

## Research Paper

# Examining the Psychometric Characteristics of the Happiness Questionnaire of Middle-Aged Women; in Iranian Society

Mohammad Hossein Salemi<sup>1\*</sup>, Majid Saffarinia<sup>2</sup>

1. Ph.D. Student in Psychology, University of Tehran, Iran.

2. Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Received: 2023/11/17

Revised: 2024/09/16

Accepted: 2024/09/16

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2024.32710.3888

### Keywords:

Happiness Questionnaire, Middle-aged Women, Validity, Reliability

### Abstract

**Background and purpose:** To validly measure the happiness of middle-aged women, attention should be given to their personality traits, physical conditions, social factors, and psychological characteristics. Accordingly, the present study aimed to examine the psychometric properties of the Happiness Assessment Scale for Middle-aged Women (HAS-MW) among Iranian middle-aged women.

**Methods:** This research employed a quantitative, descriptive-correlational design. The statistical population consisted of middle-aged women in Isfahan city in 2023, from which 344 participants were selected using convenience sampling. Participants completed the Happiness Assessment Scale for Middle-aged Women (HAS-MW) by Shin et al., the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Oxford Happiness Inventory (OHI). In this study, exploratory and confirmatory factor analyses were conducted. Pearson's correlation coefficient was used to assess convergent validity, and Cronbach's alpha was calculated to measure reliability.

**Findings:** The findings indicated that four factors—self-worth, positive thinking, self-management, and family relationships were extracted through exploratory factor analysis. All factor loadings obtained from the confirmatory factor analysis were significant ( $P < 0.01$ ), and the model fit indices were at acceptable levels, confirming the construct validity of the questionnaire. Additionally, the positive and significant relationships between self-worth, positive thinking, self-management, and family relationships with the overall happiness score in the Middle-aged Women's Happiness Questionnaire by Shin et al., the Oxford Happiness Inventory and Life Satisfaction Questionnaire, indicated the convergent validity of the questionnaire. Cronbach's alpha for the overall happiness score and its components ranged from 0.819 to 0.937, demonstrating good reliability of the questionnaire.

**Conclusion:** Overall, the findings suggest that the Persian version of the Middle-Aged Women's Happiness Questionnaire can be effectively used for clinical and research purposes.

**Citation:** Salemi MH, Saffarinia M. Examining the Psychometric Characteristics of the Happiness Questionnaire of Middle-Aged Women; in Iranian Society. *Journal of Psychological Methods and Models*. 2024; 15(57): 61- 76.

\*Corresponding author: Mohammad Hossein Salemi

Address: Dept. of Psychology, University of Tehran, Iran

Tell: +98913\*\*\*3093

Email: [mh\\_salemi@yahoo.com](mailto:mh_salemi@yahoo.com)

## Extended Abstract

### Introduction

Middle age is considered a significant period of life due to the substantial changes it brings in various dimensions of life (1). One of the psychological components that is influenced by physical, psychological, and social changes during the process of middle adulthood and aging is well-being (2). Well-being is defined as an individual's perceptual and cognitive evaluation of life, consisting of three dimensions: positive affect, low negative affect, and life satisfaction (3). Well-being holds great importance in different aspects of middle-aged women's lives and should be assessed properly. Therefore, to validly measure the well-being of middle-aged women, attention should be paid to their personality, physical, social, and psychological characteristics. Based on this, the aim of the present study was to examine the validity of the Shin and colleagues' (4) Well-Being Questionnaire among Iranian middle-aged women.

### Materials and Methods

The present study was a quantitative-correlational research and employed factor analysis. The statistical population of the study consisted of all middle-aged women residing in Isfahan city in 2023. Considering the effect size of 0.2, statistical power of 0.80, and having 4 latent variables and 24 measured variables in the questionnaire, a sample size of 342 participants was determined with a significance level of 0.05. In this study, 344 participants were selected through convenience sampling and by visiting multiple areas in Isfahan city. After obtaining the participants' consent to participate in the study and meeting the necessary criteria, such as being women aged 45 to 64 and being literate, they were given the research questionnaires and completed them. In order to observe ethical principles and maintain confidentiality, participants were asked to complete the questionnaires without writing their names and surnames. They were also assured that the information was confidential and would be analyzed collectively. In general, the Happiness Assessment Scale for Middle-aged Women (HAS-MW) by Shin et al., the

Oxford Happiness Inventory, and the Life Satisfaction Questionnaire were used to collect data. Descriptive statistics, including mean and standard deviation, were used to calculate the descriptive statistics of the questions. The convergent and divergent validity of the questionnaire was analyzed using Pearson correlation coefficient. Exploratory and confirmatory factor analyses were employed to examine the factorial structure of the questionnaire, and reliability was assessed using Cronbach's alpha.

