

نقش میانجیگری تنظیم هیجانی در رابطه بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

مرضیه بهاررستمی^{۱*}، عباس عبداللهی^۲، سیمین حسینیان^۳

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا (س) تهران، ایران رایانامه: Marziye_bahar@yahoo.com
۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.
۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳

چکیده:

هدف از این پژوهش، بررسی نقش میانجی‌گری تنظیم هیجانی در رابطه بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی در بین دانشجویان بوده است. روش پژوهش، همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بوده و جامعه آماری، تمامی دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی تهران در تمامی مقاطع در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌باشد. حجم نمونه ۳۷۶ نفر تعیین گردید و برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه سپاسگزاری GQ-6 مک کلاف و همکاران (۲۰۰۲)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۲۰۰۲) و مقیاس تنظیم هیجان ERQ گراس و جان (۲۰۰۳) استفاده شد. داده‌های این پژوهش از طریق نرم‌افزار SPSS و نرم‌افزار AMOS تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین متغیر سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار آماری وجود دارد ($\beta=0.51, p < 0.001$). همچنین بین متغیر سپاسگزاری و تنظیم هیجانی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($\beta=0.42, p < 0.001$) و بین متغیر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار وجود دارد ($\beta=0.17, p < 0.001$). با توجه به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان که آینده‌سازان جامعه هستند و تأثیر مستقیم و غیرمستقیم سپاسگزاری بر بهزیستی روان‌شناختی، نتایج این تحقیق می‌تواند به صورت یک برنامه آموزشی در دانشگاه‌ها توسط روان‌شناسان در راستای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و بهبود تنظیم هیجانی مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم هیجانی، دانشجویان، سپاسگزاری.

استناد به این مقاله:

بهاررستمی، مرضیه؛ عبداللهی، عباس؛ حسینیان، سیمین. (۱۴۰۴). نقش میانجیگری تنظیم هیجانی در رابطه بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۶۲-۴۹ (۳): ۴۹-۶۲. doi 10.22051/jontoe.2025.50542.4029

مقدمه

دانشجویان تعداد قابل توجهی از جمعیت کشور را به خود اختصاص می‌دهند و توجه به نیازهای روحی _ روانی آنان دارای اهمیت است (حسینی، ۱۴۰۰، ص. ۸۸)، زیرا در عصر کنونی با وجود مسائل و چالش‌های گوناگون سلامت روان دانشجویان در معرض خطر قرار گرفته است و پژوهشگران با بررسی جنبه‌های مختلف سلامت روان سعی در ارتقای آن دارند (مهربان و همکاران، ۱۴۰۱، ص. ۷۴).

در سال‌های اخیر نبودن نشانه‌های بیماری روانی شاخص سلامتی تلقی نمی‌گردد، بلکه سطح سلامت روان انسان‌ها به میزان دارا بودن آنها از ویژگی‌های مثبتی نظیر سازگاری، شادمانی و اعتمادبه‌نفس مشخص می‌شود (کاراداماس، ۲۰۰۷، ص. ۲۷۸). در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت روانی داریم «حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای روانی بهنجار زندگی کنار آید، به نحو پر ثمر و مولدی کار کند و برای اجتماع خویش مفید باشد» (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۰۱). در دهه‌های اخیر نیز روان‌شناسی مثبت‌گرا توجه خود را به نقاط قوت افراد معطوف داشته (گیبل و هایدت، ۲۰۰۵، ص. ۱۰۴) و بر بهزیستی و افزایش شادمانی به‌جای تمرکز بر درمان کمبودها و ناتوانی‌ها تأکید دارد (سروستان، ۱۳۹۸، ص. ۹۰). پس از شکل‌گیری جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا از روان‌شناسان از اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی به‌جای سلامتی روانی استفاده کردند که علت آن این موضوع بود که این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن القا می‌داشت (ریف و سینگر، ۱۹۹۸). بهزیستی روان‌شناختی مفهومی نظری است و به وضعیت تعادل روانی افراد اشاره دارد (ویدا و همکاران، ۲۰۲۱، ص. ۳۸۳)، که شامل واکنش‌های عاطفی _ شناختی فرد نسبت به ادراک توانمندی و ویژگی‌های شخصی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با محیط زندگی و اجتماع در طول زمان است (کاراداماس، ۲۰۰۷، ص. ۲۷۹). بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند توانایی‌های ذاتی انسان‌ها را شکوفا کند (دلاورپور و همکاران، ۱۴۰۳، ص. ۹) و احساس بهزیستی بالا همراه با تجربه هیجانانگیز مثبت و احساس بهزیستی پایین همراه با هیجانانگیز منفی نظیر خشم، افسردگی و اضطراب خواهد بود (محمودی و سجادی نژاد، ۱۴۰۱، ص. ۴۶). این مفهوم شش مؤلفه را در بردارد: پذیرش خود^۲، ارتباط مثبت با دیگران^۳، تسلط بر محیط^۴، خودمختاری^۵، هدف در زندگی^۶ و رشد فردی^۷ (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵، ص. ۴۳۷).

یکی از متغیرهایی که ارتباط مثبت و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارد، سپاسگزاری است (بالی و همکاران، ۲۰۲۲). سپاسگزاری یک سازه رابطه‌ای است که به‌عنوان ستایش دیگران شناخته می‌شود که هم خیر و هم ذینفع دارد (لاکلر و همکاران، ۲۰۲۲). سپاسگزاری به فرد این امکان را می‌دهد تا دید مثبتی نسبت به دنیا داشته باشد. افرادی که سطح بالایی از این صفت را در خود دارند و قادران لذت‌های ساده در زندگی خود هستند به‌جای احساس محرومیت، احساس فراوانی را تجربه می‌کنند (کاظمی مهبیاری، ۱۳۹۸، ص. ۶۰).

در سال‌های اخیر، سپاسگزاری به‌عنوان راهبردی مؤثر در تقویت سلامت روان و کاهش تنیدگی مطرح شده است. با این حال، بسیاری از مطالعات در زمینه سپاسگزاری در کشورهای غربی به‌ویژه ایالات متحده انجام شده‌اند و مطالعات کمتری به بررسی این پدیده در جوامع آسیایی از جمله ایران پرداخته‌اند (ورعی و همکاران، ۱۳۹۸، ص. ۱۳). این موضوع خود زمینه‌ساز خلأ پژوهشی برای بومی‌سازی مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا در بستر فرهنگی ایران است. از دیدگاه نظری، یکی از مکانیسم‌هایی که از طریق آن سپاسگزاری می‌تواند به بهزیستی روان‌شناختی منجر شود، افزایش توانایی در تنظیم هیجانی است. سپاسگزاری با کاهش احساسات منفی نظیر خشم، رنجش یا حسادت و تقویت هیجانانگیز مثبت، به افراد کمک می‌کند تا بهتر با شرایط دشوار مواجه شوند (ایمونز و مک کلاف، ۲۰۰۳، ص. ۳۸۶). سپاسگزاری تأثیرات مثبتی بر سلامت روان افراد دارد و می‌تواند بر توانایی فرد در تنظیم هیجانانگیز خود بر اساس دیدگاه مثبت در مورد ویژگی‌های

