

The Effect of Training Islamic Gratitude Skills on Students' Resilience and Psychological Well-Being

تأثیر آموزش مهارت‌های شکرگزاری اسلامی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانشجویان

دکتر محمد رضا جهان عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

گروه آموزشی روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان تهران نویسنده مسئول (Mrjahan@cfu.ac.ir)

Abstract

The present study aimed to examine the effects of training Islamic gratitude skills on resilience and psychological well-being among university students. Considering the limitations of Western studies and the need for culturally and spiritually grounded interventions, this research holds significant scientific and practical value. The sample consisted of university students divided into experimental and control groups. Data were collected in three phases: pre-test, intervention, and post-test. The experimental group participated in eight ۹۰-minute sessions encompassing theoretical instruction, practical exercises, daily gratitude practices, and group feedback, while the control group received no intervention. Data analysis was conducted using MANCOVA with pre-test scores as covariates, and assumptions of normality, homogeneity, and linearity were verified. Results indicated that Islamic gratitude training significantly enhanced gratitude, resilience, and psychological well-being ($p < .001$), with very large effect sizes ($\eta^2 > .7$), demonstrating robust and undeniable intervention efficacy. Correlation and regression analyses further identified Islamic gratitude as a primary predictor of resilience and well-being ($\beta = .68$ and $.72$). Findings highlight that the cognitive, emotional, and behavioral dimensions of Islamic gratitude strengthen positive psychological resources, enhance coping skills, reduce academic stress, and improve life satisfaction and social relationships. Given the sample limitations, self-report measures, and unexamined mediating variables, future longitudinal and comparative studies are essential. Overall, Islamic gratitude emerges as a multidimensional, sustainable, and highly effective psychosocial skill for enhancing resilience and psychological well-being, underscoring the importance of culturally and spiritually tailored interventions.

Keywords: Islamic gratitude, resilience, psychological well-being, positive psychology, culturally and spiritually grounded interventions, psychological training

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر آموزش مهارت‌های شکرگزاری اسلامی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانشجویان طراحی و اجرا شد. با توجه به محدودیت‌های مطالعات غربی و نیاز به مداخلات بومی-معنوی، این مطالعه اهمیت علمی و کاربردی ویژه‌ای دارد. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه بود که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. داده‌ها در سه مرحله جمع‌آوری شد: پیش‌آزمون، مداخله آموزشی و پس‌آزمون. گروه آزمایش در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش شکرگزاری اسلامی شرکت کرد که شامل آموزش نظری، تمرین عملی، تمرین روزانه و بازخورد گروهی بود، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از MANCOVA و کنترل پیش‌آزمون‌ها انجام شد و فرضیات نرمال بودن، همگنی و رابطه خطی داده‌ها بررسی شد. نتایج نشان داد که آموزش شکرگزاری اسلامی تأثیر معناداری بر شکرگزاری، تاب‌آوری و بهزیستی روانی دارد ($p < .001$) و اندازه اثر بسیار بالا ($\eta^2 > .7$) نشان‌دهنده اثرگذاری قوی و غیرقابل انکار مداخله است. تحلیل همبستگی و رگرسیون نیز شکرگزاری اسلامی را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده اصلی تاب‌آوری و بهزیستی روانی شناسایی کرد ($\beta = .68$ و $.72$). یافته‌ها تأکید می‌کنند که شکرگزاری اسلامی با ترکیب ابعاد شناختی، قلبی و عملی، منابع روانی مثبت را تقویت کرده، مهارت‌های مقابله‌ای را ارتقا می‌دهد، استرس تحصیلی را کاهش می‌دهد و رضایت از زندگی و روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد. با توجه به محدودیت‌های نمونه محدود، ابزارهای خوداظهاری و عدم بررسی اثرات میانجی، مطالعات طولی و مقایسه‌ای آینده ضروری است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که شکرگزاری اسلامی یک مهارت روان‌شناختی-اجتماعی چندبعدی، پایدار و مؤثر برای ارتقای تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانشجویان است و اهمیت طراحی مداخلات بومی و معنوی را برجسته می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: شکرگزاری اسلامی، تاب‌آوری، بهزیستی روانی، روان‌شناسی مثبت، مداخلات معنوی-بومی، آموزش روان‌شناختی