### Findings

A total of 344 middle-aged women participated in this study. The age range of the participants was between 45 and 65 years, with a mean age of 50.64 years. The educational level of the middle-aged women in Isfahan city was as follows: below diploma (141 participants), diploma (136 participants), post-diploma (44 participants), and bachelor's degree (23 participants). Cronbach's alpha coefficient was used to calculate the reliability of the questionnaire. The reliability coefficients for the self-worth, positive thinking, self-management, family relationships, and overall happiness subscales of the questionnaire were 0.923, 0.893, 0.819, 0.890, and 0.937, respectively. These values indicate excellent reliability of the Middle-Aged Women's Happiness Questionnaire in the Iranian society.

The results obtained from the exploratory factor analysis indicated that four factors with eigenvalues greater than 1 were extracted. The eigenvalue for self-worth was 14.10, for positive thinking it was 2.51, for self-management it was 1.80, and for satisfaction with relationships it was 1.19. Based on this, it can be claimed that four factors were extracted from this questionnaire.

Furthermore, factor loadings and model fit indices were examined. In the self-worth subscale, question 5 had the highest factor loading (0.872), while question 1 had the lowest factor loading (0.651). In the positive thinking subscale, question 14 had the highest factor loading (0.829), and question 15 had the lowest factor loading (0.570). In

the self-management subscale, question 18 had the highest factor loading (0.759), and question 19 had the lowest factor loading (0.690). In the family relationships subscale, question 22 had the highest factor loading (0.907), and question 24 had the lowest factor loading (0.769). The chi-square value with 2 degrees of freedom was 81.2, indicating an acceptable fit of the model. The PNFI, GFI, CFI, IFI, and TLI values were within an acceptable range, indicating good fit of the data to the original model. The RMSEA value was 0.073, indicating a good fit and final confirmation of the model.

To examine convergent validity, the correlation coefficient between the present study's questionnaire and the Oxford Happiness Inventory and the Life Satisfaction Questionnaire was assessed. There was a significant positive correlation between the subscales of middle-aged women's happiness and the Oxford Happiness Inventory. Additionally, a significant positive correlation was observed between the dimensions of middle-aged women's happiness and the Life Satisfaction Questionnaire. Based on these findings, it can be concluded that the Middle-Aged Women's Happiness Questionnaire has convergent validity.

## Conclusion

The present study aimed to investigate the validation of the Middle-Aged Women's Happiness Questionnaire by Shin et al. (4). The reliability coefficient was calculated using Cronbach's alpha, and the values for the questionnaire's subscales and overall score were above 0.70, indicating good reliability of the questionnaire. Furthermore, the model fit indices and convergent validity of the questionnaire were confirmed.

Overall, the Persian version of the Middle-Aged Women's Happiness Questionnaire by Shin et al. (4) demonstrated a suitable factor structure and satisfactory convergent validity. Therefore, this questionnaire can be considered a reliable and appropriate measure for assessing the happiness of

middle-aged women in future studies. In conclusion, it is recommended to utilize the Middle-Aged Women's Happiness Questionnaire as a valid and suitable tool in research and therapeutic studies.

## Ethical Considerations compliance with ethical guidelines

In the present study, all participants completed the questionnaires voluntarily and with full consent.

## Funding

The expenses of the current study were covered by the authors of the paper.

## Authors' contributions

All authors contributed equally to the article.

## Conflicts of interest

The authors have no competing interests to declare that are relevant to the content of this article.

## مقاله پژوهشی

## بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال؛ در جامعه

## ایرانی

محمد حسین سالمی<sup>۱\*</sup> و مجید صفاری نیا<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه تهران، ایران.

۲. دکتری تخصصی، استاد تمام، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

## چکیده

**زمینه و هدف:** برای سنجش معتبر شادکامی زنان میانسال باید به ویژگی‌های شخصیتی، جسمانی، اجتماعی و روان‌شناختی آنان توجه نمود. بر این اساس، هدف از این پژوهش بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال شین و همکاران در زنان میانسال ایرانی بود.