1. WHO (World Health Organization)
2. self-acceptance
3. positive relations with others
4. environmental mastery
5. autonomy
6. purpose in life
7. personal growth



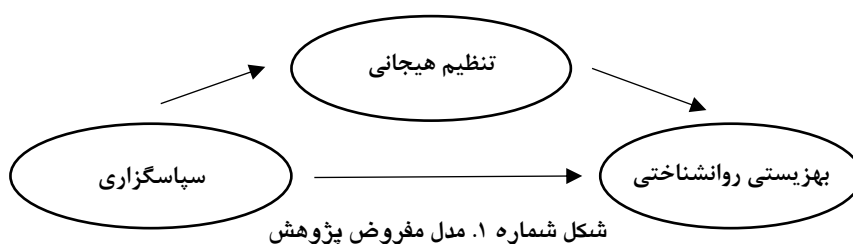
زندگی اثر بگذارد. سپاسگزاری کارایی تنظیم هیجانی را در افراد افزایش می‌دهد (بوجو و همکاران، ۲۰۲۰، ص. ۷۸۳) و افرادی که دارای سطوح بالای سپاسگزاری هستند، مشکلات هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند (قدم پور و همکاران، ۱۴۰۰، ص. ۳۵).

بهزیستی روان‌شناختی از طریق متغیر تنظیم هیجانی نیز پیش‌بینی می‌شود (بمانی زارع شریف‌آباد، ۱۴۰۱، ص. ۱۴۴). تنظیم هیجان شامل دگرگونی در واکنش عاطفی مانند کاهش، افزایش یا حفظ هیجان‌ات منفی و مثبت است (لویی و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم هیجانی راهبردهایی هستند که در راستای تقویت، کاهش یا نگهداری تجربه‌های هیجانی استفاده می‌شوند (مرآتی، ۱۴۰۳، ص. ۳۷) و داشتن مهارت قوی تنظیم هیجانی به فرد این امکان را می‌دهد که حالت‌های خلق‌وخوی مثبت‌تری را تجربه کند (مارچیکا و همکاران، ۲۰۲۰) و توانایی پاسخگویی درست به تجربه‌های هیجانی داشته باشد (لطفی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۳، ص. ۲۷). همچنین افراد به کمک تنظیم هیجان‌ات خود می‌توانند احساسات منفی خود را پس از رویدادهای دشوار زندگی مدیریت کنند که این موضوع در تعیین میزان بهزیستی روان‌شناختی افراد بسیار مهم است (تمنایی فر و شیرانی، ۱۴۰۳، ص. ۱۱۱). تنظیم هیجانی در دانشجویان که نوعاً قشر جوان جامعه هستند اهمیت بسزایی دارد و طبق مطالعات انجام‌شده اشکال در تنظیم هیجان‌ات می‌تواند سبب آشفتگی‌هایی در فرد از جمله تشدید نگرانی‌ها و اضطراب شود، از این‌رو توجه به این موضوع ضرورت دارد.

در تبیین نظری این روابط، پژوهش حاضر بر چهارچوب نظری روان‌شناسی مثبت‌گرا تکیه دارد. رویکرد مثبت‌گرا، که توسط سلیگمن و همکارانش بنیان نهاده شد، بر شناسایی و پرورش نقاط قوت انسانی مانند سپاسگزاری، شادکامی، تاب‌آوری و معنا تأکید می‌کند. در این دیدگاه، سپاسگزاری به‌عنوان یکی از فضیلت‌های بین‌فردی شناخته می‌شود که می‌تواند به بهزیستی بیشتر فردی و اجتماعی بینجامد. از سوی دیگر، نظریه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۸) تأکید دارد که ابعاد مثبت شخصیت و عملکرد روانی نظیر خودمختاری، رشد فردی و هدفمندی در زندگی، نشانه‌هایی از سلامت روان‌اند. همچنین، مدل‌های شناختی - هیجانی، همچون مدل گراس (۱۹۹۸) درباره تنظیم هیجان، بر فرایندهایی تأکید دارند که افراد برای مدیریت هیجان‌های خود به کار می‌گیرند. در این مدل، کارآمدی در تنظیم هیجان‌ات عاملی مهم در تجربه هیجان‌ات مثبت و بهزیستی روان‌شناختی تلقی می‌شود. بنابراین، این پژوهش با اتکا به رویکردهای نظری ذکرشده به بررسی رابطه بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی می‌پردازد. پژوهش‌های پیشین به‌روشنی نشان داده‌اند که سپاسگزاری می‌تواند از طریق مکانیسم‌های روان‌شناختی، از جمله تنظیم هیجانی، به بهبود بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. در همین راستا، دشت بزرگی (۱۳۹۶) در پژوهشی بر روی سالمندان ایرانی دریافت که سپاسگزاری با سطح بالاتری از بهزیستی روانی رابطه مثبت و معنادار دارد. ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) نیز در پژوهش خود بر روی جوانان چینی نشان دادند که انجام سپاسگزاری به‌صورت روزانه می‌تواند به طور مثبت بهزیستی را در روز بعد پیش‌بینی کند. همچنین نتایج به دست آمده از پژوهش کارمکا (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که پیش‌بینی‌کننده‌هایی مانند سپاسگزاری و عزت نفس به‌طور معناداری با ابعاد مختلف بهزیستی روان‌شناختی مرتبط هستند و سپاسگزاری به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ترین عامل شناخته شده است. یافته‌های داوولی و همکاران (۲۰۲۲) نیز حاکی از آن است که سپاسگزاری به‌طور مستقیم موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در میان دانشجویان می‌شود. از سوی دیگر، نقش تنظیم هیجانی به‌عنوان متغیر میانجی در این فرایند مورد توجه محققان قرار گرفته است. مطالعه بوجو و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که تمرین‌هایی نظیر نوشتن در مورد سپاسگزاری می‌تواند کارایی تنظیم هیجان را افزایش دهد. این یافته حاکی از آن است که سپاسگزاری نه‌تنها به‌طور مستقیم بر بهزیستی اثر می‌گذارد، بلکه از طریق بهبود مهارت‌های تنظیم هیجانی نیز در این زمینه مؤثر است. افزون بر این، یحیی‌پور و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی دیگر به این نتیجه رسیدند که بین دشواری در تنظیم هیجان‌ات و کاهش سطح بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این شواهد نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، نه‌تنها متغیری مستقل در سلامت روان است، بلکه می‌تواند نقش واسطه‌ای مهمی در رابطه بین دیگر متغیرهای روان‌شناختی ایفا کند.

