مطرح شده قابل اهمیت بوده، این است که این پژوهش‌ها عموماً در جامعه متفاوت با پژوهش کنونی انجام شده و مرتبط با سرمایه‌های روانشناختی و استقلال عاطفی دانش‌آموزان نوجوان نمی‌باشد. با توجه به آنچه در سطور قبل بیان شد و همچنین بررسی پیشینه پژوهش نشان داد، بررسی‌هایی که تاکنون انجام شده از لحاظ جامعه آماری و روش و ابعاد پژوهش با مطالعه پیش‌رو متفاوت بوده و به طور کامل اهداف این پژوهش را در بر نمی‌گیرد، بنابراین با توجه به خلاء پژوهشی موجود، این مطالعه با هدف بررسی تاثیر قدردانی بر سرمایه‌های روانشناختی و استقلال عاطفی دانش‌آموزان انجام گرفت. طبق نظریه گسترش وساخت هیجان‌ات مثبت فردریکسون، رشد هیجان‌ات و فاکتورهای متفاوت منجر به تقویت و شدت همدیگر می‌شود و به عبارتی در نتیجه آن هم‌افزایی رخ می‌دهد و رشد و ارتقا سازه قدردانی زمینه رشد دیگر سازه‌ها و هیجان‌ات را فراهم می‌کند. بنابراین با در نظر گرفتن نتایج مشابه قدردانی، سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی بر کیفیت زندگی، ارتقا رضایت از زندگی و نهایتاً بهزیستی، این پژوهش به دنبال بررسی فرضیه زیر بود:

آموزش قدردانی بر ارتقا سطح سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی موثر است و آن‌ها را تقویت می‌کند.

## روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی ایمنوز بر سرمایه روانشناختی و استقلال نوجوانان انجام شد از این جهت سنجش و بررسی این پژوهش ایجاب نمود تا از روش نیمه‌آزمایشی با گروه آزمایش و گروه کنترل استفاده شود که در این طرح هر دو گروه کنترل و گواه مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. برای یکی از گروه‌ها بسته آموزشی قدردانی ایمنوز ارائه گردید و به گروه دیگر آموزش خاصی داده نشد. جامعه آماری در این مطالعه تعداد ۴۰ نفر از نوجوانان محصل دختر و پسر در سنین ۱۵-۱۸ سال و شاغل به تحصیل در مقطع دبیرستان- دوره دوم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ انتخاب شدند. این مطالعه، زیرمجموعه‌ی تحقیقات شبه‌آزمایشی قرار می‌گیرد بنابراین حداقل نمونه مورد نیاز برای گروه آزمایش و گروه کنترل، ۱۵ نفر می‌باشد. علیرغم اینکه ۱۵ نفر برای هر گروه حد کفایت مطالعه است اما به جهت ارتقا دقت نمونه‌گیری برای هر یک از گروه‌ها ۲۰ نفر انتخاب شدند. پس از انجام مداخله مذکور، آزمونه‌های مربوطه (پس‌آزمون) از هر دو گروه گرفته شد. بنابراین آزمون در هر دو گروه مذکور در دو زمان، اندازه‌گیری و با کمک نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. به منظور ورود به پژوهش مدنظر ملاک‌هایی مانند: اشتغال به تحصیل داشتن، پایه تحصیلی مرتبط، ایرانی بودن، عدم وجود بیماری‌های روانی، عدم مصرف دخانیات، علاقه‌مند به حضور در جلسات، تکمیل پرسشنامه در دو مرحله آزمون در نظر گرفته شد. همچنین دلایل خروج افراد جامعه از پژوهش بدین شرح می‌باشد: مبتلا شدن به بیماری جسمی یا روانی، عدم حضور در جلسات، عدم تکمیل پرسشنامه‌های مذکور در دو مرحله آزمون. در این پژوهش، با توجه به اهداف آن از پرسشنامه‌های زیر و بسته آموزش قدردانی ایمنوز برای سنجش آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است که در ادامه معرفی می‌شوند:

- پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و همکاران<sup>۱</sup> ۲۰۰۷

<sup>1</sup> Luthans Psychological Capital Questionnaire (PCQ24)