**روش:** روش این پژوهش کمی و از نوع مطالعات توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را زنان میانسال شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند که از این افراد تعداد ۳۴۴ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و به تکمیل پرسش‌نامه‌های شادکامی زنان میانسال شین و همکاران، پرسش‌نامه رضایت از زندگی و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد پرداختند. در این مطالعه تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تاییدی و همچنین، برای بررسی روایی همگرا از ضریب همبستگی پیرسون و برای سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که چهار عامل خودارزشمندی، مثبت‌اندیشی، خودمدیریتی و روابط خانوادگی از تحلیل عاملی اکتشافی استخراج شد. بارهای عاملی تمام سوالات حاصل از تحلیل عاملی تاییدی معنادار هستند ( $P < 0/01$ ) و شاخص‌های برازش مدل نیز از سطح قابل‌قبولی برخوردار هستند که همین امر تأییدکننده روایی سازه پرسش‌نامه می‌باشد. در پایان نیز وجود رابطه مثبت و معنادار خودارزشمندی، مثبت‌اندیشی، خودمدیریتی و روابط خانوادگی با نمره کل پرسش‌نامه شادکامی شین، شادکامی آکسفورد و رضایت از زندگی نشان‌دهنده روایی همگرای این پرسش‌نامه است. همچنین، آلفای کرونباخ برای نمره کل شادکامی و مولفه‌های آن بین ۰/۸۱۹ تا ۰/۹۳۷ است که بیانگر پایایی مطلوب این پرسش‌نامه است.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی نتایج پژوهش حکایت از آن داشت که از نسخه فارسی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال می‌توان جهت انجام اقدامات بالینی و پژوهشی استفاده کرد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۲۶

تاریخ داوری: ۱۴۰۳/۰۶/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۲۶

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jpmm.2024.32710.3888

## واژه‌های کلیدی:

پرسش‌نامه شادکامی، زنان میانسال، روایی، پایایی

\* نویسنده مسئول: محمد حسین سالمی

نشانی: گروه روان‌شناسی، دانشگاه تهران، ایران

تلفن: ۰۲۱-۳۰۹۳۳۳۰۳

پست الکترونیکی: mh.salemi@yahoo.com

## مقدمه

میانسالی<sup>۱</sup> به دلیل ایجاد تغییرات اساسی در جنبه‌های گوناگون زندگی، یکی از مراحل مهم زندگی بشمار می‌رود (۱). دامنه سنی میانسالی تقریباً در حدود ۴۵ تا ۶۴ سال قرار دارد که می‌تواند زندگی زنان و مردان را تحت تاثیر قرار دهد (۵). زنان در سن میانسالی تغییرات بیولوژیکی، وضعیت سلامتی، از دست‌دادن توانایی جسمی، تغییر ظاهر، از دست‌دادن خانواده یا دوستان، تغییر شغل، احساس انزوا، تغییر نگرش، یائسگی و ترک فرزندان را تجربه می‌کنند که این امر می‌تواند با پیامدهای روان‌شناختی و عاطفی مثبت و منفی همراه باشد (۱، ۶، ۷). یکی از مولفه‌های روان‌شناختی که تحت تاثیر تغییرات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی فرایند میانسالی و افزایش سن قرار دارد شادکامی<sup>۲</sup> است (۲). در ادبیات حوزه شادکامی، این مفهوم اغلب با مولفه‌هایی مانند بهزیستی ذهنی، بهزیستی عاطفی و کیفیت زندگی مترادف است که نشان‌دهنده ارتباط بسیار نزدیک شادکامی با این سازه‌ها است اما در عین حال تفاوت‌هایی نیز با آنها دارد (۸). شادکامی به عنوان ارزیابی ادراکی و شناختی فرد از زندگی تعریف می‌شود که از سه بعد احساس مثبت، سطح پایین احساس منفی و رضایت از زندگی تشکیل شده است (۳، ۹). شادکامی تحت تاثیر عوامل گوناگونی از جمله درآمد، اشتغال، ارضا نیازهای اولیه، وضعیت تاهل، روابط خانوادگی و اجتماعی، احساس برابری و نابرابری، سلامت جسمانی و روان‌شناختی قرار دارد (۱۰). ال مدانی و الوسمی (۱۱) نشان دادند که بین شادکامی با سلامت روان زنان رابطه معناداری وجود دارد و هرچه شادکامی زنان بالاتر باشد از افسردگی، اضطراب و مشکلات جسمانی کم‌تری رنج می‌برند. اوزان و همکاران (۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که شادکامی با رضایت از زندگی در زنان رابطه معناداری دارد. در مطالعات متعددی مشاهده شد که افراد با سطح شادکامی بالاتر عادات رفتاری سلامت‌محور بهتری دارند، نسبت به زندگی خوشبین‌تر هستند، در برابر شرایط نامطلوب محیطی مقاوم‌تر هستند و به احتمال زیاد مهارت‌های مقابله‌ای موثری را برای مدیریت موقعیت استرس‌زا به کار می‌برند (۱۲، ۱۳، ۱۴).