با وجود پژوهش‌های انجام‌شده، اغلب مطالعات به‌صورت تک‌متغیره به موضوعاتی نظیر سپاسگزاری یا تنظیم هیجانی پرداخته‌اند و یا جامعه‌های هدف آنها محدود به سالمندان یا کارکنان سازمان‌ها بوده است. همچنین در اغلب آنها نقش میانجی‌گری متغیرهایی مانند تنظیم

هیجان نادیده گرفته شده است، این در حالی است که دانشجویان به عنوان گروهی درگیر با فشارهای تحصیلی و اجتماعی، در معرض مخاطرات روانی بیشتری هستند و نیازمند تقویت متغیرهایی هستند که سلامت روانی آنان را ارتقا دهد. از این رو، انجام پژوهش حاضر نه تنها در پر کردن خلأهای پژوهشی موجود اهمیت دارد، بلکه به لحاظ نظری، کاربردی و اجتماعی نیز می‌تواند به توسعه مداخلات روانشناختی مبتنی بر سپاسگزاری و تنظیم هیجان در جهت ارتقای بهزیستی روان‌شناختی این قشر اثرگذار کمک کند. از این منظر، ضرورت انجام این پژوهش در سطحی چندوجهی قابل دفاع است. با توجه به موارد ذکر شده هدف از این پژوهش پاسخ به این سؤال است که آیا بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی با در نظر گرفتن نقش میانجی‌گری تنظیم هیجانی رابطه معنادار وجود دارد؟



روش شناسی پژوهش

از آنجا که هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی می‌باشد، لذا این پژوهش از نظر هدف در دسته تحقیقات کاربردی و از لحاظ رویکرد در زمره پژوهش‌های کمی قرار می‌گیرد که توصیفی و از نوع همبستگی بوده و با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر مشتمل بر دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۱۹۱۵۳ دانشجو می‌باشد. حجم نمونه با بهره‌گیری از فرمول حجم نمونه کوکران ۳۷۶ نفر تعیین گردید که با روش نمونه‌گیری در دسترس از بین جامعه آماری انتخاب شدند. ملاک انتخاب آزمودنی مشغول به تحصیل بودن در این دانشگاه و تمایل برای تکمیل پرسشنامه بوده است و ملاک حذف آزمودنی عدم رضایت از شرکت در پژوهش بوده است.

ابزارهای پژوهش

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB)^۱: پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۲۰۰۲) از آزمون‌های خودگزارش‌دهی و بسته پاسخ می‌باشد که شامل ۵۴ گویه است و برای بزرگسالان طراحی شده است. این ابزار نسخه کوتاه شده مقیاس ۸۴ ماده‌ای بهزیستی روان‌شناختی است که سال ۱۹۸۰ ساخته شده است. این پرسشنامه ۶ مؤلفه اصلی بهزیستی روان‌شناختی را مورد سنجش قرار می‌دهد و بنابراین شامل ۶ خرده مقیاس جداگانه می‌باشد و هر ۹ گویه مربوط به یک خرده مقیاس هستند که عبارت‌اند از: پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، هدفمندی در زندگی، رشد فردی و تسلط بر محیط. آزمودنی به گویه‌های آن در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۶ کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در هر ماده از ۱ تا ۶ است و حداقل نمره کلی ۵۴ و حداکثر آن ۳۲۴ است. همه مواد آزمون وزن برابری دارند. سؤالات ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۳، ۴۴، ۴۶، ۴۹، ۵۰ و ۵۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌های هر زیر مقیاس با جمع نمره‌های فرد در سؤالات مربوط به آن زیر مقیاس به دست می‌آید. نمره بالاتر فرد در این پرسشنامه بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. در پژوهش بیانی، محمدکوچکی و بیانی (۱۳۸۷) روایی این پرسشنامه به کمک روش روایی سازی بررسی گردیده و همبستگی بین مقیاس بهزیستی روان‌شناختی با مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)، شادکامی آکسفورد (OHI) و مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ (RSES) به ترتیب ۰/۴۸، ۰/۵۸ و ۰/۱۷ به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش منصوریه (۱۳۹۵) برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش

1. Ryff's Scales Psychological Well-Being (RSPWB)

خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۶۰۱، ۰/۷۰۳، ۰/۶۰۸، ۰/۷۷۵، ۰/۶۰۲ و ۰/۶۲۵ به دست آمده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه مقدار ۰/۸۳۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد فردی به ترتیب ۰/۶۰۲، ۰/۷۰۰، ۰/۷۰۵، ۰/۷۷۶، ۰/۶۸۹ و ۰/۶۳۰ و ضریب آلفای کل پرسشنامه ۰/۷۰۱ بوده است.

پرسشنامه سپاسگزاری (GQ-6): پرسشنامه سپاسگزاری مک کلاف^۱ و همکاران (۲۰۰۲) از آزمون‌های خودگزارش‌دهی و بسته پاسخی است که ۶ گویه دارد. هنگام ساخت این مقیاس ابتدا از ۳۹ عبارت مثبت و منفی برای سنجش سپاسگزاری افراد در زندگی روزانه تدوین شد و بر روی ۲۳۸ آزمودنی اجرا گردید، سپس با انجام تحلیل عاملی ۶ سؤال برای نسخه نهایی مشخص شدند. آزمودنی به گویه‌های آن در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۷ کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در هر ماده از ۱ تا ۷ است و حداقل نمره کلی ۶ و حداکثر آن ۴۲ می‌باشد. همه مواد آزمون وزن برابری دارند. سوالات ۳ و ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش قمرانی و همکاران (۱۳۸۸) روایی همگرای پرسشنامه با مقیاس امید صفتی و مقیاس خوش‌بینی به ترتیب برابر با ۰/۵۶ و ۰/۴۶ به دست آمد. همچنین مقدار ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش سازندگان این پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد (مک کلاف و همکاران، ۲۰۰۲) و در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه سپاسگزاری ۰/۷۶۷ بوده است.

پرسشنامه تنظیم هیجانی (ERQ): پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان^۲ (۲۰۰۳) از آزمون‌های خودگزارش‌دهی و بسته پاسخی است که شامل ۱۰ گویه می‌باشد. این پرسشنامه دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوبی را مورد سنجش قرار می‌دهد و آزمودنی به گویه‌های آن در یک مقیاس لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. ۶ گویه (۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰) ارزیابی مجدد و ۴ گویه (۲، ۴، ۶، ۹) سرکوبی را می‌سنجند. دامنه نمرات در هر ماده از ۱ تا ۷ است و حداقل نمره کلی ۱۰ و حداکثر آن ۷۰ است. همه مواد آزمون وزن برابری دارند و نمره‌های هر خرده‌مقیاس با جمع نمره‌های فرد در سوالات مربوط به آن خرده‌مقیاس به دست می‌آید. روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده‌مقیاس (۰/۱۳) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. (مشهدی و همکاران، ۱۳۹۲). مقدار همبستگی درونی در پژوهش سازندگان این پرسشنامه برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است (گراس و جان، ۲۰۰۳) و در ایران در مطالعه شاهی و زاده‌محمدی (۱۴۰۳) مقدار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است. در پژوهش حاضر میزان ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد ۰/۷۷۵ و سرکوبی ۰/۶۸۸ و ضریب آلفای کل پرسشنامه ۰/۷۳۲ بوده است.

برای اجرای پژوهش در ابتدا سه پرسشنامه در نظر گرفته شده با استفاده از نرم افزارهای مخصوص تبدیل به لینک شد. سپس این لینک در گروه‌های دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی در شبکه‌های مجازی در اختیار جامعه آماری قرار گرفت. ضمناً محقق شناسه شبکه‌های مجازی خود را در توضیحات ابتدایی پرسشنامه ذکر کرده بود که اگر آزمودنی در حین پر کردن پرسشنامه‌ها با سؤالی مواجه شد بتواند آن را از محقق بپرسد. از آنجا که محقق دسترسی حضوری به نمونه آماری نداشت، نمونه‌گیری آن‌قدر در شبکه‌های مجازی ادامه پیدا کرد تا تعداد پرسشنامه‌های کامل و دقیق به ۳۷۶ نفر رسید.

