

The Role of Social Support Dimensions in Psychological Well-Being of High School Students through Gratitude Mediation

Hossein Shafiee*

Mohsen Shakeri**

Mehdi Rahimi***

Mahdieh Estabraghi****

Introduction

One of the most important stages in human development is adolescence; the period when a person goes through childhood and encounters new plans and responsibilities in the family and society. One of the most critical adolescent issues is adolescents' mental health and well-being. Various research studies have shown that psychological well-being is necessary for many successes and advances of individuals. It should be noted that many factors can increase or decrease psychological well-being; knowing them can be used to help adolescents improve psychological well-being. Various studies have shown that social support is one of the variables that play an important role in well-being. Gratitude is one of the factors that can probably act as a mediator in the impact of social support on people's well-being. Therefore, this study aimed to investigate the role of social support in the well-being of high school students in Ashkezar with the mediating role of gratitude.

Method

This study was a correlational one (structural equation modeling). The population of this study included all male and female high school students in Ashkezar in the academic year of 2020-2021. A sample of 274 students was selected from the study population by convenient sampling. The research data were collected through Zimment et al.'s Social Support Questionnaire,

* Master of Curriculum, Yazd University, Yazd, Iran.

** Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran. *Corresponding Author:* shakerimohsen@yazd.ac.ir

*** Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

**** Master of Educational Psychology, Yazd University, Yazd, Iran.

Morgan et al.'s Gratitude Questionnaire, and Reef's Psychological Well-Being Scale. Data were analyzed by structural equation modeling using Amos-24 software. A bootstrap test was also used to check the indirect effects and mediating roles. Finally, various fitness indices were applied to check the consistency between the data and the conceptual framework.

Results

Regarding direct effects, the results showed that social support has a positive and significant effect on gratitude ($\beta = 0.73$) and psychological well-being ($\beta = 0.63$). The results also showed that gratitude positively and significantly affects psychological well-being ($\beta = 0.42$). The results of the bootstrap test also showed that in the relationship between social support and psychological well-being, the variable of gratitude could play a mediating role. Finally, the results showed that the proposed model has good fitness.

Conclusion

In sum, according to the research findings, it can be concluded that families and community officials can provide the environment to improve adolescents' mental health by delivering appropriate supportive environments. Also, proper conditions can promote adolescents' psychological well-being by teaching gratitude to adolescents. The results have been discussed in more detail using theoretical bases in the paper.

Keywords: Adolescence, Gratitude, Psychological well-being, Social support

Author Contributions: Hossein Shafiee, Student, general framework planning, initiating the project, analyzing the results, and reported the findings. Mohsen shakeri, supervisor, collaboration in general framework planning, selection of approaches, manuscript content editing, submission, correction, final review, and the corresponding author. Mehdi rahimi, co-supervisor, collaboration in general framework planning, data analyzing. Mahdie estabraghi, research associate, statistical analysis and editing the final draft. All authors discussed the results, reviewed and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors thank all dear participants who have helped us in this research.

Conflicts of interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article. This article extracted from the master thesis, with the guidance of Dr. Mohsen Shakeri and with the consultation of Dr. Mehdi Rahimi.

Funding: This article did not receive financial support

نقش ابعاد حمایت اجتماعی در بهزیستی دانش‌آموزان دبیرستانی با واسطه‌گری قدردانی

حسین شفیعی*

محسن شاکری**

مهدی رحیمی***

مهدیه استبرقی****

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ابعاد حمایت اجتماعی در بهزیستی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان اشکذر با واسطه‌گری قدردانی انجام شد. روش پژوهش همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه اول اشکذر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. از جامعه مورد بررسی با استفاده از جدول مورگان کرجسی نمونه‌ای به حجم ۲۷۴ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌های پژوهش از طریق پرسشنامه حمایت اجتماعی زیمت و همکاران، پرسشنامه قدردانی مورگان و همکاران و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف جمع‌آوری شدند و با روش الگویابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Amos-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی به صورت مثبت و معنادار قدردانی ($\beta = ۰/۷۳$) و بهزیستی روانی ($\beta = ۰/۶۳$) را پیش‌بینی می‌کند. نتایج همچنین نشان داد که قدردانی به صورت مثبت و معنادار بهزیستی روانی ($\beta = ۰/۴۲$) را پیش‌بینی می‌کند. نتایج آزمون بوت استراپ نیز نشان داد که در رابطه بین حمایت اجتماعی و بهزیستی روانی، متغیر قدردانی می‌تواند نقش واسطه‌ای داشته باشد. در نهایت نتایج نشان داد که الگوی پیشنهادی از برازش

* کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی دانشگاه یزد، ایران.

** استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

shakerimohsen@yazd.ac.ir

*** دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد، ایران.

**** کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه یزد، ایران.

مناسبی برخوردار می‌باشد. بنابراین با افزایش حمایت اجتماعی می‌توان بهزیستی روانی نوجوانان را ارتقاء بخشید.

کلید واژگان: بهزیستی روانی، حمایت اجتماعی، قدردانی، نوجوانی

مقدمه

یکی از مراحل مهم در رشد انسان دوران نوجوانی می‌باشد؛ دوره‌ای که فرد دوران کودکی را پشت سر گذاشته و با نقش‌ها و مسئولیت‌های جدید در خانواده و جامعه روبه‌رو می‌شود. در این دوران نوجوان جهت پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز بحران‌ها در ابتدا باید از سلامت روان برخوردار باشد (O'Sullivan et al., 2021). لذا یکی از مهم‌ترین اهدافی که در حوزه آموزش و پرورش مد نظر است، بحث بهزیستی دانش‌آموزان است (Wong et al., 2007). بهزیستی از لحاظ نظری بر جنبه‌های متعددی از سلامت روانی تمرکز دارد که دارای ابعاد مثبت شامل؛ ارزیابی مثبت فرد از خود و زندگی گذشته‌اش، پذیرش خود، احساس تداوم رشد و پیشرفت به عنوان یک فرد، رشد شخصی، اعتقاد به زندگی هدفمند و معنی‌دار، داشتن روابط با کیفیت با دیگران، ظرفیت مدیریت مؤثر زندگی محیط اطراف و حس خودمختاری و استقلال است (Vahidi & Jafari Harandi, 2017). در واقع بهزیستی روان‌شناختی به درجه‌ای که فرد کارکرد روان‌شناختی بهینه را تجربه می‌کند، اطلاق می‌شود (Asadzadeh et al., 2019). سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را مبنایی برای سلامتی افراد و جامعه می‌داند (Amani et al., 2022). تحقیقات مختلف نیز نشان داده است که عوامل مختلف مانند پیشرفت تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی، تنظیم هیجان‌ات، خودکارآمدی تحصیلی و ... می‌تواند بر بهزیستی روانی دانش‌آموزان تاثیرگذار باشد (Mirakbarzade et al., 2021).

مطالعات مختلف نشان داده است که حمایت اجتماعی یکی از متغیرهای سازش‌یافتگی و از جمله متغیرهایی است که نقش مهمی در بهزیستی دارد. حمایت اجتماعی بهینه می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و موجب رضایت از زندگی شوند (Westaway et al., 2005). حمایت اجتماعی به صورت حمایت دریافتی و ادراک‌شده مفهوم‌سازی می‌شود. حمایت اجتماعی دریافتی، اعمالی را در بر می‌گیرد که به وسیله اعضای شبکه اجتماعی انجام می‌شود تا به فردی که نیاز دارد، کمک شود. گاهی کمک‌هایی که به فرد می‌شود نامناسب، بدموقع یا

خلاف میل فرد است؛ بنابراین نه خود حمایت، بلکه ادراک فرد از حمایت مهم است (Chadwick & Collins, 2015). با افزایش حمایت اجتماعی، پاسخ به استرس در افراد کاهش یافته و سلامت روان فرد بهبود می‌یابد. این مبانی در مورد دانش‌آموزان و حمایت‌های مربوط به مدرسه و اجتماع نیز صادق است (Zamani-Alavijeh et al., 2017). در این راستا نتایج پژوهش (Ghaedi and Yaghubi (2008) و Awan et al. (2014) نشان داد بین حمایت اجتماعی و بهزیستی رابطه وجود دارد.