پرسشنامه سرمایه روانشناختی در سال ۲۰۰۷ توسط لوتانز و اولیو ابداع شد. این پرسشنامه ۲۴ سؤالی و دارای چهار مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری (انعطاف‌پذیری) و خوش‌بینی می‌باشد. هر خرده مقیاس نیز از شش گویه تشکیل شده است و هر کدام نیز از طیف لیکرت شش نقطه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم). برای محاسبه نمره این مقیاس بایستی ابتدا برای هر خرده مقیاس نمره را محاسبه کرد و پس از آن با جمع نمرات جامعه می‌توان به نمره کل سرمایه روانشناختی دست یافت. روایی این پرسشنامه نیز تایید شده است. در بررسی که توسط صرامی و همکاران (۱۳۹۳) انجام شد، اعتبار پرسشنامه برای ایران نیز تایید گردید. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در بررسی بهادری خسروشاهی و همکاران (۱۳۹۱) معادل ۰,۸۵ و در پژوهش دیانت نسب و همکاران (۱۳۹۳) معادل ۰,۷۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰,۸۵ بدست آمد.

- پرسشنامه استقلال عاطفی استنبرگ و سیلوربرگ<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶

مقیاس استقلال عاطفی به منظور سنجش مقدار استقلال عاطفی استفاده می‌شود. مقیاس پرسشنامه استقلال عاطفی توسط استنبرگ و سیلوربرگ طراحی شد. در این مقیاس چهار عامل بررسی می‌گردد که مشتمل بر دو عامل عاطفی و هیجانی (فردیت و عدم وابستگی) و نیز دو عامل شناختی (پدر و مادر غیر ایده‌آل و شناخت والدین به‌عنوان اشخاص معمولی) می‌باشد. این پرسشنامه شامل ۱۳ سوال چهارنمره‌ای از طیف لیکرت چهار نقطه‌ای کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۴ می‌باشد. سامانی (۱۳۸۱) بیان نمود که عامل چهارم یعنی درک والدین به‌عنوان افراد عادی، به علت تغییرات تدریجی، محققان و پژوهشگران کمتر به آن توجه می‌کنند. از این رو است که در پژوهش حاضر از فرم سه عاملی استقلال عاطفی استفاده می‌شود. همچنین وی نشان داد که این پرسشنامه برای استفاده در ایران نیز مناسب است و ضریب پایایی آن ۰,۷۰ می‌باشد و ضریب پایایی آن ۰,۷۰ می‌باشد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰,۷۲ بدست آمد.

- پرسشنامه قدردانی مک کالوک و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲

پرسشنامه قدردانی توسط مک کالوک و همکاران در سال ۲۰۰۲ ایجاد شد. تا به حال معتبرترین ابزار سنجش قدردانی این پرسشنامه می‌باشد که فرم ۶ گویه‌ای آن، تفاوت‌هایی که افراد در خصیصه قدردانی با همدیگر دارند را می‌سنجد و می‌تواند به درک و شناخت ما نسبت به تاثیر قدردانی روی بهزیستی کمک کند. این مقیاس تفاوت‌های میان فردی را در تمایل به قدردانی به وسیله ۶ ماده و با درجه بندی لیکرت ۵ نقطه با نمره گذاری به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ (به هیچ وجه در مورد من صادق نیست تا کاملاً در مورد من درست است) مورد سنجش قرار می‌دهد. همچنین این پرسشنامه دارای نمره کل می‌باشد و از میان شش گویه، دو گویه به صورت معکوس و وارونه نمره گذاری می‌شوند. این مقیاس نوعی مقیاس خود گزارشی است که صفت قدردانی را می‌سنجد. آقابابایی (۱۳۸۹) طبق بررسی‌های انجام شده توسط محققان متعدد، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه قدردانی (GQ-6) را از دامنه ۰,۷۵ تا ۰,۸۲ بیان کرد که این مقدار با توجه به تعداد کم عبارات پرسشنامه رضایت‌بخش می‌باشد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰,۷۶ بدست آمد.

- بسته آموزشی قدردانی

برای آموزش اثربخشی از بسته آموزش قدردانی ایمونز استفاده شد. بسته آموزشی قدردانی در این پژوهش برگرفته از مطالعات قمرانی (۱۳۸۹) بود که با هدف پژوهش حاضر همسو شد. گروه آزمایش بسته آموزشی قدردانی به روش ایمونز را به مدت ۹ جلسه دریافت کردند. مطالب بیان شده بسته آموزشی ایمونز در جدول ۱ ارایه شده است.