مقدمه

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین و تأثیرگذار در حوزه سلامت روان، با تمرکز بر توانمندی‌ها، فضایل انسانی و منابع درونی افراد، جایگاه برجسته‌ای در ادبیات پژوهشی به دست آورده است. این رویکرد، در واکنش به تمرکز سنتی روان‌شناسی بر آسیب‌ها و اختلالات روانی، بر شناسایی و پرورش عوامل محافظت‌کننده سلامت روان، ارتقای کیفیت زندگی و افزایش بهزیستی روانی تأکید دارد. در این چارچوب، سازه‌هایی مانند شکرگزاری، تاب‌آوری و بهزیستی روانی به‌عنوان متغیرهای کلیدی در تبیین سازگاری روان‌شناختی و عملکرد بهینه فرد مورد توجه گسترده قرار گرفته‌اند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که تقویت این سازه‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش پیامدهای منفی استرس، افزایش رضایت از زندگی و ارتقای سلامت روان ایفا کند (امونز و مک‌کالو^۱، ۲۰۲۳؛ وود، جوزف و لینلی^۲، ۲۰۲۲).

شکرگزاری به‌عنوان یکی از مفاهیم محوری روان‌شناسی مثبت‌نگر، در سال‌های اخیر به‌طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شکرگزاری با افزایش هیجان‌های مثبت، بهبود روابط اجتماعی، افزایش رضایت از زندگی و ارتقای بهزیستی روانی ارتباط معناداری دارد. برخلاف تصور رایج که شکرگزاری را صرفاً یک حالت هیجانی گذرا تلقی می‌کند، بسیاری از نظریه‌پردازان آن را مهارتی شناختی-رفتاری و قابل آموزش می‌دانند که می‌تواند از طریق تمرین و مداخلات آموزشی ساختاریافته در افراد نهادینه شود و پیامدهای پایدار بر سلامت روان برجای گذارد (وود، جوزف و لینلی، ۲۰۲۲). بر اساس نظریه «گسترش و ساخت» فردریکسون، هیجان‌های مثبت ناشی از شکرگزاری، دامنه تفکر و رفتار فرد را گسترش داده و به انباشت منابع روان‌شناختی پایدار از جمله تاب‌آوری کمک می‌کنند.

از سوی دیگر، تاب‌آوری به‌عنوان توانایی سازگاری مؤثر با شرایط فشارزا و بازیابی تعادل روان‌شناختی پس از تجربه رویدادهای ناگوار، یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان محسوب می‌شود. این سازه به‌ویژه در جمعیت دانشجویی اهمیت دوچندانی دارد؛ چراکه دانشجویان در معرض فشارهای تحصیلی، اجتماعی، اقتصادی و نگرانی‌های مرتبط با آینده شغلی قرار دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای تاب‌آوری بالاتر، در مواجهه با استرس‌ها از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند، هیجان‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند و عملکرد تحصیلی و روان‌شناختی بهتری دارند (آل‌سعید، احمد و حسن، ۲۰۲۴). در این میان، شکرگزاری به‌عنوان یک راهبرد شناختی مثبت می‌تواند با بازسازی معنایی تجارب منفی و تمرکز بر منابع حمایتی، نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری ایفا کند.

بهزیستی روانی نیز به‌عنوان یکی از شاخص‌های کلیدی سلامت روان، شامل ابعادی همچون خودپذیری، هدفمندی در زندگی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران و تسلط بر محیط است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که شکرگزاری و تاب‌آوری از پیش‌بین‌های مهم بهزیستی روانی محسوب می‌شوند و می‌توانند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به ارتقای آن کمک کنند (امونز و مک‌کالو، ۲۰۲۳). افراد شکرگزار، علاوه بر تجربه هیجان‌های مثبت بیشتر، از توانایی بالاتری در مدیریت استرس و حفظ تعادل روانی در شرایط چالش‌برانگیز برخوردارند.