یکی از عواملی که احتمالاً بتواند به عنوان میانجی‌گر در تأثیر حمایت اجتماعی بر بهزیستی افراد عمل کند، قدردانی (gratitude) است. قدردانی عبارت است از احساس تحسین و لذت از دریافت چیزی که فرد آن را نوعی موهبت می‌داند که ممکن است مادی و یا غیرمادی و ناملموس باشد (Sadoughi & Hesampour, 2020). قدردانی سازه‌ای است که نظر روان‌شناسان را به خود جلب کرده و صفت جوهری روان‌شناسی مثبت‌نگر قلمداد شده است (Malinauskas & Malinauskiene, 2018; Fujitani et al., 2017). واژه قدردانی به معنای سپاس، بزرگواری یا سپاسگزاری است. قدردانی در روان‌شناسی حالت شناختی و عاطفی است. این حالت، بیشتر با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیاورده است و این منفعت به دلیل نیت خوب فرد دیگری به او رسیده است (Layous et al., 2017). Wood et al. (2008) در پژوهشی بیان کردند قدردانی یک ویژگی مثبت است که فرد را از استرس و افسردگی محافظت می‌کند. Arnout and Almoied (2021) نیز معتقدند که قدردانی به معنای سپاسگزاری برای همه چیز است، وقتی فرد قدردان باشد به جای فکر کردن به کاستی‌های زندگی، سعی در پذیرش آن می‌کند. سایر مطالعات انجام شده نیز نشان می‌دهند اشخاص قدردان سطوح بالاتری از احساسات مثبت مانند سرزندگی و خوش‌بینی را تجربه می‌کنند و قدردانی به عنوان یک صفت، انسان را از نتایج برخی تحقیقات از جمله (Shakerifard et al. (2022)، Arnout and Almoied (2021)، Nguyen and Le (2021)، Wood et al. (2007) و Adler and Fagley (2005) نشان داده که قدردانی یک عامل مؤثر در افزایش بهزیستی روانی می‌باشد.

براساس مدل Peterson and Seligman (2004) یکی از عوامل توانمندساز حمایت خانواده و دوستان، قدردانی است. حمایت اجتماعی ادراک‌شده، مفهومی است که به ارزیابی‌های ذهنی

افراد درباره‌ی روابط و رفتارهای حمایتی اشاره دارد. در پژوهش‌های کمتری مشاهده شده است که حمایت اجتماعی ادراک‌شده را یکی از پیش‌آیندهای محیطی قدردانی در نوجوانان و دانشجویان در نظر گرفته باشد. همچنین در پژوهش‌های گذشته همبستگی ساده حمایت اجتماعی و قدردانی شایان توجه بوده است؛ سطوح بالای حمایت اجتماعی موجب می‌شود فرد حس قدردانی را تجربه کند. همچنین، قدردانی به سطوح بالاتر حمایت اجتماعی منجر خواهد شد؛ از این رو، استنباط می‌شود هنگامی که فرد در زیر سایه حمایت اجتماعی قرار می‌گیرد، می‌تواند با بیان سپاس‌گزاری و قدردانی خود، این پیام را به دیگران منتقل کند که ارزش بودن‌شان را می‌داند و قدردان آن‌ها است و دیگران نیز این پیام را به صورت محسوس دریافت خواهند کرد که لطف و محبت‌شان به هدر نرفته است؛ در نتیجه، پیرو همین قدردانی است که چرخه‌ی قدردانی و حمایت اجتماعی ادامه خواهد یافت.

در زمینه رابطه بین حمایت اجتماعی و قدردانی نتایج پژوهش (Gallagher et al. (2021)، (Chen et al. (2021)، (Fujitani et al. (2017)، (Bayrami et al. (2021) و (Bagheri Sheykhangafshe et al. (2020) نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و قدردانی در بین سالمندان، بزرگسالان و دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

از آنجایی که سلامت روانی دانش‌آموزان به اندازه سلامت جسمی آنان مهم می‌باشد، مطالعه عواملی که می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. از طرفی نتایج این پژوهش می‌تواند برای مسئولان آموزش و پرورش، مدیران و معلمان، و مشاوران مدارس جهت بهبود سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. در ایران مطالعه‌ای در مورد تأثیر واسطه‌گری متغیر قدردانی بین حمایت اجتماعی و بهزیستی دانش‌آموزان انجام نشده است. بنابراین پژوهش حاضر سعی در یافتن تأثیر نقش میانجی‌گری قدردانی بین حمایت اجتماعی و بهزیستی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان اشکدر را دارد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر یک تحقیق توصیفی- همبستگی از نوع الگویابی معادلات ساختاری بود. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه اول (۷۶۹ دختر و