<sup>1</sup> Emotional Autonomy Scale Questionnaire; Stenberg and Silverbergs (EAS)

<sup>2</sup> Gratitude Questionnaire Six-Item Form(GQ-6)

در این مطالعه پس از تقسیم تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل؛ ابتدا پرسشنامه‌های سرمایه‌های روانشناختی، استقلال عاطفی در مرحله پیش‌آزمون بر روی هر دو گروه شرکت‌کننده اجرا گردید، در مرحله بعد یک گروه (گروه آزمایش) تحت جلسات آموزش قدردانی قرار گرفتند و در نهایت مجدداً پرسشنامه‌های مذکور در مرحله پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید. پس از آن با استفاده از تحلیل واریانس به تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS پرداخته شد.

جدول ۱: جلسات آموزش بسته آموزشی قدردانی

جلسات	مطالب بیان شده
اول	آشنایی با چهارچوب جلسات، اهداف، تعاریف و اهمیت قدردانی
دوم	آموزش حیطه‌های گوناگون قدردانی که عبارتند از: قدردانی نسبت به خود، والدین، خداوند، طبیعت و دیگران. همچنین معرفی خصوصیات افراد قدردان
سوم	آموزش روش‌های مختلف قدرشناسی به شرکت‌کنندگان که اکنون به طور خلاصه بیان می‌شود: قدردانی کلامی، احساسی، عملی، مقطعی و پیوسته. استفاده از این روش‌ها در زندگی و ارتباطات
چهارم	ایجاد اشتیاق در اعضا بدین منظور که خود را بیشتر شناخته و توجه کنند که آیا فردی قدردان هستند یا خیر
پنجم	به آزمودنی‌ها روش نوشتن نامه قدردانی به کسانی که نقش مهمی در زندگی آن‌ها دارند، آموزش داده می‌شود
ششم	از ایشان خواسته می‌شود تا نامه‌هایی که نوشته‌اند را بخوانند و حس خویش را بیان کنند.
هفتم	روش ثبت اتفاقات روزانه مبنی بر برکت و نیز قدردانی از این امور به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد.
هشتم	از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود تا تجربه و حس خود را نسبت به یادداشت اتفاقات نیک بیان کنند.
نهم	جمع‌بندی و بیان راهکارهایی به منظور حفظ آموزش‌ها و استفاده از آن‌ها طوری که به شخصیت قدردان دست یابند.

در انتها داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS، مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

## یافته‌ها

نتایج حاصل از مشخصات سن در گروه کنترل نشان می‌دهد که بیشتر پاسخ‌دهندگان آن ۱۶ ساله با حدود ۵۰ درصد و کمتر از همه سن ۱۸ سال با ۱۵ درصد بودند. در گروه آزمایش بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیشتر پاسخ‌دهندگان ۱۷ سال با حدود ۴۰ درصد و کمتر از همه سن ۱۸ سال با ۲۵ درصد بودند. همچنین نتایج حاصل از مشخصات جنسیت در دو گروه کنترل و آزمایش نشان داد که تعداد دختران و پسران در گروه کنترل با یکدیگر برابر است و در گروه آزمایش بیشتر پاسخ‌دهندگان دختر با فراوانی ۵۵ درصد بودند. به نتایج ارایه شده در جدول ۲ توجه نمایید.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی گروه‌های مورد بررسی

پیش‌آزمون گروه آزمایش		پس‌آزمون گروه آزمایش		پیش‌آزمون گروه کنترل		پس‌آزمون گروه کنترل		پرسشنامه
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۸,۵۵۶	۹۶,۶۰	۷,۲۹۲	۱۰۱,۷۰	۱۵,۴۶۶	۹۱,۶۵	۱۴,۵۶۷	۹۲,۲۵	PCQ
۴,۰۱۲	۳۱,۹۰	۴,۴۴۷	۳۶,۱۰	۵,۴۳۴	۳۱,۵۰	۵,۵۵۹	۳۲,۸۰	EAS

با استفاده از جدول ۲ مشاهده شد که میانگین سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی در گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۹۱,۶۵ و ۳۱,۵۰ و در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۹۲,۲۵ و ۳۲,۸۰ می‌باشد، میانگین سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی در گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۹۶,۶۰ و ۳۱,۹۰ و در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۱۰۱,۷۰ و ۳۶,۱۰ می‌باشد.

در اجرای این آزمون مشاهده شد؛ در اجرای یکی از پرسشنامه‌ها مقدار p-value در آزمون لوین کمتر از سطح معنی داری ۰,۰۵ شد که به معنای نابرابری واریانس این دو نمونه بود و به ازای دو پرسشنامه دیگر در آزمون لوین مشاهده گردید مقدار p-value بیشتر از سطح معنی داری ۰,۰۵ است و این بدان معنی است که واریانس این دو نمونه برابر شده است (تایید فرض  $H_0$ )، جدول ۳ را مشاهده نمایید.