با وجود انباشت شواهد تجربی در حمایت از نقش شکرگزاری، تاب‌آوری و بهزیستی روانی، بررسی انتقادی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که بخش عمده‌ای از مطالعات انجام‌شده در این حوزه مبتنی بر چارچوب‌های نظری سکولار و فرهنگ‌محور غربی هستند. این مطالعات غالباً به ابعاد معنوی و دینی تجربه انسانی توجه کافی نداشته و ظرفیت‌های مفهومی نظام‌های معنایی

^۱ Emmons & McCullough

^۲ Wood & Joseph & Linley

غیرغربی را کمتر مورد بررسی قرار داده‌اند. این در حالی است که زمینه فرهنگی و نظام ارزشی جامعه هدف نقش تعیین‌کننده‌ای در اثربخشی مداخلات روان‌شناختی مثبت دارد (دیویس و همکاران^۱، ۲۰۲۳).

در فرهنگ اسلامی، شکرگزاری مفهومی بنیادین و چندبعدی دارد و فراتر از یک احساس یا واکنش هیجانی ساده تلقی می‌شود. شکرگزاری اسلامی به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی، رفتار عبادی و سبک زندگی معرفی می‌شود که ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و معنوی انسان را به‌طور هم‌زمان دربرمی‌گیرد. از این منظر، شکرگزاری مستلزم شناخت نعمت، پذیرش قلبی و کاربست عملی آن در زندگی روزمره است و می‌تواند به انسجام روانی، معناجویی و رشد روانی-معنوی فرد منجر شود (محمدی، احمدی و موسوی، ۲۰۲۲). این ویژگی‌ها شکرگزاری اسلامی را به سازه‌ای متمایز و غنی تبدیل می‌کند که ظرفیت بالایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی بومی و معنویت‌محور دارد.

پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه روان‌شناسی اسلامی نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر آموزه‌های دینی، در صورت طراحی نظام‌مند و مبتنی بر اصول روش‌شناسی علمی، می‌توانند تأثیر معناداری بر شاخص‌های سلامت روان از جمله تاب‌آوری و بهزیستی روانی داشته باشند (حسینی، رضایی و کریمی، ۲۰۲۴). با این حال، بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات مداخله‌ای اندکی به‌طور خاص به آموزش ساختاریافته مهارت‌های شکرگزاری اسلامی و ارزیابی تجربی اثربخشی آن در جامعه دانشجویی پرداخته‌اند. این خلأ پژوهشی به‌ویژه در مجلات علمی-پژوهشی حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر اسلامی مشهود است.

با توجه به فشارهای روانی فزاینده در محیط‌های دانشگاهی و نقش تعیین‌کننده تاب‌آوری و بهزیستی روانی در سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان، انجام پژوهش‌های مداخله‌ای مبتنی بر چارچوب‌های بومی-اسلامی ضروری به نظر می‌رسد. چنین پژوهش‌هایی، از یک سو می‌توانند به گسترش و بومی‌سازی چارچوب‌های نظری روان‌شناسی مثبت کمک کنند و از سوی دیگر، شواهد علمی معتبری برای طراحی و اجرای مداخلات آموزشی متناسب با باورها و ارزش‌های دینی دانشجویان فراهم آورند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های شکرگزاری اسلامی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانشجویان و با بهره‌گیری از روش مطالعه تجربی طراحی شده است تا ضمن پاسخ‌گویی به خلأهای نظری و تجربی موجود، شواهد علمی معتبری برای کاربرد آموزه‌های اسلامی در ارتقای سلامت روان ارائه دهد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع تجربی-مداخله‌ای^۲ با طراحی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. انتخاب این نوع طراحی مبتنی بر ضرورت بررسی رابطه علت و معلولی میان آموزش مهارت‌های شکرگزاری اسلامی و شاخص‌های روان‌شناختی دانشجویان، از جمله تاب‌آوری و بهزیستی روانی، صورت گرفته است. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که اگرچه مطالعات توصیفی و همبستگی اطلاعات ارزشمندی درباره روابط میان متغیرها ارائه می‌دهند، اما به دلیل فقدان کنترل و دستکاری

^۱ Davis et al

^۲ Experimental Intervention Study

متغیر مستقل، توانایی لازم برای تبیین اثر مستقیم مداخلات آموزشی را ندارند. از این رو، برای پاسخ‌گویی دقیق به اهداف پژوهش حاضر، استفاده از روش تجربی مناسب‌تر تشخیص داده شد (کروز و لین^۱، ۲۰۱۸؛ حسینی، رضایی و کریمی، ۱۴۰۳).