1. Gratitude Questionnaire (GQ-6)
2. McCullough
3. Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)
4. Gross & John

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش از نرم‌افزار SPSS و نرم‌افزار AMOS استفاده شد و داده‌های تحقیق در دو سطح توصیفی و استنباطی گزارش شدند. در بخش توصیفی فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار یافته‌ها نمایش داده می‌شود و در سطح استنباطی فرضیه‌های پژوهش توسط نرم‌افزار AMOS تحلیل می‌شود.

یافته‌های پژوهش

اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان در جدول شماره ۱ آمده است:

جدول شماره ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان در پژوهش

حجم نمونه: ۳۷۶ نفر		طبقه	متغیرهای جمعیت شناختی
درصد	فراوانی		
۵۴/۵	۲۰۵	کارشناسی	تحصیلات
۴۱/۲	۱۵۵	کارشناسی ارشد	
۴/۳	۱۶	دکتری	
۴۲/۳	۱۵۹	مجرد	وضعیت تاهل
۵۶/۱	۲۱۱	متاهل	
۱/۶	۶	مطلقه	

طبق جدول شماره ۱ از ۳۷۶ نفر شرکت کننده ۲۵۹ زن و ۱۱۷ مرد بودند. نتایج حاصل از بررسی شاخص‌های آمار توصیفی ویژگی‌های جمعیت شناختی نشان می‌دهد دامنه سنی شرکت کنندگان بین ۱۷ سال تا ۵۶ سال است و میانگین سنی ۳۱ سال می‌باشد. بیشترین فراوانی در مورد متغیر تحصیلات متعلق به کارشناسی (۲۰۵ نفر) و کمترین فراوانی مربوط به دکتری (۱۶) بودند و از لحاظ وضعیت تاهل بیشتر شرکت کنندگان متأهل (۲۱۱) بودند.

در ادامه در جدول شماره ۲ اطلاعات توصیفی مربوط به ابزارهای پژوهش شامل میانگین، انحراف استاندارد و شاخص‌های کجی و کشیدگی آمده است.

جدول شماره ۲. شاخص‌های توصیفی ابزارهای پژوهش

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
تنظیم هیجانی	۲۲	۷۰	۴۴/۷۷	۸/۱۵۳	۰/۰۱۴	۰/۰۷۴
-ارزیابی مجدد	۱۳	۴۲	۲۸/۹۷	۵/۷۳۴	-۰/۲۶۱	-۰/۱۷۹
-سرکوبی	۱۱	۲۸	۱۷/۲۸	۳/۸۴۴	۰/۱۷۵	-۰/۷۸۷
سپاسگزاری	۱۴	۴۲	۳۴/۷۵	۵/۵۰۷	-۱/۰۶۱	۱/۴۸۵
بهزیستی روان‌شناختی	۱۷۲	۲۷۰	۱۹۹/۷۷	۱۶/۲۵۵	۱/۵۴۰	۴/۴۷۹
-پذیرش خود	۲۳	۴۶	۳۵/۱۶	۳/۸۷۳	۰/۰۴۵	۰/۴۶۰
-روابط مثبت با دیگران	۲۱	۴۶	۳۲/۷۸	۴/۹۵۳	۰/۴۲۸	-۰/۴۶۵
-زندگی هدفمند	۲۲	۴۵	۲۹/۹۱	۴/۲۰۹	۱/۱۶۳	۲/۱۴۰
-تسلط محیطی	۲۷	۴۵	۳۵/۱۰	۳/۵۲۷	۰/۳۶۱	۰/۴۹۶
-خودمختاری	۲۶	۴۶	۳۶/۰۰	۳/۷۷۳	۰/۳۶۴	۰/۰۸۲

در تحلیل مقدماتی داده‌ها موارد زیر بررسی شدند:

در بررسی داده‌ها مشخص شد که با توجه به اینکه در پرسشنامه آنالیز، پاسخ به تمام گویه‌ها شرط لازم برای ورود به صفحات بعدی پرسشنامه و تکمیل فرایند پاسخگویی است، بنابراین هیچ داده از دست رفته‌ای در این مطالعه وجود ندارد. همچنین به منظور شناسایی داده‌های پرت در مجموعه داده‌های پژوهش، تحلیل رگرسیون آماره ماهالانوبیس برای متغیرهای پژوهش محاسبه شد و این نتیجه حاصل شد که داده پرتی در مجموعه داده‌ها وجود نداشت.

برای ارزیابی بهنجار بودن داده‌ها از دو شاخص کجی و کشیدگی استفاده شده است. با توجه به جدول شماره ۱، مقادیر کجی داده‌ها بین ± 3 و مقادیر کشیدگی بین ± 5 قرار دارد که حاکی از بهنجار بودن توزیع داده‌های پژوهش است (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۱۴). در جدول شماره ۳ ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول شماره ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
(۱) تنظیم هیجانی	۱										
(۲) ارزیابی مجدد	۰/۸۹۶**	۱									
(۳) سرکوبی	۰/۷۱۱**	۰/۳۹۰**	۱								
(۴) سپاسگزاری	۰/۲۱۸**	۰/۳۳۴**	۰/۱۶۸**	۱							
(۵) بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۳۳**	۰/۱۹۰**	۰/۳۵۵**	۰/۱۲۲*	۱						
(۶) پذیرش خود	۰/۲۴۶**	۰/۲۲۶**	۰/۱۰۵*	۰/۲۱۹**	۰/۵۷۳**	۱					
(۷) روابط مثبت با دیگران	۰/۱۰۶*	۰/۱۳۰**	۰/۱۵۳**	۰/۲۷۳**	۰/۶۰۱**	۰/۱۶*	۱				
(۸) زندگی هدفمند	۰/۲۱۵**	۰/۱۹۳**	۰/۲۷۱**	۰/۱۸۴**	۰/۷۱۵**	۰/۳۱۷**	۰/۲۵۵**	۱			
(۹) تسلط محیطی	۰/۲۶۱**	۰/۱۸۴**	۰/۲۶۵**	۰/۱۸۶*	۰/۷۰۹**	۰/۳۹۱**	۰/۳۹۳**	۰/۳۷۷**	۱		
(۱۰) خودمختاری	۰/۳۲۴**	۰/۲۱۶**	۰/۳۰۵**	۰/۱۵*	۰/۶۸۸**	۰/۴۱۸**	۰/۲۶۵**	۰/۳۶۲**	۰/۴۰۷**	۱	
(۱۱) رشد فردی	۰/۲۱۰**	۰/۰۴۸	۰/۳۳۱**	۰/۰۹۱*	۰/۷۰۹**	۰/۲۵۶**	۰/۳۱۲**	۰/۵۳۳**	۰/۳۳۸**	۰/۳۶۵**	۱

**معناداری در سطح ۰/۰۱ *معناداری در سطح ۰/۰۵

چنانکه در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، جهت روابط بین متغیرها طبق پیشینه تحقیق است. متغیرهای سپاسگزاری با ضریب ۰/۱۲۲ و تنظیم هیجانی با ضریب ۰/۳۳۳ همبستگی مثبت و معناداری با متغیر بهزیستی روان‌شناختی دارند. بدین معنا که هر چه سپاسگزاری و تنظیم هیجانی بهبود یابند میزان بهزیستی روان‌شناختی نیز ارتقا می‌یابد. همچنین این جدول نشان می‌دهد که متغیر سپاسگزاری با ضریب ۰/۲۱۸ همبستگی مثبتی با متغیر تنظیم هیجانی دارد مبنی بر اینکه هر چه سپاسگزاری در دانشجویان بیشتر شود میزان تنظیم هیجانی در آنان بهبود خواهد یافت.