جدول ۳- آزمون t گروه‌های مستقل - داده‌های پس‌آزمون گروه کنترل و گروه آزمایش

سطح معنی داری	درجه آزادی	مقدار آماره t	حد بالا بازه اطمینان ۹۵ درصد	حد پایین بازه اطمینان ۹۵ درصد	تفاوت بین میانگین دو گروه	تفاوت بین خطای استاندارد میانگین دو گروه	آزمون لوین		گروه آزمایش (پس‌آزمون) و گروه کنترل (پس‌آزمون)
							F	سطح معنی داری	
۰,۰۰	۳۸	-۴,۵۳۴	-۳,۲۳۸	-۸,۴۶۲	-۵,۸۵۰	۱,۲۹۰	۰,۳۱۱	۱,۰۵۴	پرسشنامه GQ6 برابری واریانس
۰,۰۱۳	۳۸	-۲,۵۹۴	-۲,۰۷۶	-۱۶,۸۲۴	-۹,۴۵۰	۳,۶۴۳	۰,۰۲۰	۵,۹۰۹	پرسشنامه PCQ برابری واریانس
۰,۰۴۵	۳۸	-۲,۰۷۳	-۰,۰۷۷	-۶,۵۲۳	-۳,۳۰۰	۱,۵۹۲	۰,۳۰۹	۱,۰۶۲	پرسشنامه EAS برابری واریانس
۰,۰۴۵	۳۶,۲۵۳	-۲,۰۷۳	-۰,۰۷۲	-۶,۵۲۸	-۳,۳۰۰	۱,۵۹۲			



به این ترتیب برای پرسشنامه سرمایه‌های روانشناختی PCQ نتایج ردیف نابرابری واریانس در جدول ۳ معتبر است و برای دو پرسشنامه دیگر (قدردانی- استقلال عاطفی استنبرگ سیلوربرگ) نتایج ارائه شده در ردیف برابری واریانس معتبر است. با دقت به نتایج ستون سطح معنی‌داری دوسویه و مقدار آماره  $t$  در جدول ۳ اثبات می‌شود که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نتایج پرسشنامه‌ها با آموزش قدردانی و بدون آموزش قدردانی وجود دارد و فرض صفر (برابری میانگین نتایج برای پرسشنامه‌ها) رد می‌شود. به علاوه، گروه اول، گروه کنترل و گروه دوم، گروه آزمایش در نظر گرفته شده بود که با توجه به مقدارهای منفی ستون "تفاوت بین میانگین دو گروه" تایید شد که میانگین گروه آزمایش بهتر از میانگین گروه کنترل است و بنابراین اثر بخشی آموزش قدردانی بر سرمایه‌های روانشناختی، استقلال عاطفی تأیید گردید.

آزمون تحلیل واریانس که توسط فیشر مطرح شد یکی از تکنیک‌های کاربردی در تحقیقات علوم رفتاری است. با اجرای تحلیل واریانس روی داده‌های پژوهش در نرم‌افزار SPSS جدول ۴ و ۵ را خواهیم داشت که با کمک آن تاثیر آموزش قدردانی بر دو مولفه مذکور و به عبارتی دو فرضیه مطرح شده را بررسی می‌کنیم.

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس- سرمایه روانشناختی

ردیف	شاخص‌های آماری	مقدار آماره F	سطح معنی‌داری دوسویه	درجه آزادی کل
۱	سرمایه روانشناختی (پس‌آزمون - گروه کنترل و گروه آزمایش)	۶,۷۳۱	۰,۰۱۳	۳۹
۲	سرمایه روانشناختی (پیش‌آزمون - گروه کنترل و گروه آزمایش)	۱,۵۶۹	۰,۲۱۸	۳۹

طبق جدول ۳ ردیف دوم از پرسشنامه‌ها واضح است که مطابق سطح معنی‌داری آزمون لوین فرض نابرابری واریانس‌ها معتبر است. بنابراین با مقدار آماره تی به دست آمده (۲,۵۹۴-) و سطح معنی‌داری ۰,۰۱۵ مشخص می‌گردد که تفاوت معنی‌داری بین نتایج گروه کنترل و گروه آزمایش وجود دارد که با توجه به منفی بودن مقدار ستون چهارم یعنی ستون تفاوت بین میانگین دو گروه (۹,۴۵۰-)، این فرضیه تایید می‌شود که میانگین گروه آزمایش از میانگین گروه کنترل بهتر است. بنابراین اثربخشی آموزش قدردانی بر سطح سرمایه‌های روانشناختی نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ سال تایید می‌گردد. برای بررسی اثربخشی بسته آموزشی قدردانی ایمونز از تحلیل واریانس استفاده شد. با توجه به نتایج حاصله بیان می‌شود که آموزش قدردانی بر سرمایه روانشناختی نوجوانان موثر است (جدول ۴).

جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل واریانس- استقلال عاطفی

ردیف	شاخص‌های آماری	مقدار آماره F	سطح معنی‌داری دوسویه	درجه آزادی کل
۱	استقلال عاطفی (پس‌آزمون - گروه کنترل و گروه آزمایش)	۴,۲۹۷	۰,۰۴۵	۳۹
۲	استقلال عاطفی (پیش‌آزمون - گروه کنترل و گروه آزمایش)	۰,۰۷۰	۰,۷۹۳	۳۹

طبق جدول ۳ ردیف سوم از پرسشنامه‌ها واضح است که مطابق سطح معنی‌داری آزمون لوین فرض برابری واریانس‌ها معتبر است. بنابراین با مقدار آماره تی به دست آمده (۲,۰۷۳-) و سطح معنی‌داری ۰,۰۴۵، مشخص می‌گردد که تفاوت معنی‌داری بین نتایج گروه کنترل و گروه آزمایش وجود دارد که با توجه به منفی بودن مقدار ستون چهارم یعنی ستون تفاوت بین میانگین دو گروه (۳,۳۰-)، این فرضیه تایید می‌شود که میانگین گروه آزمایش از میانگین گروه کنترل بهتر است. بنابراین اثربخشی آموزش ق‌دردانی بر سطح استقلال عاطفی نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ سال تایید می‌گردد. برای بررسی اثربخشی بسته آموزشی ق‌دردانی ایمنوز از تحلیل واریانس استفاده شد. با توجه به نتایج حاصله بیان می‌شود که آموزش ق‌دردانی بر استقلال عاطفی نوجوان موثر است (جدول ۵).

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش کنونی به منظور بررسی اثر بخشی آموزش ق‌دردانی ایمنوز بر سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی نوجوانان شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش حاضر حاکی از تاثیر آموزش ق‌دردانی بر سرمایه روانشناختی نوجوانان بود. نتایج حاصله از دیگر پژوهش‌ها از جمله پژوهش (سوری و حسنی راد ۲۰۱۱؛ قدمی و خلعتبری ۲۰۱۴؛ تورن ۲۰۱۵؛ به نقل از خادمی و کدخدایی (۱۳۹۴)، برناردو و همکاران (۲۰۲۱) و پژوهش زارعی (۱۴۰۱)، همچنین سایر پژوهش‌هایی در زمینه اثربخشی آموزش ق‌دردانی مانند بررسی واتکینز و همکاران (۲۰۱۵) با محور آموزش ق‌دردانی و تاثیر آن روی بهزیستی روانشناسی که توانستند رابطه‌ای معنادار بین این دو مولفه بیابند و آن‌ها دریافتند قدرشناسی قابلیت دسترسی به خاطرات مثبت را افزایش می‌دهد. همچنین پژوهش برناردو در همان سال مبنی بر تاثیر ق‌دردانی در مراقبت‌های تسکینی مؤثر و علاوه بر این، ک‌رمانی در ۲۰۱۵ نشان داد که شکرگزاری و ق‌دردانی منجر به بهبود سطح کیفیت زندگی برای همگان می‌گردد که نتایج آنها با اثرگذاری آموزش ق‌دردانی، همسو می‌باشد. همچنین با پژوهش مروج (۱۴۰۰) ناهمسو بود.

دومین نتیجه پژوهش تاثیر آموزش ق‌دردانی بر استقلال عاطفی نوجوان بود. اهمیت بررسی استقلال عاطفی از آن جهت است که به عنوان یکی از پدیده‌های تحولی تاثیر زیادی بر نحوه سازگاری نوجوان دارد (سامانی و رضویه ۱۳۸۶). نتیجه به دست آمده با نتایج حاصل شده از سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش مرتضوی و همکاران (۱۴۰۰) مؤید اثر منفی محیط نامناسب زندگی نوجوان بر سطح استقلال و شادکامی او است که روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند کمک کننده باشد و پژوهش گاربر و لیتل (۲۰۰۱)، روابط افسردگی مادر، اختلال عملکرد خانواده، استقلال عاطفی و سازگاری نوجوانان را بررسی کردند. نتایج آنها نشان داد که افسردگی مادر رابطه معناداری با استقلال عاطفی و سازگاری نوجوانان دارد که به لحظ امکان ارتقا سطح استقلال عاطفی نوجوان همسو بودند.