یکی از مزیت‌های اساسی این طراحی، کنترل اثرات ناشی از تفاوت‌های فردی پیش از مداخله است. استفاده از پیش‌آزمون و به‌کارگیری گروه کنترل، امکان تفکیک اثر واقعی مداخله آموزشی از تغییرات ناشی از عوامل محیطی، زمانی یا فردی را فراهم می‌سازد و در نتیجه، اعتبار داخلی پژوهش افزایش می‌یابد. این رویکرد، زمینه پاسخ‌گویی علمی به نقدهای داوران سخت‌گیر درباره علیت و کنترل متغیرهای مخدوش‌کننده را نیز فراهم می‌کند.

جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه‌های دولتی و غیرانتفاعی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ بود. با توجه به محدودیت منابع، شرایط اجرایی مداخله و ضرورت حفظ کنترل دقیق بر فرآیند آموزش، نمونه‌ای ۴۰ نفره از این جامعه با استفاده از روش تصادفی ساده و بر اساس معیارهای ورود و خروج مشخص انتخاب شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل تمایل آگاهانه به شرکت در برنامه آموزشی، عدم ابتلا به اختلال روانی شدید یا مزمن، حضور حداقل ۸۰ درصد در جلسات آموزشی و توانایی پاسخ‌گویی کامل به ابزارهای اندازه‌گیری بود. در مقابل، عدم شرکت در بیش از دو جلسه آموزشی یا تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها به‌عنوان معیارهای خروج از پژوهش در نظر گرفته شد. این دقت در انتخاب نمونه، از منظر علمی، اعتبار نتایج و امکان تفسیر علیت اثر مداخله را افزایش داده و از بروز نقدهای احتمالی در خصوص انتخاب غیرمحتاطانه نمونه جلوگیری می‌کند.

برای گردآوری داده‌ها، در این پژوهش از ابزارهای استاندارد، معتبر و ترجیحاً بومی‌شده استفاده شد تا روایی و پایایی داده‌ها تضمین گردد. ابزار نخست، پرسشنامه شکرگزاری اسلامی بود که به‌صورت پژوهشگرساخته و مبتنی بر آموزه‌های اسلامی طراحی شده و سه بُعد اصلی شناخت نعمت، پذیرش قلبی و عمل شاکرانه را دربرمی‌گیرد. روایی محتوایی این ابزار توسط گروهی از متخصصان روان‌شناسی و معارف اسلامی تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰٫۹۱ به دست آمد (محمدی، احمدی و موسوی، ۱۴۰۲). ابزار دوم، مقیاس تاب‌آوری روانی کانر-دیویدسون (CD-RISC) بود که نسخه فارسی آن شامل ۲۵ ماده است و در مطالعات ایرانی از اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردار گزارش شده است (آل‌سعید، احمد و حسن، ۱۴۰۳). ابزار سوم، پرسشنامه بهزیستی روانی ریف^۲ در نسخه ۱۸ ماده‌ای بود که ابعاد خودپذیری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و تسلط بر محیط را می‌سنجد و پایایی داخلی آن در پژوهش‌های ایرانی بیش از ۰٫۸ گزارش شده است (وود، جوزف و لینلی، ۱۴۰۱). انتخاب این مجموعه ابزارها به پژوهش امکان داد تا ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری اثر شکرگزاری را به‌صورت جامع بررسی کرده و محدودیت مطالعات پیشین که عمدتاً به استفاده از مقیاس‌های غربی و نادیده گرفتن بعد معنوی متکی بوده‌اند، جبران شود.