۶۸۶ پسر) شهرستان اشکذر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. ۲۷۴ دانش‌آموز به عنوان گروه نمونه انتخاب شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد از مجموع ۲۷۴ دانش‌آموز شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۳۱ نفر (۴۷/۸۱ درصد) دختر و ۱۴۳ نفر (۵۲/۱۸ درصد) پسر بوده‌اند. پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش، با توجه به شیوع کرونا در زمان اجرای پژوهش، پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین در گروه‌های دانش‌آموزی ارسال و به آن‌ها اطلاع داده شد که پاسخ‌های آن‌ها محرمانه است و در صورت عدم علاقه می‌توانند آن را تکمیل نکنند. ملاک ورود به پژوهش، در حال تحصیل بودن دانش‌آموزان و علاقه به مشارکت در پژوهش بود. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آماری استنباطی الگوییابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار SPSS-25 و Amos-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه حمایت اجتماعی (Social Support Questionnaire): پرسشنامه حمایت اجتماعی به وسیله Zimet et al. (1988) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ گویه و ۳ زیرمقیاس می‌باشد. این مقیاس، ادراکات بسندگی حمایت اجتماعی را در سه منبع خانواده، دوستان و دیگران مهم می‌سنجد. گویه‌های ۳-۴-۸-۱۱ منبع خانواده، گویه‌های ۶-۷-۹-۱۲ منبع دوستان و گویه‌های ۱-۲-۵-۱۰ منبع حمایتی از دیگران مهم را می‌سنجد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت (بسیار مخالفم = ۱ تا بسیار موافقم = ۵) می‌باشد. در پژوهش Khabbaz et al. (2012) ضریب آلفای محاسبه شده برای این پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمد. Zimet et al. (1988) روایی محتوایی و بازآزمایی این ابزار را مطلوب برآورد کرده‌اند. Hooman and Livarjani (2008) با استفاده از روش تحلیل عوامل، روایی سازه مقیاس را در دانش‌آموزان دبیرستانی مورد بررسی و تأیید قرار دادند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

پرسشنامه قدردانی (Gratitude Questionnaire): پرسشنامه قدردانی توسط Morgan et al. (2017) برای دامنه سنی ۱۱ تا ۷۵ سال طراحی شده است. این مقیاس مشتمل بر ۲۹ گویه و سه خرده‌مقیاس هیجانی (۶ گویه)، نگرشی (۱۰ گویه) و رفتاری (۱۳ گویه) است که به صورت

مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. در این مقیاس، گویه‌های ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ و ۲۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. Morgan et al. (2017) پایایی خرده مقیاس‌های هیجانی، نگرشی و رفتاری را با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۸۷، ۰/۸۰ و ۰/۸۴ به دست آورده‌اند. Ghamarani et al. (2009)، به بررسی پایایی پرسشنامه قدردانی در دانش‌آموزان دبیرستانی پرداختند. یافته‌ها نشان داد پایایی بازآزمایی و پایایی تصحیفی پرسشنامه در دانش‌آموزان دبیرستانی رضایت‌بخش بود. Morgan et al. (2017) در بررسی روایی سازه این مقیاس به این نتیجه رسیدند که مقیاس چندمؤلفه‌ای قدردانی از همبستگی مثبت و معنی‌دار با پرسشنامه قدردانی Maklouf et al. (2002) و مقیاس‌های بهزیستی برخوردار بوده است. (Poorseyed and Khormaei (2019) با استفاده از روش تحلیل عاملی، روایی پرسشنامه را بررسی و تأیید کردند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (Psychological Well-being Scale): مقیاس بهزیستی روان‌شناختی توسط Ryff (1989) طراحی و در سال ۲۰۰۲ تجدیدنظر شده است. در این پژوهش از مقیاس ۱۸ گویه‌ای آن استفاده شده است. این مقیاس شش زیرمقیاس دارد و هر زیرمقیاس با سه گزاره اندازه‌گیری می‌شود. زیرمقیاس‌ها شامل پذیرش خود (۲، ۸، ۱۰)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران (۳، ۱۱، ۱۳)، استقلال عمل (۹، ۱۲، ۱۸)، تسلط بر محیط (۱، ۴، ۶)، هدفمندی در زندگی (۵، ۱۴، ۱۶) و رشد شخصی (۷، ۱۵، ۱۷) است. پاسخ به هر گویه بر اساس یک طیف لیکرت شش درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می‌باشد. در پژوهش Ryff (1989) آلفای به دست آمده برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰)، هدفمندی در زندگی (۰/۹) و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش شده است. در پژوهش Bayani et al. (2008)، ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش بازآزمایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف ۰/۸۲ به دست آمد همچنین همبستگی این مقیاس با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به دست آمد که نشان‌دهنده وجود روایی همزمان مقیاس می‌باشد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