در ادامه برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های تحقیق از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

در اولین مرحله مدل‌سازی معادلات ساختاری، تحلیل عامل تأییدی برای هر متغیر انجام شد و بارهای عاملی گویه‌های هر متغیر محاسبه گردید. در پرسشنامه سپاسگزاری تمامی گویه‌ها، در پرسشنامه تنظیم هیجانی همه گویه‌ها به جز گویه شماره ۹ و در پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی همه گویه‌ها به جز گویه‌های شماره ۱، ۳، ۱۱، ۱۶، ۴۸ و ۵۴ حفظ شدند.

در دومین مرحله، ارزیابی مدل اندازه‌گیری به وسیله تکنیک تحلیل عاملی تأییدی برای کل متغیرهای پژوهش بررسی می‌گردد. مدل اندازه‌گیری برای کل متغیرهای به دنبال بررسی ارزیابی برازش کلی مدل پژوهش است. در صورتی که حداقل ۳ شاخص از شاخص‌های برازش، دارای شرایط ملاک قابل قبول باشند، می‌توان قضاوت کرد که مدل از برازش قابل قبولی برخوردار است.

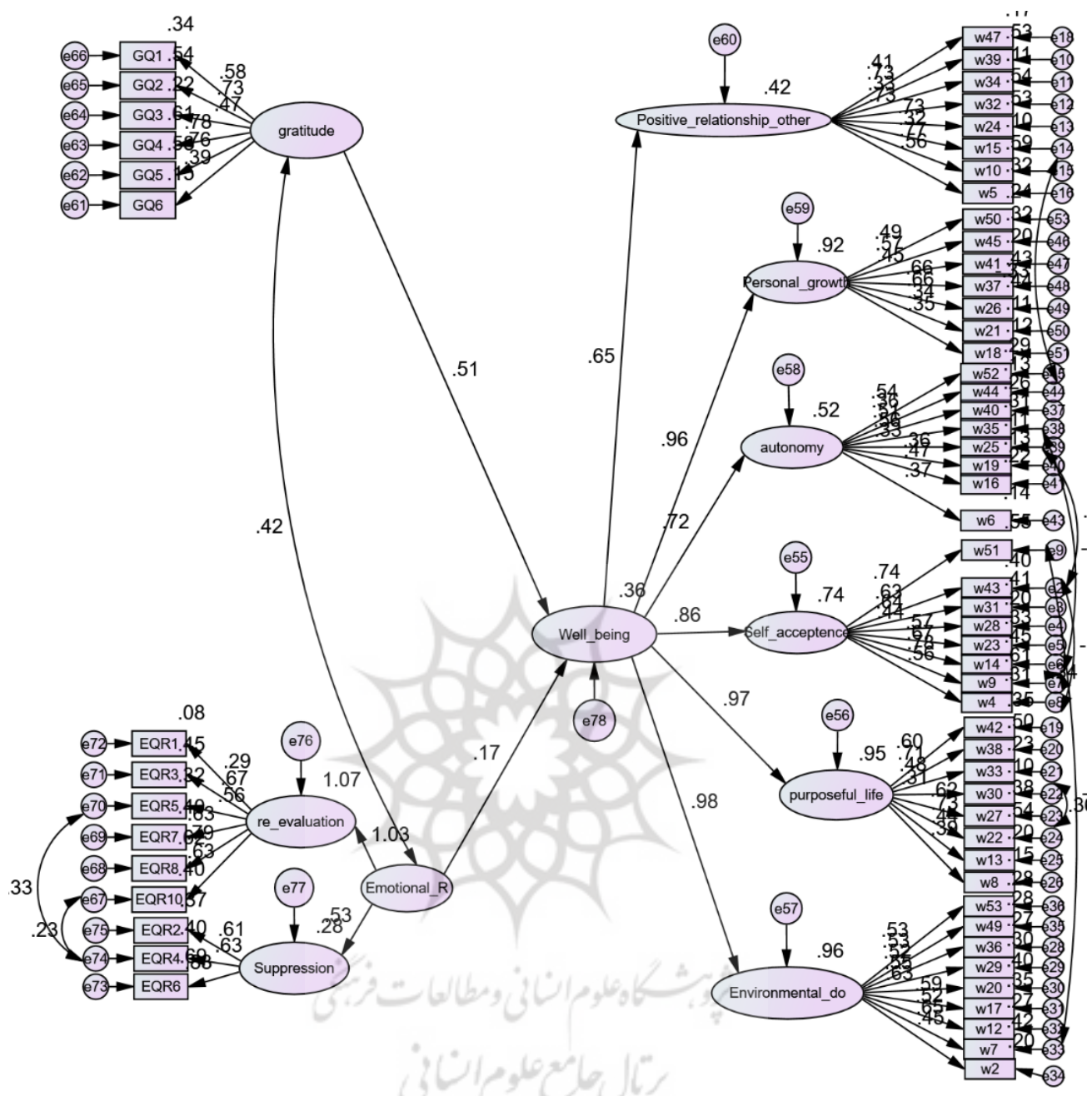
جدول شماره ۴. برازش کلی مدل پژوهش

مدل	CMIN/DF	P	GFI	CFI	NFI	RMSEA
مدل مفروض	۴/۶	۰/۰۰۱	۰/۰۷۹	۰/۹۰	۰/۰۷۹	۰/۰۷۹
مدل اشباع			۱	۱	۱	

بر اساس نتایج به دست آمده در جدول شماره ۴، شاخص کای اسکوئر هنجار شده (CMIN/DF) برابر با ۴/۶ است که نشان می‌دهد این مدل از وضعیت خوبی برخوردار است. مقدار شاخص CFI به عنوان شاخص تطبیقی بالای ۰/۹ است که مطلوب می‌باشد و مقدار شاخص RMSEA نیز به عنوان مهم‌ترین شاخص برازش کلی، برابر با ۰/۰۷۹ است و نشان می‌دهد که به طور کلی مدل از برازش نسبتاً خوبی برخوردار است.

در سومین مرحله برای برآورد مدل ساختاری به بررسی دو هدف آزمون فرضیه‌های پژوهش و به دست آوردن ضریب تعیین (R^2) پرداخته شده است.

مدل ساختاری که در آن تنظیم هیجانی و سپاسگزاری (متغیرهای پیش‌بین) به عنوان متغیر برون‌زا و متغیر بهزیستی روان‌شناختی (متغیر ملاک) به عنوان متغیر درون‌زا می‌باشند، به صورت زیر است (شکل ۲).