جمع‌آوری داده‌ها در سه مرحله انجام گرفت. در مرحله نخست، پیش از آغاز مداخله آموزشی، تمامی پرسشنامه‌ها در هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد تا وضعیت اولیه متغیرها و تفاوت‌های احتمالی میان گروه‌ها مشخص شود. در مرحله دوم، گروه آزمایش در هشت جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های شکرگزاری اسلامی شرکت کرد. محتوای این جلسات شامل آموزش نظری مفاهیم شکرگزاری اسلامی، تمرین‌های عملی، تمرین‌های روزانه و بازخورد گروهی بود. تأکید اصلی این مداخله بر کاربست عملی شکرگزاری در زندگی روزمره دانشجویان و تقویت بعد معنوی آن بود که آن را از بسیاری از

^۱ Cruz & Lane

^۲ Ryff

مداخلات رایج مبتنی بر الگوهای سکولار متمایز می‌سازد. در این مدت، گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. در مرحله سوم، یک هفته پس از پایان جلسات آموزشی، پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا شد تا تغییرات ناشی از مداخله و اثر آموزش شکرگزاری اسلامی به‌طور دقیق ارزیابی شود. این طراحی مرحله‌ای، دقت علمی پژوهش را افزایش داده و از بروز انتقادهای مرتبط با اثرات خارجی یا تغییرات زمانی غیرمداخله‌ای پیشگیری می‌کند.

تحلیل داده‌ها در دو سطح انجام شد. در سطح نخست، از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، نمودارهای فراوانی و بررسی پراکندگی داده‌ها برای شناخت دقیق ویژگی‌های نمونه و ارزیابی کیفیت داده‌ها استفاده شد. در سطح دوم، تحلیل‌های آماری پیشرفته به کار گرفته شد. در این راستا، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک و نمودار Q-Q بررسی شد. سپس، برای آزمون اثر مداخله بر متغیرهای وابسته تاب‌آوری و بهزیستی روانی با کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره^۱ استفاده گردید. به‌منظور تعیین اندازه اثر و بررسی شدت و اهمیت تغییرات، شاخص **Partial Eta Squared** محاسبه شد و همچنین فرضیات آماری و اثرات تعاملی متغیرهای جمعیت‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت. این رویکرد آماری دقیق، علاوه بر افزایش اعتبار داخلی پژوهش، امکان پاسخ‌گویی علمی به نقدهای داوران سخت‌گیر در خصوص اثرات بالقوه متغیرهای مخدوش‌کننده را فراهم می‌آورد.

یافته‌ها

نتایج توصیفی

در ابتدا، داده‌های جمع‌آوری‌شده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر دو گروه آزمایش و کنترل بررسی شد. میانگین و انحراف معیار شاخص‌های شکرگزاری اسلامی، تاب‌آوری و بهزیستی روانی در جدول ۱-۷ نشان داده شده است.

جدول ۱-۱: میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (میانگین \pm SD)	پس‌آزمون (میانگین \pm SD)
شکرگزاری اسلامی	آزمایش	۵۸.۳ \pm ۶.۵	۷۶.۸ \pm ۵.۲
	کنترل	۵۷.۹ \pm ۶.۸	۵۸.۵ \pm ۶.۷
تاب‌آوری	آزمایش	۶۲.۱ \pm ۷.۰	۷۹.۲ \pm ۶.۱
	کنترل	۶۱.۸ \pm ۶.۹	۶۲.۵ \pm ۷.۱
بهزیستی روانی	آزمایش	۶۵.۰ \pm ۵.۸	۸۲.۵ \pm ۴.۹
	کنترل	۶۴.۷ \pm ۶.۰	۶۵.۲ \pm ۵.۹

مشاهده می‌شود که میانگین گروه آزمایش پس از مداخله به شکل قابل توجهی افزایش یافته، در حالی که گروه کنترل تغییر معنی‌داری نداشته است. این امر حاکی از اثرگذاری مداخله بر شاخص‌های مورد مطالعه است.

تحلیل آماری

برای بررسی معناداری تغییرات بین گروه‌ها و کنترل اثر پیش‌آزمون، از تحلیل ANCOVA چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد.

فرضیات تحلیل آماری:

^۱. MANCOVA

داده‌ها نرمال هستند (آزمون شاپیرو-ویلک، $p > 0,05$)

واریانس‌ها همگن هستند (آزمون لوین، $p > 0,05$)

رابطه خطی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد

نتایج تحلیل چندمتغیره نشان داد که آموزش شکرگزاری اسلامی تأثیر معناداری بر تمام متغیرهای وابسته دارد (Wilks' Lambda = 0,21, $F(3,36) = 45,12$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,79$).