در جدول ۱، اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن‌ها آورده شده است.

Table 1.
Mean and standard deviation of research variables in the whole sample

Variables	Dimensions	Mean	SD	Min.	Max.
Social support	Family	14.83	2.77	6	20
	Friends	14.74	3.07	5	20
	Others	14.28	2.87	5	20
	Total score	43.87	7.45	21	60
Gratitude	Behavioral	48.44	6.76	30	62
	Attitude	38.27	6.5	16	50
	Emotional	32.2	4.02	12	30
	Total score	109.92	13.62	62	139
Psychological well-being	Your acceptance	11.84	2.6	3	18
	Positive communication with others	12.7	2.51	3	18
	Independence of action	11.94	2.58	3	18
	Mastery of the environment	11.81	2.67	3	18
	Purposefulness of life	11.97	2.65	3	18
	Personal growth	12.57	2.5	3	18

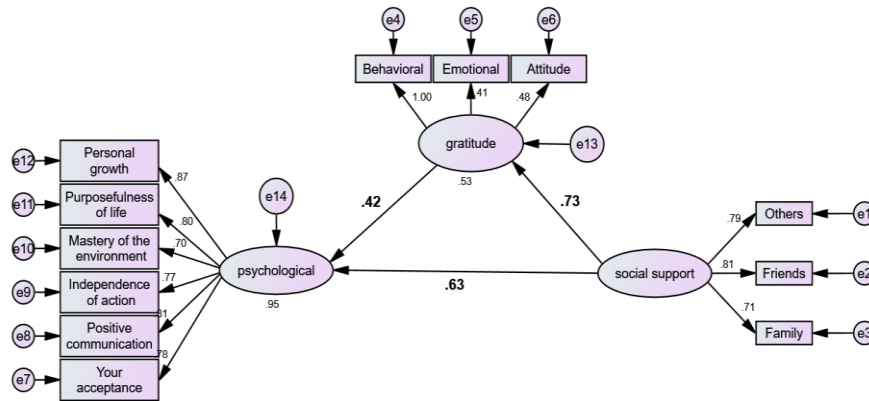
نتایج جدول ۱ نشان داد که میانگین متغیرهای حمایت اجتماعی، قدردانی و بهزیستی روان‌شناختی به‌طور معنی‌دار از میانگین فرضی بالاتر می‌باشد و دانش‌آموزان مورد پژوهش از نظر این متغیرها در وضعیت مطلوبی قرار دارند. در ادامه رابطه بین متغیرهای پژوهش در قالب ماتریس همبستگی ارائه شده است.

Table 2.
Correlation matrix between research variables

Variables	1	2	3
1 Social support	1		
2 Gratitude	0.58**	1	
3 Psychological well-being	0.80**	0.66**	1

** $p \leq 0.001$

جدول ۲ نشان داد حمایت اجتماعی با قدردانی ($r=0/58$) و بهزیستی روان‌شناختی ($r=0/80$) رابطه مثبت و معناداری در سطح $p < 0/01$ دارد. همچنین نتایج نشان داد بین بهزیستی و قدردانی نیز رابطه مثبت و معناداری ($r=0/66$) در سطح $p < 0/01$ وجود دارد. پس از اطمینان از قابل قبول بودن مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری پژوهش در نرم‌افزار Amos-24 ترسیم شد.