با توجه به تحقیقات پیشین و همچنین با استناد به نظریه ساخت-گسترش فردریکسون مبنی بر رابطه ق‌دردانی با حس مثبت نشان داده شد که، حس مثبت موجب توسعه فکر می‌شود و به نوعی خود مانعی در برابر عوامل استرس زا می‌گردد رشد هیجان‌ات و فاکتورهای متفاوت منجر به تقویت و شدت همدیگر می‌شود و به عبارتی در نتیجه آن هم‌افزایی رخ می‌دهد و رشد و ارتقا سازه ق‌دردانی زمینه رشد دیگر سازه‌ها و هیجان‌ات را فراهم می‌کند. بنابراین با در نظر گرفتن نتایج مشابه به دست آمده و همسو با دیگر تحقیقات مربوط به اثرات سازه‌های نام برده می‌توان گفت ق‌دردانی، سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی بر کیفیت زندگی و ارتقا رضایت از زندگی و نهایتاً بهزیستی روانی نقشی تاثیرگذار دارند. لذا آموزش ق‌دردانی و افزایش این جوهره اصلی روانشناسی مثبت‌گرا در وجود اشخاص منجر به هم‌افزایی دو عامل دیگر می‌شود و آن‌ها را نیز تقویت می‌کند. نتایج حاصله نشان داد که برنامه آموزشی ق‌دردانی ایمنوز می‌تواند سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی نوجوانان را ارتقا دهد. به دیگر سخن آموزش ق‌دردانی می‌تواند با سلامتی، شادکامی، رضایت از زندگی، ارتباطات صحیح، بهزیستی و... رابطه مثبت داشته باشد.

مطالعه حاضر همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود که می‌توان به تعدادی از متغیرها مانند فاکتورهای محیطی، شخصیتی و خانوادگی نمونه‌ها اشاره نمود که قابل کنترل نیست. همچنین این پژوهش تنها بر روی نوجوانان عادی صورت گرفت که پیشنهاد می‌شود این بسته را در اختیار مراکز آموزشی دیگر نظیر مراکز آموزشی مختص نوجوانان کم‌برخوردار نیز قرار داد. دامنه سنی شرکت‌کنندگان محدود به دوره نوجوانی بود که پیشنهاد می‌شود که بنابر موضوع بسط و تعمیم‌پذیری، دیگر پژوهشگران نیز به منظور حصول نتایجی دقیق‌تر، تحقیقات را بر روی جمعیت‌های مختلف با دامنه سنی‌های دیگر انجام دهند.

## سپاسگزاری

از تمام دانش آموزانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## موازین اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر شامل نداشتن بار مالی و قانونی، عدم تضاد مفاهیم با مبانی دینی، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، حق انصراف در هر مرحله از پژوهش در هر دو گروه آزمایش و گواه، حضور آگاهانه شرکت‌کنندگان در جلسات و نیز حفظ اطلاعات محرمانه نوجوانان بود.

## مشارکت نویسندگان

این مقاله براساس یافته‌های مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد اعظم دادی تحت راهنمایی دکتر حسن آذرگون انجام شده است.

## تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

## منابع

آباداری تفتی، فاطمه، تولائی، مهدی، شریفی اردانی، علیرضا. (۱۴۰۲). تبیین رضایت زناشویی براساس سرمایه فرهنگی با توجه به نقش واسطه‌ای سرمایه اجتماعی و سرمایه روانشناختی در بین معلمان شهر یزد. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، شماره ۳، دوره ۱۴: صفحات ۱۲۱-۱۴۲.

آذرگون، حسن، کجباف، محمدباقر، قمرانی، امیر (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ق‌دردانی ایمونز بر کیفیت زندگی و سلامت روان، تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۱، دوره ۱۶: صفحات ۳۹-۴۶.

آذرگون، حسن، کجباف، محمدباقر، قمرانی، امیر. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش ق‌دردانی ایمونز بر شادی و امید به زندگی زوجین، خانواده پژوهی، سال ۱۴، شماره ۵۳، صفحات ۲۳-۳۷.