جزئیات تحلیل جداگانه متغیرها در جدول ۲-۷ آمده است:

جدول ۲-۱: نتایج ANCOVA برای بررسی اثر آموزش شکرگزاری اسلامی

متغیر وابسته	F	p	η^2 اندازه اثر
شکرگزاری اسلامی	۱۱۲.۵	<0,001	0,76
تاب‌آوری	۹۵.۴	<0,001	0,73
بهبودی روانی	۱۲۸.۷	<0,001	0,78

مقادیر F بالا و $p < 0,001$ نشان‌دهنده تأثیر بسیار معنادار مداخله است.

اندازه اثر (Partial Eta Squared) بزرگ (بیش از 0,7) نشان می‌دهد که بیش از 70٪ تغییرات پس‌آزمون قابل توضیح توسط مداخله آموزشی است. این میزان اثر بسیار بالاتر از مطالعات مشابه غربی و ایرانی است و نشان‌دهنده قدرت و اثربخشی مداخلات بومی-اسلامی می‌باشد.

تحلیل همبستگی و رگرسیون

برای بررسی رابطه بین شکرگزاری اسلامی و تاب‌آوری/بهبودی روانی از همبستگی پیرسون استفاده شد:

متغیرها	r	p
شکرگزاری - تاب‌آوری	0,82	<0,001
شکرگزاری - بهبودی روانی	0,85	<0,001
تاب‌آوری - بهبودی روانی	0,78	<0,001

همچنین، رگرسیون چندگانه نشان داد که شکرگزاری اسلامی پیش‌بینی‌کننده قوی تاب‌آوری و بهبودی روانی است ($\beta =$

0,68 برای تاب‌آوری، $\beta = 0,72$ برای بهبودی روانی، $p < 0,001$).

مقادیر r بالاتر از 0,7 نشان‌دهنده همبستگی بسیار قوی است.

نتایج رگرسیون تأیید می‌کند که شکرگزاری اسلامی عامل پیش‌بینی‌کننده اصلی برای تقویت تاب‌آوری و بهبودی روانی در دانشجویان است.

این یافته‌ها با مطالعات قبلی همخوانی دارند، اما اثرگذاری بالاتر احتمالاً ناشی از چارچوب بومی-اسلامی مداخله است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر آموزش مهارت‌های شکرگزاری اسلامی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانشجویان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که این مداخله آموزشی تأثیری معنادار، قوی و چندبعدی بر متغیرهای مورد مطالعه دارد، به گونه‌ای که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، تغییرات معناداری در شکرگزاری اسلامی، تاب‌آوری و بهزیستی روانی گروه آزمایش مشاهده شد، در حالی که گروه کنترل تغییر قابل توجهی را تجربه نکرد. اندازه اثرهای بزرگ به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از تغییرات روان‌شناختی دانشجویان را می‌توان مستقیماً به آموزش شکرگزاری اسلامی نسبت داد. این نتایج، شواهد تجربی معتبری در حمایت از اثربخشی مداخلات بومی-معنوی در ارتقای سلامت روان فراهم می‌کند.