Model 1. Final structural model

Table 3. Standard and non-standard coefficients of direct paths in the structural model of research

Path	B	β	S.E	C.R	P
Social support to appreciate	0.68	0.73	0.18	12.05	0.001
Appreciation for mental well-being	0.12	0.42	0.02	2.81	0.001
Social support to welfare	0.55	0.63	0.07	8.15	0.001

جدول ۳ نشان داد مسیرهای مدل ساختاری پژوهش حاضر معنادار هستند؛ به طوری که مسیر حمایت اجتماعی به قدردانی دارای بتای $0/73$ ، مسیر قدردانی به بهزیستی روان‌شناختی دارای بتای $0/42$ و مسیر حمایت اجتماعی به بهزیستی روان‌شناختی دارای بتای $0/63$ می‌باشد که همگی در سطح کمتر از $0/01$ معنادار می‌باشند. جهت تعیین معناداری مسیر غیرمستقیم، دستور بوت استراپ در نرم‌افزار Amos-24 مورد بررسی قرار گرفت.

Table 4. Bootstrap

Predictor variable	Mediator variable	Criterion variable	Indirect effect	Low limit	Upper limit	P
Social support	Gratitude	Well-being	0.3	0.003	0.55	0.04

همان‌طور که نتایج آزمون بوت استراپ در جدول ۴ نشان می‌دهد، قدردانی نقش واسطه‌ای بین حمایت اجتماعی و بهزیستی روانی برقرار کرده است. در نهایت جهت بررسی معناداری

مدل پژوهش، شاخص‌های برازش مدل در جدول زیر آمده است.

Table 5.

Indicators of structural model research research

Hoelter	GFI	RMS	PCFI	CFI	CIMIN/DF
252	0.81	0.04	0.68	0.86	4.09

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر از برازش قابل قبولی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش ابعاد حمایت اجتماعی در بهزیستی روان-شناختی دانش‌آموزان دبیرستانی با واسطه‌گری قدردانی بود. یافته‌ها نشان داد حمایت اجتماعی، قدردانی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هرچه میزان حمایت از سمت خانواده، دوستان و دیگران بیشتر باشد، احساس قدردانی در فرد نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Gallagher et al. (2021)، (Chen et al. (2021)، (Fujitani et al. (2017)، (Bayrami et al. (2021) و (Bagheri Sheykhgafshe et al. (2020) همسو می‌باشد. در توضیح این یافته می‌توان گفت حمایت شدن فرد از سوی خانواده، دوستان و دیگران باعث می‌شود که وی در پرتو این حمایت، احساس دوست داشته شدن، احساس مورد توجه قرار گرفتن و به‌طور کلی، احساس خوشایندی داشته باشد. همه این عوامل باعث می‌شود که فرد موفقیت خود را مدیون حمایت دیگران بداند در نتیجه احساس قدردانی در آنان افزایش می‌یابد (Poorseyed & Khormaei, 2019). باید توجه داشت که تحقیقات مختلف در زمینه پیامدهای حمایت اجتماعی، نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی به افزایش تاب‌آوری و تحمل بهتر استرس‌ها، کاهش احساس غربت، افزایش امید به زندگی، افزایش رضایت از زندگی، بهبود راهبردهای مقابله با استرس و ... منجر می‌شود؛ و از آنجایی که اکثریت افراد رسیدن به این موقعیت‌ها و شرایط مثبت را مدیون همراهی و کمک دیگران هستند، در نتیجه سعی خواهند کرد که به طرق مختلف از افرادی که در این مسیر آن‌ها را همراهی کرده‌اند تشکر و سپاسگزاری کنند؛ بنابراین میزان قدردانی در این افراد بالا خواهد

بود. یافته‌ها همچنین نشان داد حمایت اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش (Rezaei Varmazyar و Awang et al. (2014) همسو می‌باشد. در توضیح این یافته می‌توان گفت روان‌شناسان معتقدند که حمایت اجتماعی ادراک شده مخصوصاً حمایت از سوی خانواده، می‌تواند زمینه لازم را برای رشد همه جانبه فرد فراهم کند و بر احساس شادکامی و بهزیستی وی بیفزاید. حمایت اجتماعی برای نوجوانان مخصوصاً زمانی که در دوران بلوغ هستند اهمیت بیشتری دارد و به نوجوان کمک می‌کند تا با موفقیت بحران‌ها را پشت سر بگذارد و در نهایت موفقیت در این مرحله از رشد باعث افزایش بهزیستی روانی نوجوانان خواهد شد.