شکل شماره ۲. مدل ساختاری

فرضیه‌های مدل ساختاری به شرح زیر می‌باشد:

- بین متغیر سپاسگزاری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به شکل شماره ۲ و جدول شماره ۴، بین سپاسگزاری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($p < 0/001$). ($\beta = 0/51$).
- بین متغیر تنظیم هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به شکل شماره ۲ و جدول شماره ۴، بین تنظیم هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($p < 0/001$). ($\beta = 0/17$).
- بین متغیر سپاسگزاری و تنظیم هیجانی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به شکل شماره ۲ و جدول شماره ۴، بین سپاسگزاری و تنظیم هیجانی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($p < 0/001$). ($\beta = 0/42$).

همچنین بر اساس یافته‌های مدل ساختاری که در بالا قابل مشاهده است، متغیرهای سپاسگزاری و تنظیم هیجانی ۳۶ درصد از تغییرات متغیر بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کرده‌اند و ضریب تعیین ۰/۳۶ به دست آمده است.

در مرحله آخر مدل‌سازی معادلات ساختاری به بررسی تحلیل مدل میانجی تنظیم هیجانی بین متغیر سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی پرداخته شد. در این بخش از روش بارون و کنی برای آزمون متغیر میانجی استفاده گردید. دو مدل مستقیم و غیرمستقیم در نرم‌افزار آموس تعریف شد و با این مدل‌ها به بررسی نوع متغیر میانجی پرداخته شد. در مدل مستقیم بدون در نظر گرفتن متغیر میانجی تحقیق رابطه بین متغیر سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی بررسی شد که مثبت و معنادار شد ($\beta=0/58, p<0/001$) در مدل غیرمستقیم با در نظر گرفتن متغیر تنظیم هیجانی به عنوان متغیر میانجی رابطه بین متغیر سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار شد ($p<0/001, \beta=0/51$). با توجه به مقایسه بین دو مدل مستقیم و مدل غیرمستقیم می‌توان نتیجه گرفت که تنظیم هیجانی نقش میانجی جزئی را ایفا می‌کند.

نتیجه‌گیری و بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط میان سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی در بین دانشجویان انجام گردید و در این میان به نقش میانجی تنظیم هیجانی پرداخته شد. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که سپاسگزاری به صورت مستقیم و مثبت بهزیستی روان‌شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر، هر چه که دانشجویان نسبت به چیزهایی که دارا می‌باشند و یا منفعت‌هایی که از جانب دیگران دریافت می‌کنند سپاسگزارتر باشند، از سلامت روان بالاتری برخوردارند. این یافته همسو با نتایج مطالعات دشت بزرگی (۱۳۹۶)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۳)، کارمکار (۲۰۲۲)، داوولی و همکاران (۲۰۲۲) و بوجو و همکاران (۲۰۲۰) است که نشان دادند بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به طور کلی در تبیین این یافته می‌توان گفت که افرادی که نسبت به الطاف دیگران احساس سپاسگزاری دارند، نسبت به خود نیز به عنوان یک فرد قابل احترام می‌نگرند و خود را صرف نظر از دستاوردها، انسان ارزشمندی می‌دانند. این افراد تمایل بیشتری به بخشندگی، همدلی و حمایتگری نسبت به دیگران دارند و نسبت به آینده خوش‌بین‌ترند. سپاسگزاری موجب پرورش احساسات مثبت در فرد شده و منابع شخصی مانند انعطاف‌پذیری، استقامت و پیوندهای اجتماعی را تقویت می‌کند و با افزایش عاطفه مثبت و رضایت از زندگی منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شود (فردریکسون، ۲۰۰۴ و ایمونز و مک کلاف، ۲۰۰۳).

همچنین نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان می‌دهد که سپاسگزاری به صورت مستقیم و مثبت تنظیم هیجانی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت افراد با تمرکز بر تجربیات سپاسگزاری خود می‌توانند تنظیم هیجانی بهتری داشته باشند. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های بوجو و همکاران (۲۰۲۰) می‌باشد که نشان دادند که نوشتن در مورد سپاسگزاری کارایی تنظیم هیجانی را افزایش می‌دهد، اما با پژوهش لین (۲۰۲۲) همسو نیست؛ چرا که نتایج ایشان بدین صورت حاصل شد که راهبردهای ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیان به ترتیب با سپاسگزاری همبستگی مثبت و منفی دارند، اما در پژوهش حاضر یافته‌های حاصل از آزمون همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که همبستگی سپاسگزاری با هر دو مؤلفه تنظیم هیجانی مثبت و معنادار بوده است. در تبیین این مورد می‌توان گفت از آنجایی که جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی تهران می‌باشند و طبق نتایج پژوهش حسینی (۱۳۹۷) دانشجویان در تنظیم هیجان‌ات مثبت خود با ناگویی هیجانی مواجه هستند که شامل ناتوانی در شناخت و توصیف کلامی هیجان‌های تجربه شده می‌باشد، بنابراین شاهد این موضوع هستیم که سپاسگزاری نتوانسته موجب کاهش مؤلفه سرکوبی شود. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که ناگویی هیجانی، به عنوان یک ویژگی شخصیتی پایدار، مانعی اساسی در مسیر تجربه و ابراز سپاسگزاری محسوب می‌شود. در چنین شرایطی، این افراد ممکن است به راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه‌تری مانند سرکوبی متوسل شوند که پیامدهای منفی برای سلامت روان دارد (گراس و جان، ۲۰۰۳). افزون بر این، در بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ‌های جمع‌گرا نظیر ایران، ابراز هیجان‌ات به‌ویژه هیجان‌ات مثبت اجتماعی مانند سپاسگزاری ممکن است با



محدودیت‌های ضمنی فرهنگی یا هنجاری همراه باشد (مسکوینا، ۲۰۰۱، ص. ۶۶) و این موضوع می‌تواند دشواری تنظیم هیجانی را در دانشجویان تشدید کند. همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر سپاسگزاری اغلب زمانی می‌تواند در کاهش راهبردهایی مانند سرکوبی مؤثر واقع شوند که با آموزش سواد هیجانی و تمرین‌های شناختی _ رفتاری ترکیب شوند (شارما، ۲۰۲۱). بنابراین، صرف ترویج تمرین‌های سپاسگزاری ممکن است برای کاهش سرکوبی در افرادی با ناگویی هیجانی بالا کفایت نکند، مگر آنکه با مداخلات عمیق‌تری همراه شود که مهارت‌های هیجانی پایه را نیز هدف قرار دهند.