آقابابایی، ناصر. (۱۳۸۹). نقش احساس ق‌دردانی در رضایت از زندگی، مجله روانشناسی دین، سال ۳، شماره ۳، صفحات ۳۹-۵۲.

ابویی مهریزی، سجاد. (۱۳۹۹). بررسی رابطه‌ی بین استقلال عاطفی و عملکرد تحصیلی در بین دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه دوم شهر یزد، دومین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران.

- امینی، مرضیه، شهنی بیلاق، منیجه، حاجی یخچالی، علیرضا (۱۳۹۹). رابطه علی سرمایه روانشناختی با بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی با میانجیگری سرمایه اجتماعی، پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، شماره ۲، شماره پیاپی ۲۲، دوره ۶: صفحات ۱-۱۶.
- ایرجی‌راد، ارسلان، ملک‌زاده نصرآبادی، الهه. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر سرمایه روانشناختی با میانجی‌گری انگیزه پیشرفت بر خلاقیت دانشجویان. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، شماره ۶، دوره ۴: صفحات ۵۱-۷۰.
- بهادری خسروشاهی، جعفر، هاشمی نصرآباد، تورج، باباپور، خیرالدین جلیل. (۱۳۹۱) رابطه سرمایه روانشناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز، پژوهش و سلامت، شماره ۱، دوره ۲: صفحات ۶۳-۷۱.
- جوادی، رحم‌خدا، پرو، درا. (۱۳۸۷) رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، اعتیاد پژوهی، سال ۲، شماره ۸، صفحات ۶۹-۸۱.
- خادمی، ملوک، کدخدایی، محبوبه‌السادات. (۱۳۹۴) تأثیر خوش‌بینی آموخته‌شده بر انگیزش پیشرفت و تاب‌آوری تحصیلی نوجوانان دختر، پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، شماره ۲، دوره ۱: صفحات ۶۵-۸۰.
- دریانورد، فاطمه، دریانورد، صدیقه. (۱۴۰۱). پیش‌بینی استقلال عاطفی بر اساس جو عاطفی خانواده و سازگاری اجتماعی در نوجوانان شهر شیراز، هشتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، تهران.
- زارعی، سلمان. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری روانشناختی در رابطه بین قدردانی و نشانگان افسردگی در پرستاران. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، شماره ۲، دوره ۱۳: صفحات ۱۷۵-۱۹۱.
- سامانی، سیامک. (۱۳۸۱). مدل علی برای همبستگی خانوادگی، استقلال عاطفی و سازگاری، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه شیراز.
- سامانی، سیامک، رضویه، اصغر. (۱۳۸۶) رابطه همبستگی خانوادگی و استقلال عاطفی با مشکلات عاطفی، پژوهش در سلامت روانشناختی، شماره ۱، دوره ۱: صفحات ۳۰-۳۷.
- شریف‌پور شیرازی، آرمیتا، قادری، زهرا. (۱۴۰۱). پیش‌بینی عملکرد خانواده بر اساس شفقت به خود و سرمایه روانشناختی در زنان متأهل شیراز. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه. شماره ۵۰، دوره ۱۳: صفحات ۱۳۹-۱۵۰.
- صرافی‌فروشانی، غلامرضا، آخوندی، نیلا، علیپور، احمد، اعراب شیبانی، خدیجه. (۱۳۹۳) اعتباریابی و بررسی ساختار عاملی پرسشنامه سرمایه روانی در کارشناسان شرکت ایران خودرو دیزل، مطالعات روانشناختی، شماره ۳، دوره ۱۰: صفحات ۹۵-۱۰۹.
- طائری، نوشین، هومن، فرزانه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس انسجام خانواده و استقلال عاطفی در نوجوانان شهر شیراز، پنجمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی)، شیراز.
- طهماسبی‌پور، نجف، نصری، صادق، زارع بنادکویی، فاطمه. (۱۴۰۲) ارتباط فرسودگی شغلی بر اساس بخشش و قدردانی معلمان دوره ابتدایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸، اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه، بابل.
- عطاری، بهناز، منیرپور، نادر، زرغام حاجی، مجید. (۱۳۹۹). نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، شماره ۱، دوره ۶: صفحات ۶۷-۸۲.
- علیزاده، زهرا، مکبر، مزده‌السادات. (۱۴۰۱). بررسی رابطه سرمایه روانشناختی و سبک‌های دلبستگی با ذهن‌آگاهی در دانشجویان، هفتمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در مدیریت، روانشناسی و آموزش و پرورش، تهران.