با توجه به نقش بسیار مهم شادکامی در حیطه‌های گوناگون زندگی به ویژه در زنان میانسال استفاده از ابزاری دقیق و معتبر مختص به زنان میانسال بشدت احساس می‌شود. برای سنجش شادکامی در زنان بالای ۴۵ سال عمدتاً از ابزارهای کلی سنجش شادکامی استفاده شده است که حکایت از نامناسب بودن این ابزارها برای سنجش شادکامی زنان میانسال دارد. به عنوان مثال، در پژوهش قنبری و همکاران (۱۵) برای مقایسه شادکامی زنان سالمند دارای همسر و بدون همسر از پرسش‌نامه شادکامی

آکسفورد استفاده شده است که این ابزار عمدتاً در همه جمعیت‌های گوناگون بدون توجه به ویژگی‌های جنسیتی، جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی به کار رفته است. در مطالعه اوزان و همکاران (۹) به منظور مقایسه شادکامی زنان و مردان از پرسش‌نامه آکسفورد استفاده شده است که نتایج آن از پایین بودن سطح شادکامی زنان در مقایسه با مردان حکایت دارد. هم‌چنین، در پژوهش مقیمی و نعمت‌طاووسی (۱۶) برای سنجش شادکامی پرسش‌نامه تک بعدی شادکامی پمبرتون به کار رفته است که حکایت از نادیده گرفته شدن ابعاد گوناگون شادکامی در زنان میانسال دارد. یا در پژوهش پوردورانی و همکاران (۱۷) جهت بررسی اثر تفکر مثبت بر اضطراب و شادکامی افراد میانسال و بزرگسال از پرسش‌نامه آکسفورد استفاده شده که در آن عامل سن و جنسیت در شادکامی نادیده گرفته شده است، از این رو، استفاده از ابزارهای موجود در سنجش زوایای گوناگون شادکامی زنان میانسال با معیبه همراه است. به طور کلی، ابزاری که برای سنجش شادکامی زنان میانسال استفاده می‌شود باید منعکس‌کننده ویژگی‌ها یا خصوصیات فیزیکی، روان‌شناختی و اجتماعی این افراد باشد تا اطمینان حاصل شود که ابزار اندازه‌گیری معتبر و قابل‌اعتمادی است (۴). تنها ابزاری که اخیراً به طور اختصاصی برای سنجش شادکامی زنان میانسال به کار برده شده است، پرسش‌نامه ۲۴ سوالی شادکامی زناشویی شین و همکاران (۴) است که به سنجش شادکامی در چهار بعد خودارزشمندی (به باور و ارزشی که فرد برای خود، توانمندی‌ها و ویژگی‌های خود قایل است اشاره دارد)، مثبت‌اندیشی (نشان‌دهنده آن است که چگونه معنای زندگی در نظر افراد بستگی به میزان پذیرش و نگرش مثبت آنها به مسایل گوناگون زندگی دارد)، خودمدیریتی (بیانگر توانایی فرد در تنظیم و مدیریت بخش‌های گوناگون زندگی است) و روابط خانوادگی (که به این اشاره دارد که چگونه شادکامی به افراد بستگی دارد و چگونه آنها خود را در زندگی از نظر روابط خانوادگی خویش در اولویت قرار می‌دهند) پرداخته است. از ویژگی‌های بارز این ابزار که کم‌تر در سایر ابزارهای سنجش شادکامی به کار برده شده است تعداد اندک سوالات با توجه به وجود چهار بعد شادکامی است. از دیگر ویژگی‌های این ابزار، اختصاصی بودن آن با توجه به شرایط اجتماعی، فیزیکی، روان‌شناختی حاکم بر زنان میانسال و روایی و پایایی بسیار مطلوب آن است. تاکنون در داخل کشور برای سنجش شادکامی زنان میانسال از پرسش‌نامه‌هایی استفاده شده است که تک‌بعدی و یا بسیار کلی هستند به نحوی که شرایط و ویژگی‌های خاص این جمعیت را نادیده می‌گیرند که همین امر باعث می‌شود نیمرخ دقیق و معتبری از وضعیت شادکامی زنان

<sup>2</sup> Happiness

<sup>1</sup> Middle-aged

شادکامی زنان میانسال<sup>۴</sup> شین و همکاران (۴)، پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد<sup>۵</sup> (۲۲) و پرسش‌نامه رضایت از زندگی<sup>۶</sup> (۲۳) استفاده شد.

### پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال شین و همکاران

(۴): پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال یک ابزار خودگزارشی است که توسط شین و همکاران (۴) در سال ۲۰۲۱ به منظور سنجش اختصاصی و ویژه شادکامی زنان میانسال طراحی و ساخته شده است. پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال یک پرسش‌نامه ۲۴ گزاره‌ای است که از ۴ بعد خودارزشمندی (۸ سوال)، افکار مثبت (۸ سوال)، خودمدیریتی (۸ سوال)، روابط خانوادگی (۸ سوال) تشکیل شده است. این پرسش‌نامه در یک طیف لیکرت ۵ درجه از کاملاً موافقم (نمره ۵) و کاملاً مخالفم (نمره ۱) نمره‌گذاری می‌شود. برای اندازه‌گیری روایی همگرا از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و برای اندازه‌گیری روایی واگرایی آن از پرسش‌نامه‌های سنجش خشم بیونگ<sup>۷</sup> و افسردگی بک<sup>۸</sup> استفاده شده است. به این صورت که بین پرسش‌نامه شادکامی شین و همکاران (۴) و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد رابطه مثبت و معناداری مشاهده شده است ( $r = 0/84$  و  $P < 0/05$ ). بین پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال شین و همکاران با پرسش‌نامه خشم هاوا-بیونگ کوون و همکاران (۲۰) ساخته شده در سال ۲۰۰۸، و پرسش‌نامه افسردگی بک رابطه منفی معناداری وجود داشته است ( $r = -0/51$  و  $P < 0/05$ ). روایی سازه این ابزار نیز با روش تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته است که نتایج بارهای عاملی و شاخص‌های برازش مدل حکایت از روایی مطلوب این پرسش‌نامه داشته است. در نسخه اصلی از ضریب آلفای کرونباخ به منظور سنجش پایایی استفاده شده است، ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد خودارزشمندی، افکار مثبت، خودمدیریتی، روابط خانوادگی و نمره کل به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۹۱ بدست آمده است.

**پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد:** این پرسش‌نامه از ۲۹ گزاره چهارگزینه‌ای ساخته شده است که به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند و جمع نمره‌های ۲۹گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ است. نمره بیش‌تر در این مقیاس بیانگر شادکامی بالاتر است. این پرسش‌نامه از ۵ عامل رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت تشکیل شده است. آرچیل و لو (۲۱) پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و پایایی

میانسال در اختیار متخصصان و صاحب‌نظران قرار نگیرد و مطالعات اندکی در زمینه شادکامی زنان میانسال برانگیخته شود، از این رو، بررسی ویژگی‌های روانسنجی این ابزار برای جمعیت ایران می‌تواند خلاً مطالعاتی در این حوزه را تا حدودی پوشش دهد و ابزاری پایا و معتبر برای سنجش شادکامی زنان میانسال در اختیار پژوهشگران و متخصصان قرار دهد. از این رو، هدف از این پژوهش بررسی و مطالعه ویژگی‌های روانسنجی پرسش‌نامه ۲۴ سوالی شادکامی زنان میانسال شین و همکاران<sup>۳</sup> (۴) جهت استفاده در فعالیت‌های پژوهشی و درمانی بوده است.

### مواد و روش‌ها

این پژوهش کمی-همبستگی و از نوع مطالعات تحلیل عاملی بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی زنان میانسال شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ تشکیل می‌دادند. متخصصین و صاحب‌نظران حوزه تعیین حجم نمونه معتقد هستند که حداقل توان آماری لازم برای تعیین حجم نمونه در مطالعات مدل‌سازی معادلات ساختاری ۰/۸ باید باشد. از طرف دیگر، مقدار اندازه اثر لازم جهت تعیین حجم نمونه در مطالعات رگرسیونی و چندمتغیری ۰/۰۲ کوچک، ۰/۱۳ متوسط و ۰/۲۶ بزرگ در نظر گرفته شده است (۱۸، ۱۹). بر این اساس در این پژوهش با توجه به اندازه اثر ۰/۲، توان آماری ۰/۸۰، تعداد ۴ متغیر مکنون و ۲۴ متغیر اندازه‌گیری شده پرسش‌نامه و سطح معناداری ۰/۰۵ حجم نمونه برابر با ۳۴۲ نفر تعیین گردید که در این پژوهش تعداد ۳۴۴ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس و از طریق مراجعه به مناطق چندگانه شهر اصفهان از جمله مناطق ۱، ۳، ۵ و ۶ انتخاب شدند. میانگین سنی این افراد ۵۰/۶۴ سال بود. تحصیلات زنان میانسال گروه نمونه در سطح زیردیپلم، دیپلم، فوق‌دیپلم و لیسانس به ترتیب برابر با ۱۴۱، ۱۳۶، ۴۴ و ۲۳ نفر بود. بعد از اینکه آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش اعلام رضایت کردند و ملاک‌های لازم برای شرکت در پژوهش از جمله قرار داشتن در دامنه سنی ۴۵ تا ۶۴ سال و نیز داشتن سواد خواندن و نوشتن را دارا بودند به آنها پرسش‌نامه‌های پژوهش داده شد و آنها به تکمیل پرسش‌نامه‌ها پرداختند. به منظور رعایت اصول اخلاقی در پژوهش و رعایت اصل محرمانه بودن از آنها خواسته شد تا بدون نوشتن نام و نام خانوادگی به تکمیل پرسش‌نامه‌ها بپردازند. همچنین، به آنها این اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه است و داده‌ها به صورت گروهی تحلیل می‌شود. برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه

<sup>5</sup> Oxford Happiness Inventory (OHI)

<sup>6</sup> Satisfaction with Life Scale (SWLS)

<sup>7</sup> Hwa-Byung

<sup>8</sup> Beck Depression Inventory (BDI)

<sup>3</sup> Happiness Assessment Scale for Middle-aged Women (HAS-MW)

<sup>4</sup> Happiness Assessment Scale for Middle-aged Women (HAS-MW)

این مقیاس است. در این پژوهش پایایی پرسش‌نامه رضایت از زندگی برابر با ۰/۷۷ محاسبه گردید.

روند اجرای پژوهش: در ابتدا پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال شین و همکاران (۴) از زبان انگلیسی به زبان فارسی و سپس از فارسی به انگلیسی ترجمه گردید و سپس این پرسش‌نامه در اختیار ۳ نفر از اساتید قرار گرفت تا به مقایسه ترجمه انگلیسی به فارسی و فارسی به انگلیسی آن بپردازند. پس از تایید ترجمه پرسش‌نامه، زنان میانسال شهر اصفهان به تکمیل پرسش‌نامه شادکامی شین و همکاران (۴)، پرسش‌نامه رضایت از زندگی و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد پرداختند. برای تجزیه و تحلیل داده از نرم‌افزار SPSS-24 و AMOS-24 استفاده شد. برای محاسبه شاخص‌های توصیفی سوالات از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. و در ادامه از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی برای بررسی روایی سازه استفاده گردید. سپس روایی واگرا و همگرا پرسش‌نامه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد تحلیل قرار گرفت، در پایان نیز از آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی استفاده شد.

### نتایج

در این بخش میانگین، انحراف معیار، همراه با کجی و کشیدگی در سوالات و زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال ارایه شده است.

بازآزمایی این پرسش‌نامه در هفت هفته را به ترتیب برابر با ۰/۹۰ و ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. علی‌پور و آگاه هریس (۲۲) در مطالعه‌ای نشان دادند که ضریب همبستگی بین پرسش‌نامه شادکامی با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر با ۰/۴۸- بدست آمده و این میزان معنادار بوده است، از این رو می‌توان گفت که این پرسش‌نامه از روایی همزمان مناسبی برخوردار است. همچنین در این مطالعه آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۹۱ است. در این پژوهش ضریب پایایی با آلفای کرونباخ محاسبه شد که این میزان برابر ۰/۸۱ بدست آمد.

**پرسش‌نامه رضایت از زندگی:** پرسش‌نامه رضایت از زندگی توسط داینر و همکاران (۲۳) با هدف سنجش رضایت از زندگی طراحی شده است. این پرسش‌نامه خودگزارشی از ۵ سوال تشکیل شده است و به صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره‌ای که فرد در این مقیاس کسب می‌کند بین ۵ تا ۳۵ است و هرچه نمره فرد بالاتر باشد نشان‌دهنده رضایت بیش‌تر از زندگی است. در نسخه اصلی گزارش شده است که این ابزار از پایایی و روایی مطلوبی برخوردار است. در ایران بیانی و همکاران (۲۴) به بررسی روایی و پایایی این مقیاس پرداختند و نشان دادند که بین پرسش‌نامه رضایت از زندگی با شادکامی رابطه مثبت و بین رضایت از زندگی با افسردگی بک رابطه منفی وجود دارد. پایایی این مقیاس نیز با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ بدست آمده است که بیانگر پایایی مطلوب

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، همبستگی سوالات پرسش‌نامه شادکامی