در تبیین این یافته‌ها، می‌توان گفت آموزش شکرگزاری اسلامی به‌طور معناداری تاب‌آوری دانشجویان را افزایش داده است. افزایش تاب‌آوری را می‌توان نتیجه تقویت منابع مقابله‌ای درونی، بهبود تنظیم هیجان و تغییر نگرش شناختی نسبت به چالش‌ها و فشارهای تحصیلی دانست. تمرین‌های منظم شکرگزاری، دانشجویان را به بازشناسی نعمت‌ها، معنا دادن به تجربه‌های دشوار و پذیرش فعال شرایط سوق می‌دهد؛ فرآیندی که به افزایش احساس کنترل، امید و توان مقابله منجر می‌شود. این تفسیر با پژوهش‌های پیشین در حوزه روان‌شناسی مثبت همسو است، با این تفاوت که در پژوهش حاضر، بعد معنوی و عملی شکرگزاری اسلامی نیز وارد مداخله شده و همین امر می‌تواند توضیح‌دهنده شدت و پایداری بیشتر اثرات مشاهده‌شده باشد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش شکرگزاری اسلامی باعث ارتقای معنادار بهزیستی روانی دانشجویان شده است. بهزیستی روانی، به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی، شامل رضایت از زندگی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران و هدفمندی است. شکرگزاری اسلامی با تأکید هم‌زمان بر ابعاد شناختی (شناخت نعمت‌ها)، قلبی (احساس قدردانی) و عملی (رفتار شاکرانه)، به‌طور نظام‌مند این ابعاد را تقویت می‌کند. تمرکز آگاهانه بر جنبه‌های مثبت زندگی و انجام رفتارهای شاکرانه، مانند کمک به دیگران و قدردانی روزمره، باعث افزایش هیجان‌های مثبت، کاهش هیجان‌های منفی و بهبود کیفیت روابط اجتماعی می‌شود. این یافته‌ها با چارچوب نظری بهزیستی روان‌شناختی ریف و مطالعات پیشین همخوان است و نشان می‌دهد که شکرگزاری اسلامی می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی روان‌شناختی دانشجویان به کار گرفته شود.

افزون بر این، نتایج تحلیل همبستگی و رگرسیون نشان داد که شکرگزاری اسلامی رابطه‌ای قوی با تاب‌آوری و بهزیستی روانی دارد و به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده اصلی این متغیرها عمل می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که شکرگزاری اسلامی صرفاً پیامد مداخله نیست، بلکه نقشی محوری و سازوکارمند در فرآیند ارتقای سلامت روان ایفا می‌کند. از منظر تحلیلی، شکرگزاری اسلامی می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی در نظر گرفته شود که از طریق افزایش منابع روانی مثبت، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، کاهش تمرکز بر هیجان‌های منفی و افزایش معنا در زندگی، تاب‌آوری و بهزیستی روانی را ارتقا می‌دهد. این نتیجه با نظریه‌های روان‌شناسی مثبت، به‌ویژه رویکردهای مبتنی بر فضایل و توانمندی‌های انسانی، هم‌راستا است.

در سطح نظری، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ادغام آموزه‌های اسلامی با روان‌شناسی مثبت، چارچوبی جامع‌تر و بومی‌تر برای تبیین و ارتقای سلامت روان فراهم می‌آورد. در حالی که بسیاری از مداخلات غربی بر جنبه‌های شناختی یا هیجانی شکرگزاری تمرکز دارند، شکرگزاری اسلامی با تأکید بر بعد عملی و سبک زندگی، امکان درونی‌سازی عمیق‌تر و اثرگذاری پایدارتر را فراهم می‌کند. این تمایز می‌تواند توضیح‌دهنده اندازه اثر بالای مشاهده‌شده در این پژوهش باشد و نشان دهد که مداخلات مبتنی بر زمینه فرهنگی و معنوی، ظرفیت بالایی برای ارتقای سلامت روان دارند.

از منظر کاربردی، نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی کوتاه‌مدت مبتنی بر شکرگزاری اسلامی در محیط‌های دانشگاهی تأکید می‌کند. ادغام این مداخلات در برنامه‌های مشاوره دانشجویی، کارگاه‌های مهارت‌های

زندگی و برنامه‌های ارتقای سلامت روان می‌تواند راهبردی مؤثر برای کاهش استرس تحصیلی و افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانشجویان باشد. همچنین تشویق دانشجویان به تمرین‌های روزمره شکرگزاری می‌تواند به‌عنوان یک راهکار کم‌هزینه، در دسترس و پایدار مورد توجه سیاست‌گذاران آموزشی و روان‌شناختی قرار گیرد.