علاوه بر این نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی به صورت مستقیم و مثبت بهزیستی روان‌شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر، با بهبود وضعیت تنظیم هیجان بهزیستی نیز افزایش می‌یابد. این یافته همسو با نتایج پژوهش یحیی‌پور و همکاران (۱۴۰۰) می‌باشد که نشان دادند به منظور افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌توان به آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان پرداخت تا از این طریق احساسات منفی زوجین کاهش یابد و خرسندی زناشویی در آنها افزایش یابد. همچنین یافته‌های حاصل از پژوهش کاظمی نژاد و همکاران (۱۴۰۰) نیز به تأثیر مثبت و معنادار تنظیم هیجانی بر بهزیستی اشاره دارد. احمدی و عباسی (۱۳۹۹) در پژوهش خود دریافتند که رابطه بین سرکوب ابراز هیجان با بهزیستی معنوی منفی و رابطه بین ارزیابی مجدد شناختی و بهزیستی معنوی مثبت می‌باشد؛ اما در پژوهش حاضر رابطه دو مؤلفه سرکوبی و ارزیابی مجدد با بهزیستی روان‌شناختی مثبت به دست آمد که وجود رابطه مثبت ضعیف بین سرکوبی و بهزیستی روان‌شناختی توسط پژوهش‌های دی آگوستینو و همکاران (۲۰۱۷) و والستاد و همکاران (۲۰۱۲) تأیید می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت برخی از اشکال تنظیم هیجانی با بهزیستی بیشتر مرتبط هستند، مانند ارزیابی مجدد شناختی، ذهن آگاهی و پذیرش در حالی که راهبردهای دیگر، مانند سرکوبی، با پیامدهای روان‌شناختی ضعیف‌تر مرتبط هستند. به طور کلی در تفسیر این یافته می‌توان گفت که تنظیم هیجانی یکی از تکالیف مهم برای سلامتی جسمی و روان‌شناختی افراد می‌باشد (صائمی و همکاران، ۱۳۹۹). احساس بهزیستی بالا همراه با تجربه هیجانات مثبت و احساس بهزیستی پایین همراه با هیجانات منفی نظیر خشم، افسردگی و اضطراب خواهد بود (محمودی و سجادی نژاد، ۱۴۰۱). داشتن مهارت قوی تنظیم هیجانی به فرد این امکان را می‌دهد که حالت‌های خلق و خوی مثبت‌تری را تجربه کند (مارچیکا و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم هیجانی در دانشجویان که نوعاً قشر جوان جامعه هستند اهمیت بسزایی دارد و طبق مطالعات انجام شده اشکال در تنظیم هیجانات می‌تواند سبب آشفتگی‌هایی در فرد از جمله تشدید نگرانی‌ها و اضطراب شود.

نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان می‌دهد که سپاسگزاری با میانجی‌گری تنظیم هیجانی به صورت غیرمستقیم و مثبت بهزیستی روان‌شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که سپاسگزاری از طریق نقش میانجی تنظیم هیجانی منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت، سپاسگزاری می‌تواند بر توانایی فرد در تنظیم هیجانات خود بر اساس دیدگاه مثبت در مورد ویژگی‌های زندگی اثر بگذارد و کارایی تنظیم هیجانی را در افراد افزایش دهد (بوجو و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین راهبردهای تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند تا برانگیختگی‌ها و هیجانات منفی را تنظیم کند و فرد را با پاسخ‌های ویژه و کارآمد مناسب با مسائل مجهز می‌کند و در نهایت موجب بقای جسمانی و اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی فرد می‌گردد (یلدیز، ۲۰۱۶).

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود. مهم‌ترین محدودیت، عدم دسترسی حضوری به افراد نمونه به دلیل شرایط محیطی و محدودیت‌های مرتبط با زمان و مکان بود، که باعث شد گردآوری داده‌ها صرفاً به شیوه آنلاین و از طریق پرسشنامه‌ها صورت گیرد. این شیوه ممکن است به بروز سوگیری‌هایی در پاسخ‌دهی بینجامد؛ از جمله عدم دقت یا صداقت کافی شرکت‌کنندگان در تکمیل پرسشنامه‌ها، به‌ویژه با توجه به تعداد نسبتاً زیاد گویه‌ها. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های کیفی مانند مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته یا مشاهده مستقیم نیز بهره گرفته شود تا داده‌ها با عمق و دقت بیشتری گردآوری شوند. با توجه به اهمیت ارتقای سلامت روان در جمعیت دانشجویی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای توسط

روان‌شناسان و مشاوران دانشگاهی به‌ویژه با هدف تقویت سپاسگزاری و مهارت‌های تنظیم هیجانی در راستای بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مورد استفاده قرار گیرند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله بدون هیچ‌گونه حمایت مالی و تعارض منافع انجام شد.

سپاسگزاری

انجام پژوهش حاضر بدون همکاری مشارکت‌کنندگان میسر نبوده؛ بدین‌وسیله از تمامی دانشجویان دانشگاه شهیدبهبشتی که در این پژوهش مشارکت نمودند تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- Ahmadi, R., & Abbasi, G. (2021). Investigating the role of social support, emotional regulation and spiritual well-being in COVID-19 related anxiety. *Scientific Journal of Islamic Studies in the Field of Health*, 4(4). (Text in Persian) https://ish.tums.ac.ir/article_40274_5e69a7ec8c2c9cb7c50e1f642af4b256.pdf
- Bali, M., Bakhshi, A., Khajuria, A., & Anand, P. (2022). Examining the association of Gratitude with psychological well-being of emerging adults: the mediating role of spirituality. *Trends in Psychology*, 30(4), 670-687. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00153-y>
- Bayani A.A, Kouchaki A.M & Bayani A. (2008). Reliability and validity of Ryff's psychological well-being scales. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14(2), 146-151 (Text in Persian) <https://www.sid.ir/paper/16645/en>
- Bemani Zare Sharif Abad, R. (2022). Emotional regulation in predicting academic procrastination, academic performance and psychological well-being of secondary school students. *Psychology and educational sciences in the third millennium*, 6(2), 135-147 (Text in Persian) www.pejournal.ir/fa/downloadpaper.php?pid=116&rid=14&p=A
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 15(783-794). <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651893>
- D'Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M & ,Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88, 807-825. <https://doi.org/10.1007/s1126-017-9499-6>
- Dasht Bozorgi, Zahra. (2017). The role of amnesty, gratitude and humility in predicting the mental well-being of the elderly. *Positive Psychology Research*, 3(2), 65-76. (Text in Persian) DOI:10.22108/ppls.2018.105046.1169
- Daulay, N., Assingkiy, M. S., & Munthe, A. K. (2022). The relationship between gratitude and well-being: The moderating effect of religiosity on university freshmen during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 51-64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.11055>
- Delavarpour, M. A., Baba Ahmadi Milani, Faezeh, & Akbari, F. (2024). Explaining Students' Academic Procrastination Based on Attachment Style: Determining the Mediating Role of Psychological Well-Being. *The Journal of New Thoughts on Education*, 20(2), 7-19. (Text in Persian) DOI:10.22051/jontoe.2023.42650.3722
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Ghadampour E, Barzegar Bafrooei M, Cheraghzade M, Arasteh Z, and Azadi M. (2021). The relationship between gratitude and adolescence's satisfaction of life with the mediating role of social support and emotional problems. *Quarterly journal of social work*, 10 (1), 29-36. (Text in Persian) <http://socialworkmag.ir/article-1-527-fa.html>
- Ghamarani, A., Kajbaf, M. B., Oreyzi, H. R., & Amiri, S. (2009). The study of the validity and reliability of the Gratitude Questionnaire -6 (GQ-6) in high school students. *Journal of Research in Psychological Health*, 3(1), 77-86. (Text in Persian) <http://rph.khu.ac.ir/article-1-103-en.html>