کشی‌دگی	کجی	انحراف معیار	میانگین	شماره سوال	زیر مقیاس‌ها	
-۰/۷۳۲	۰/۶۱۰	۱/۲۸۸	۳/۶۲	۱	خودارزشمندی	
-۰/۸۵۴	-۰/۲۶۲	۱/۱۶۶	۳/۴۳	۲		
-۰/۷۰۸	-۰/۴۷۱	۱/۱۵۴	۳/۶۴	۳		
-۰/۵۴۷	-۰/۶۲۹	۱/۱۶۰	۳/۷۶	۴		
-۰/۸۴۳	۰/۳۶۰	۱/۲۲۸	۳/۴۵	۵		
-۰/۴۶۴	۰/۶۷۱	۱/۱۵۴	۳/۷۹	۶		
۰/۷۱۳	-۰/۳۸۴	۱/۱۱۱	۳/۶۱	۷		
-۰/۸۸۰	-۰/۱۱۳	۱/۱۶۰	۲/۲۳	۸		
-۰/۹۳۷	-۰/۱۵۳	۱/۲۱۸	۳/۲۴	۹	شادکامی زنان میانسال	
-۰/۸۷۴	-۰/۰۵۳	۱/۲۰۳	۳/۰۹	۱۰		
-۰/۴۴۶	-۰/۶۱۹	۱/۱۱۰	۳/۸۰	۱۱		
۰/۵۰۷	-۰/۵۸۰	۱/۱۲۲	۳/۷۶	۱۲		مثبت‌اندیشی
-۰/۴۵۲	-۰/۶۶۹	۱/۱۳۳	۳/۸۰	۱۳		
-۰/۵۵۴	-۰/۵۳۱	۱/۱۱۹	۳/۷۲	۱۴		
-۰/۹۹۳	۰/۰۵۳	۱/۲۳۸	۳/۰۸	۱۵		
-۰/۴۶۳	۰/۶۷۰	۱/۲۳۷	۳/۸۱	۱۶		
-۰/۸۱۹	۰/۴۷۰	۱/۲۶۶	۲/۴۹	۱۷		

-۰/۸۷۶	-۰/۲۹۹	۱/۲۱۱	۳/۴۱	۱۸	
-۱/۰۰	-۰/۰۶۹	۱/۲۴۹	۳/۱۱	۱۹	خودمدیریتی
۰/۹۷۹	۰/۰۱۱	۱/۲۳۷	۲/۹۹	۲۰	
-۱/۲۳۳	۰/۰۲۱	۱/۳۸۴	۲/۹۷	۲۱	
-۰/۳۸۱	-۰/۳۴۵	۰/۹۵۶	۳/۵۳	۲۲	روابط خانوادگی
۰/۷۳۰	-۰/۸۳۲	۰/۹۳۳	۳/۸۰	۲۳	
۰/۴۹۵	۰/۴۹۸	۱/۱۲۵	۳/۴۳	۲۴	

پرسش نامه بین +۲ و -۲ است می توان گفت داده های پژوهش نرمال بودند.  
در ادامه آزمون KMO جهت تعیین کفایت حجم نمونه و آزمون بارتلت جهت تعیین کرویت یا تقارن بررسی گردیده است.

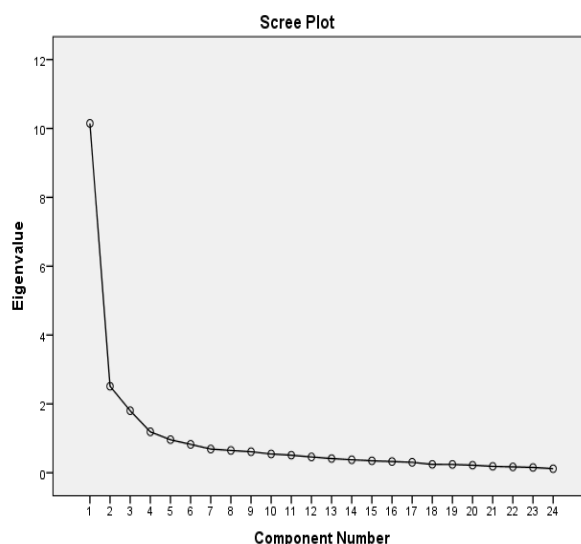
جهت بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده شد. پیش از بررسی تحلیل عاملی مفروضه های این آزمون بررسی شد. از آنجایی که مقدار کجی و کشیدگی سوالات

جدول ۲. آزمون KMO و آزمون بارتلت

آزمون KMO	مقدار	۰/۹۰۸
آزمون بارتلت	مقدار کای اسکوتر	۵۵۶۱/۶۱
	درجه آزادی	۲۷۶
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

در ادامه نمودار اسکری یا سنگ ریزه و مقدار ویژه جهت تعیین تعداد عوامل استخراج شده از پرسش نامه گزارش گردیده است.