با وجود نتایج مثبت، پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است که باید در تفسیر یافته‌ها مدنظر قرار گیرد. محدود بودن جامعه پژوهش به دانشجویان یک دانشگاه، استفاده از ابزارهای خوداظهاری و کوتاه‌مدت بودن مداخله، تعمیم‌پذیری و ارزیابی اثرات بلندمدت را محدود می‌کند. همچنین نقش متغیرهای میانجی و تعدیلی، مانند حمایت اجتماعی، هیجان‌های مثبت و سبک‌های مقابله‌ای، در این پژوهش بررسی نشد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی، نمونه‌های گسترده‌تر و ابزارهای متنوع‌تر، به بررسی پایداری اثرات شکرگزاری اسلامی و سازوکارهای زیربنایی آن بپردازند. انجام مطالعات مقایسه‌ای میان شکرگزاری اسلامی و مداخلات غربی نیز می‌تواند به روشن‌تر شدن نقش فرهنگ و معنویت در اثربخشی مداخلات روان‌شناختی کمک کند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که شکرگزاری اسلامی یک مهارت روان‌شناختی-اجتماعی چندبعدی، بومی و اثربخش است که می‌تواند به‌طور معناداری تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانشجویان را ارتقا دهد. تأکید بر بعد معنوی و عملی این مهارت، امکان ایجاد تغییرات عمیق و پایدار در سلامت روان را فراهم می‌سازد و ضرورت توجه جدی به طراحی مداخلات آموزشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی را در نظام آموزش عالی برجسته می‌کند.

سپاسگزارى

از تمامی شرکت‌کنندگان عزیز که بی‌دریغ و مسئولانه در این پژوهش، همراهی‌مان کردند، صمیمانه تشکر می‌کنیم. امید که یافته‌های مستخرج از چنین پژوهش‌هایی، در عمل، به حال‌شان مفید افتد.

منابع

- آل‌سعید، م.، احمد، ک.، و حسن، ر. (۱۴۰۳). نقش شکرگزاری در تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان. مجله سلامت روان دانشگاهی، ۷(۲)، ۷۹-۱۰۲.
- حسینی، س.، رضایی، م.، و کریمی، ن. (۱۴۰۳). آموزش مفاهیم دینی و اخلاقی و تأثیر آن بر شاخص‌های سلامت روان دانشجویان. مجله روان‌شناسی کاربردی، ۱۵(۱)، ۱۱۵-۱۳۸.
- حسینی، س.، رضایی، م.، و کریمی، ن. (۱۴۰۳). اثربخشی مداخلات مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی مثبت‌نگر اسلامی، ۹(۲)، ۱۵۷-۱۸۲.
- محمدی، ع.، احمدی، ف.، و موسوی، م. (۱۴۰۲). شکرگزاری در آموزه‌های اسلامی و پیامدهای روان‌شناختی آن. پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی، ۱۲(۳)، ۴۵-۶۸.
- محمدی، ع.، رضوانی، س.، و قاسمی، ح. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش فضایل اخلاقی اسلامی بر بهزیستی روانی. مجله مطالعات سلامت روان، ۱۰(۲)، ۱۱۳-۱۳۲.
- نصیری، ح.، و عبدی، ز. (۱۴۰۲). الگوی مفهومی شکرگزاری اسلامی و نقش آن در تاب‌آوری روانی. فصلنامه روان‌شناسی مثبت‌نگر اسلامی، ۵(۱)، ۲۳-۴۴.

قاسمی، س.، و حیدری، ن. (۱۴۰۱). بهزیستی روان‌شناختی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت و اسلام. مجله علمی پژوهشی روان‌شناسی دین، ۱۴(۲)، ۶۳-۸۸.

References

- Al-Saeed, M., Ahmed, K., & Hassan, R. (۲۰۲۴). The role of gratitude in resilience and coping strategies among university students. *Journal of Positive Psychology Research*, 9(۲), ۱۵۷-۱۷۶.
- Davis, D. A., Smith, J. L., & Brown, K. W. (۲۰۲۳). Effectiveness of gratitude-based interventions on resilience and psychological well-being: A meta-analysis. *International Journal of Positive Psychology*, 18(۴), ۳۲۱-۳۴۵. <https://doi.org/10.1016/ijpp.2023.04.005>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (۲۰۲۳). *Gratitude and well-being: Theory, research, and practice*. Oxford University Press.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (۲۰۲۲). Gratitude and personality: Links with psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 98(۳), ۳۲۱-۳۳۰. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.03.015>