فرزادی، فاطمه، بهروزی، ناصر، مرادی، احمد. (۱۳۹۸) رابطه علی قدردانی و بهزیستی ادراک شده نوجوانان در مدرسه؛ میانجی‌گری رضایت از نیازهای روانشناختی بنیادی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) و رفتار اجتماعی، دو فصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری، سال ۱۶، شماره ۲، صفحات ۱-۱۲.

فلاح‌زاده روشن، معصومه، غلامپورنقارچی، فاطمه. (۱۴۰۱). پیش‌بینی اضطراب ناشی از کرونا بر اساس احساس تنهایی، استقلال عاطفی و ابراز وجود در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، دهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی

قمرانی، امیر، عابدی جزئی، مریم (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مبتنی بر قدردانی بر معنای زندگی مادران کودکان ناشنوا، مجله مطالعات ناتوانی، شماره ۱۰۸، دوره ۷: صفحات ۱-۸.

قمرانی، امیر (۱۳۸۹). اثربخشی آموزشی قدردانی بر امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادکامی نوجوانان شاهد و اینترگر و نوجوانان غیرشاهد و اینترگر. رساله دکتری، دانشگاه اصفهان.

قمرانی، امیر، کجباف، محمد باقر، عریضی، حمیدرضا، امیری، شعله. (۱۳۸۸) بررسی روایی و پایایی پرسشنامه قدردانی در دانش‌آموزان دبیرستانی، فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، شماره ۱، دوره ۳: صفحات ۷۷-۸۶.

کشاورز سرقین، مریم. (۱۳۹۰). بررسی رابطه قدردانی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان دانشگاه‌های سراسری تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.

مرتضوی، معصومه، سیدقندی، مرضیه سادات، علی میرزایی، معصومه، فلاحی، سارا. (۱۴۰۰). اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست، مطالعات ناتوانی، شماره ۱، دوره ۱۱: صفحات ۱-۳۷.

مروج، مینا. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد روایت درمانی بر اضطراب بیماری کرونا، تنظیم شناختی هیجان و قدردانی در زنان ایرانی در دوران شیوع کووید-۱۹، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.

موسوی مقدم، سید رحمت‌اله، کوچکی، زهرا، فرضی، مهناز. (۱۴۰۰). بررسی الگوی رابطه‌ای سرمایه‌ی روانشناختی، معنویت و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، شماره ۴، دوره ۵: صفحات ۴۹-۵۸.

مهدوی‌نیا، لیلا، جلالی، ابراهیم. (۱۴۰۱). مطالعه مهارت قدردانی و تکریم بر مهارت اجتماعی و ایفای نقش مثبت در روابط بین فردی (مورد مطالعه: نوجوانان شهر اهواز)، سومین کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه، شیراز.

نادری، سکینه، مرادی، بیان، افرا، ثریا. (۱۴۰۲). پیش‌بینی تعهد سازمانی معلمان ابتدایی بر اساس سرمایه‌ی روانشناختی و بهزیستی ذهنی، اولین همایش ملی آموزش و پرورش؛ ارتقای بهره‌وری، چالش‌ها، راهبردها و راهکارها، تهران.

یوسفی، مریم، پرویز، کوروش. (۱۴۰۱). بررسی رابطه قدردانی و شادکامی با بهزیستی روانشناختی با توجه به نقش میانجی‌گری امید به زندگی، هشتمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی.

Bernardo, A. B. I., Mendoza, N. B. (2021) Measuring hope during the COVID-19 outbreak in the Philippines: development and validation of the state locus-of-Hope scale short form in Filipino, *Current Psychology*, 40, 5698-5707.

Beyers W, & Goossens L. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*, 22 (6): 753-769.

- Bono, G, McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 147-158.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. In M. Eid & R. J. Larson (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3-18). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Garber J, Little SA. (2001) Emotional Autonomy and Adolescent Adjustment. *Journal of Adolescent Research*. 16(4): 355-371.
- Kirmani, M. N. (2015). Gratitude, forgiveness and subjective-well-being among college going students. *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*, 2 (2), 1-10.
- Luthans, F. & Yousef, C.M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of management*, 33, 321-349.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Najarian, Zakiehe, Badri Gargari, Rahim. (2021). The effect of optimism and trait gratitude on student's resilience: the mediating role of gratitude toward god. *Journal of Research on Religion and Health*, 7(3 ), 22-34.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. (1986). The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications.
- Watkins, P. C., Uher, J., Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91-98.