همچنین نتایج نشان داد قدردانی، بهزیستی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند به عبارت دیگر، هرچه احساس قدردانی در دانش‌آموزان بیشتر باشد، آنان از سلامت روانی بالاتری برخوردار خواهند بود. این یافته با نتایج پژوهش (Shakerifard et al. (2022، (Arnout and Almoied (2021، (Nguyen and Le (2021، (Adler and Wood et al. (2007 و (Fagley (2005 همسو می‌باشد. باید توجه داشت که احساس قدردانی به این معناست که فرد رویداد مثبتی را تجربه کرده و حال در پی آن است که از کسی که این تجربه مثبت را برایش فراهم کرده سپاسگزاری کند، بنابراین قدردانی باعث ایجاد احساس لذت و خوشایندی در فرد می‌شود. باید توجه داشت که قدردان بودن روابط اجتماعی را گسترش می‌دهد و همان‌طور که تحقیقات نشان داده است در نتیجه روابط گسترده، مشکلات روانی کمتری ادراک می‌شود و سلامت روانی فرد افزایش می‌یابد. در نهایت یافته‌ها نشان داد حمایت اجتماعی با واسطه‌گری قدردانی، بهزیستی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده پژوهشی که این رابطه را مورد بررسی قرار داده باشد یافت نشد. در توضیح این یافته می‌توان گفت حمایت اجتماعی از فرد در زمینه‌های مختلف و مخصوصاً در زمان مشکلات باعث می‌شود که فرد با موفقیت بیشتری مشکلات را پشت سر بگذارد و در شرایط عادی نیز باعث افزایش موفقیت فرد در زمینه‌های مختلف می‌شود. همچنین زمانی که فرد احساس کند که تنها نیست و برای دیگران ارزش دارد، احساس قدردانی خواهد کرد. این تشکر از دیگران باعث محبوبیت بیشتر فرد نزد دیگران می‌شود و در نهایت به افزایش سلامت روان فرد منتهی می‌گردد.

باید توجه داشت که پژوهش حاضر تنها در بین دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان اشکذر انجام شده است، بنابراین در تعمیم یافته‌ها به دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی و در سایر شهرستان‌ها باید احتیاط کرد. بنابراین به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود مدل پژوهش را به صورت جداگانه در دانش‌آموزان دختر و پسر مورد بررسی قرار دهند. با توجه به نتایج پژوهش، مسئولان آموزش و پرورش می‌توانند جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان، به آموزش قدردانی در نوجوانان اقدام کنند. همچنین مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان کارگاه‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای والدین برگزار کنند.

سهم مشارکت نویسندگان: حسین شفیع‌پژوهش‌گر، محسن شاکری استاد راهنما و نویسنده مسئول، مهدی رحیمی استاد مشاور، مهدیه استبرقی همکار پژوهشی و تحلیل‌گر آماری. همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه مشارکت‌کنندگان این پژوهش اعلام می‌دارند.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان می‌کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافی وجود ندارد.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*, 79-114.
- Amani, Z., Kajbaf, M. B., & Maredpour, A. R. (2022). Training and development of indigenous compassion therapy package on mental health, psychological capital, and lifestyle of working women in Isfahan. *Journal of Psychological Achievements, 29*(1), 117-138. [Persian]
- Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2021). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being, and creativity among psychological counselors. *Counseling and Psychotherapy Research, 21*(2), 470-488.
- Asadzadeh, N., Makvandi, B., Askari, P., Pasha, R., & Naderi, F. (2019). The effectiveness of reality therapy on social adjustment, psychological well-being, and self-criticism of generalized anxiety disorder referring to Ahvaz psychological clinics. *Journal of Psychological Achievements, 26*(2), 159-178. [Persian]

- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived social support and well-being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261-270.
- Bagheri Shevkhangafshe. F., & Shabahang. R. (2020). Prediction of psychological wellbeing of elderly people based on spirituality, social support, and optimism. *Journal of Religion and Health*, 7(2), 22-32. [Persian]
- Bayani, A. A., Koocheky, 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. [Persian]
- Bayrami, M., Varae, P., & Mamdouhi, Z. (2021). Investigating the relationship between gratitude and perceived social support and happiness of elderly women in districts 3, 4, and 5 of Tehran in 2020 during the epidemic of Covid-19 disease: A descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 20(5), 554-570. [Persian]
- Chadwick, K. A. & Collins, P. A. (2015). Examining the relationship between social support availability, urban center size, and self-perceived mental health of recent immigrants to Canada: A mixed-methods analysis. *Social Science & Medicine*, 128, 220-230.
- Chen, H., Yang, X., Xia, W., Li, Y., Deng, Y., & Fan, C. (2021). The relationship between gratitude and job satisfaction: The mediating roles of social support and job crafting. *Current Psychology*, 4(2), 1-8.
- Fujitani, T., Ohara, K., Kouda, K., Mase, T., Miyawaki, C., Momoi, K., & Nakamura, H. (2017). Gratitude predicts well-being mediated by social support and sense of coherence in women. *Health Behavior and Policy Review*, 4(6), 562-569 .
- Gallagher, S., Creaven, A. M., Howard, S., Ginty, A. T., & Whittaker, A. C. (2021). Gratitude, social support, and cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *Biological Psychology*, 162, 108090.
- Ghaedi, Gh., & Yaghubi, H. (2008). Study of the relationship between the dimensions of perceived social support and the dimensions of well-being in male and female students. *Armaghan Danesh Journal*, 13(2), 69-81. [Persian]
- 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. *Research in Mental Health*, 3(1), 77-86. [Persian]
- Hooman, H., & Livarjani, S. (2008). Standardization of Perceived Social Support Questionnaire for high school students. *Journal of Instruction and Evaluation*, 1(1), 147-162. [Persian]

- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *Public Library of Science One*, 12(7), e0179123.
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2018). The mediation effect of perceived social support and perceived stress on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in male athletes. *Journal of Human Kinetics*, 65, 291-303.
- Mirakbarzade, Z., Khaniarkhani, M., & Nastiezaie, N. (2021). The relationship of quality of life in school with academic self-concept, psychological well-being, and academic eagerness. *Rooyesh*, 10(1), 63-74. [Persian]
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristiansson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The Multi-Component Gratitude Measure. *Personality and Individual Differences*, 107, 179-189.
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86-97.
- O'Sullivan, K., Clark, S., McGrane, A., Rock, N., Burke, L., Bovle, N., ... & Marshall, K. (2021). A qualitative study of child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1062.
- Poorseyed, S. M., & Khormaei, F. (2019). The effect of personality characteristics and perceived social support on gratitude with the mediation of academic stress and self-efficacy. *Positive Psychology Research*, 4(4), 25-44. [Persian]
- Rezaei Varmazvar, M. (2018). The relationship between perceived social support with psychological well-being: The mediator role of developmental assets. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 15(58), 175-188. [Persian]
- Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2020). Prediction of psychological well-being in the elderly by assessing their spirituality, gratitude to God, and perceived social support. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 15(2), 144-159. [Persian]
- Shakerifard, M., Ebrahimi, A. M., & Pordanjani, T. R. (2022). Effect of gratitude on mental health with mediating role of positive and negative affect. *Journal of Education and Community Health*, 6(2), 87-93. [Persian]
- Vahidi, Z., & Jafari Harandi, R. (2017). Predicting of psychological well-being from components of psychological capital and spiritual attitude. *Positive Psychology Research*, 3(2), 51-64. [Persian]
- Westaway, M. S., Seager, J. R., Rheeder, P., & Van Zyl, D. G. (2005). The effects of social support on health, well-being and management of diabetes mellitus: A black South African perspective. *Ethnicity and Health*, 10(1), 73-89.

- Wong, S. T., Yoo, G. J., & Stewart, A. L. (2007). An empirical evaluation of social support and psychological well-being in older Chinese and Korean immigrants. *Ethnicity and Health, 12*(1), 43-67.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Gratitude: The parent of all virtues. *The Psychologist, 20*, 18-21.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854-871.
- Zamani-Alavijeh, F., Dehkordi, F. R., & Shahry, P. (2017). Perceived social support among students of medical sciences. *Electronic Physician, 9*(6), 4479-4488.