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hosseini, A. S. (2018). *Mediating role of emotional regulation with psychological toughness and happiness in male and female students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences Yazd Ardakan*. (Text in Persian)
- Hosseini, Seyedhadi. (2022). The effect of familiarity with the Quran on the mental health of medical students; A narrative review. *Quran and medicine scientific research quarterly*, 6(4), 87-92. (Text in Persian) https://www.quraniimed.com/article_190117.html?lang=en
- Karademias, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and individual differences*, 43(2), 277-287 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Karmakar, R., & Bhattacharyya, A. (2022). The Role of Gratitude and Self-esteem in Predicting Psychological Well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(3), 207. https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagcd%3A6%3A20048566/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagcd%3A159590890&crl=c&link_origin=scholar.google.com
- Kazemi Mahiari, [Fateme](#). (2019). Investigating the role of cognitive functions, gratitude and depression in predicting the quality of life of patients with multiple sclerosis (MS). *Applied Research in counseling*, 6(2), 55-76. (Text in Persian) https://www.jarci.ir/article_704456.html?lang=en
- Kazemi, N. M., Karimi, A., Moazedian, A., & Sedaghat, M. (2021). Developing a Structural Model of Psychological Wellbeing Based on Optimism and Positive Thinking With Emotion Regulation Mediation. *Journal of Disability Studies*, 1(11) (Text in Persian) <http://jdisabilstud.org/article-1-1900-en.html>
- Lin, Z. (2022). Emotion regulation strategies and sense of life meaning: The chain-mediating role of gratitude and subjective wellbeing. *Frontiers in psychology*, 13, 810591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.810591>
- Liu, F., Yu, T., Xu, Y., & Che, H. (2023). Psychological maltreatment and aggression in preadolescence: Roles of temperamental effortful control and maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Child Abuse & Neglect*, 135(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105996>
- Locklear, L. R., Sheridan, S., & Kong, D. T. (2022). Appreciating social science research on gratitude: An integrative review for organizational scholarship on gratitude in the workplace. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 225-260. <https://doi.org/10.1002/job.2624>
- Lotfzadeh T, Zare H Z, Safari M S, Poshneh K, Asayesh M H. (2025). Effectiveness of virtual reality program on behavioral functions, emotional regulation and brain functions in the treatment of aerophobia. *Journal of Psychological Science*. 23(144), 21-43. (Text in Persian) <https://doi.org/10.61186/jps.23.144.2>
- [Mahmoodi](#), F., & [Sadat Sajadinezhad](#), M. (2022). Psychological well-being of employees: the role of Psychological capital and Satisfaction of basic needs. *Positive Psychology Research*, 8(3), 41-60. (Text in Persian) <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.133073.2285>
- Mansourieh, M. (2016). *Comparison of psychological well-being and marital satisfaction in nurses and accountants Qods*. (Text in Persian)
- Marchica, L. A., Keough, M. T., Montreuil, T. C., & Derevensky, J. L. (2020). Emotion regulation interacts with gambling motives to predict problem gambling among emerging adults. *Addictive Behaviors*, 106, 106378. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106378>
- Mashhadi, A., Ghasempour, A., Akbari, E., Ilbeygi, R., & Hassanzade, S. (2013). The role of anxiety sensitivity and emotion regulation in prediction of students social anxiety disorder. *Knowledge & Research in applied psychology*, 14(2 (52)), 89-99. (Text in Persian) <https://sanad.iau.ir/Journal/jsrp/Article/891703>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- [Mehrabian](#), F., [Kashi](#), S., & [Ganje Markieh](#) Z. (2022). Investigating the Mental Health Status and Its Related Factors among the Students of Guilan University of Medical Sciences. *Research in Medical Education*, 14(1), 73-78. (Text in Persian) <http://dx.doi.org/10.52547/rme.14.1.73>

- Merati, A. (2024). Comparison of students' feelings and emotional regulation from the perspective of superiority (left and right handed). *The Journal of New Thoughts on Education*, 20(1), 35-46. <https://doi.org/10.22051/jontoe.2022.37927.3427>
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 68-74. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.68>
- Organization, W. H. (2001). The World Health Report 2001 :Mental health: new understanding, new hope.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069 . <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Ryff, C. D. (1998). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer ,B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28 . https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Saemi, H., Besharat, M.A., & Asgharnezhad farid, A. (2020). Comparison of the Effectiveness of Gottman Couple Therapy and Emotionally Focused Couples Therapy on Emotion Regulation in Couples. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 10(1), 87-104. (Text in Persian) <https://doi.org/10.22067/tpcep.2020.39366>
- Sarvestan, Narges. (2019). Exploring the concepts of psychological well-being. *New developments in psychology, educational sciences and education*, 14(2), 80-96 .. (Text in Persian) <https://jonapte.ir/fa/showart-ae0219f9eca5f887c51853913bf37a59>
- Shahi, R., & ZadehMohamadi, K. (2024). Investigating the Effect of Effective Emotion Regulation Strategies on Alexithymia with the Mediation of Self-Compassion. *Applied Psychology*, 18(1), 180-206. (Text in Persian) <https://doi.org/10.48308/apsy.2023.230757.1457>
- Sharma, G. (2021). Relationship of Gratitude and Emotional Intelligence with Happiness among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 1468-1485. DOI:[10.25215/0902.151](https://doi.org/10.25215/0902.151)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics new international edition*. Pearson2012, 1055.
- Tamannaefifar, M., & Shirani, Z. (2024). Mediating Role of Self-Efficacy in Relationship Cognitive Emotion Regulation and Psychological Well-Being of Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Applied Psychology*, 18(2), 107-130. (Text in Persian) <https://doi.org/10.48308/apsy.2024.234465.1608>
- Varaee, P., Poordad, S., Afshari, S., & Mirshamsi, Z. (2019). The prediction of suicidal thoughts in the elderly on the basis of gratitude and self-compassion. *Journal of Gerontology*, 4(1), 11-19 . (Text in Persian) DOI: [10.29252/joge.3.4.2](https://doi.org/10.29252/joge.3.4.2)
- Vollestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2012). Mindfulness-and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British journal of clinical psychology*, 51(3), 239-260 . <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x>
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021). A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 383–386. Retrieved from <https://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icse/article/view/693>
- Yahyapoor, Z., Homayouni, A., & Majidiyaychi, N. (2022). Structural Relationships Between Difficulty in Emotion Regulation and Psychological Well-Being with Marital Satisfaction in Women. *Journal of Policing & Social Studies of Women & Family* 9(2), 497-524 . (Text in Persian) http://pssw.jrl.police.ir/article_96727.html?lang=en
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Loneliness and Positivity in Adolescents. *Education & Science/Egitim ve Bilim*, 41(1)186 .(□ DOI:[10.15390/eb.2016.6193](https://doi.org/10.15390/eb.2016.6193)
- Zhang, L., Li, W., Ye, Y., Yang, K., Jia, N., & Kong, F. (2023). Being grateful every day will pay off: A daily diary investigation on relationships between gratitude and well-being in Chinese young adults. *The Journal of Positive Psychology*, 18(6), 853-865 . <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2131606>
- Zhang, Z., Tong, J., He, Z., & Qi, X. (2025). Relationship between physical activity and eudaimonic well-being in college students based on Ryff's six-factor model of psychological well-being. *BMC psychology*, 13(1), 437 <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02752-7>