مقدار ضریب KMO بزرگتر از ۰/۷۰ است که به معنای کفایت حجم نمونه برای تحلیل عاملی است و سطح معناداری آزمون بارتلت کم تر از ۰/۰۱ است و در سطح احتمال ۹۹ درصد کرویت روابط بین سوالات در جامعه تایید می شود، از این رو انجام تحلیل عاملی اکتشافی امکان پذیر است.



نمودار ۱. نمودار سنگ ریزه

ویژه عامل اول برابر با ۱۰/۱۴ بود، مقدار ویژه عامل دوم برابر با ۲/۵۱ محاسبه شد، مقدار ویژه عامل سوم برابر با ۱/۸۰ بود و

با توجه به نمودار بالا و نیز چرخش واریماکس چهار عامل استخراج شد که مقادیر ویژه آنها از عدد ۱ بیش تر است. مقدار



مقدار ویژه عامل چهارم برابر با ۱/۱۹ محاسبه شد، بر این اساس می‌توان ادعا کرد که ۴ عامل از این پرسش‌نامه استخراج شده است. در ادامه مقادیر بار عاملی تحلیل عاملی اکتشافی پرسش‌نامه گزارش شده‌اند.

### جدول ۳. تحلیل عاملی اکتشافی سوالات پرسش‌نامه همراه با بار عاملی

ردیف	سوالات	خودارزشمندی	تفکر مثبت	خودمدیریتی	روابط خانوادگی
۱	فکر می‌کنم زندگی برای من یک روند دائمی در حال تغییر و رشد است	۰/۶۹۷			
۲	از هیچ هزینه‌ای برای یادگیری دریغ نمی‌کنم	۰/۵۶۵			
۳	در مورد خودم مثبت فکر می‌کنم	۰/۷۱۶			
۴	انسان شایسته‌ای هستم	۰/۸۶۰			
۵	از خودم راضی هستم	۰/۷۷۹			
۶	برای خودم ارزش قائل هستم	۰/۷۶۱			
۷	نقاط قوت زیادی دارم	۰/۷۹۲			
۸	کسی هستم که دیگران به آن نیاز دارند	۰/۶۴۰			
۹	از نتیجه‌ی تلاش و زحماتم راضی هستم	۰/۶۵۹			
۱۰	همیشه به فکر اطرافیانم هستم	۰/۵۸۰			
۱۱	سعی می‌کنم دیگران را آنطور که واقعا هستند ببینم	۰/۷۲۱			
۱۲	وقتی با فردی صحبت می‌کنم، تمرکز را روی او و صحبت‌ها می‌گذارم	۰/۷۱۴			
۱۳	تمرکز و توجهم روی نقاط قوتم است	۰/۷۵۷			
۱۴	شخصیت خوبی دارم	۰/۷۱۸			
۱۵	فکر می‌کنم تجربه‌یائسگی به درک عمیقتری از معنای زندگی منجر می‌شود	۰/۵۶۸			
۱۶	وقتی با مشکلات روبه‌رو می‌شوم، آن را فرصتی برای یادگیری می‌بینم	۰/۷۷۹			
۱۷	هر وقت بخواهم سفر می‌کنم	۰/۷۹۳			
۱۸	تفریح و سرگرمی را که دوست دارم انجام می‌دهم	۰/۶۵۶			
۱۹	اوقات فراغت کافی برای لذت بردن از زندگی دارم	۰/۷۰۵			
۲۰	یک رژیم غذایی سالم و متعادل دارم	۰/۵۳۲			
۲۱	برای کاهش و رهایی از استرس راه‌حل مخصوص خودم را دارم	۰/۵۰۴			
۲۲	ما رابطه خانوادگی خوبی داریم (از جمله پدر و مادر، خواهر و برادر)	۰/۸۹۹			
۲۳	ما به یکدیگر اهمیت می‌دهیم (از جمله پدر و مادر، خواهر و برادر)	۰/۹۰۴			
۲۴	ما از طریق گفتگو (از جمله با والدین، خواهر و برادر) تصمیمات مهمی می‌گیریم	۰/۸۸۳			

یافته‌های جدول بالا نشان می‌دهد که هر عامل از چندین سوال تشکیل شده است که بارهای عاملی هر یک از این سوالات بیش‌تر از ۰/۵۰ بدست آمده و در ضمن هیچ یک از سوالات در یک عامل در عامل دیگر قرار نداشتند. در ادامه نیز عوامل استخراج شده از تحلیل عاملی اکتشافی و سوالات آن در قالب تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی قرار گرفته است و شاخص‌های برازش مدل نیز بررسی شد.

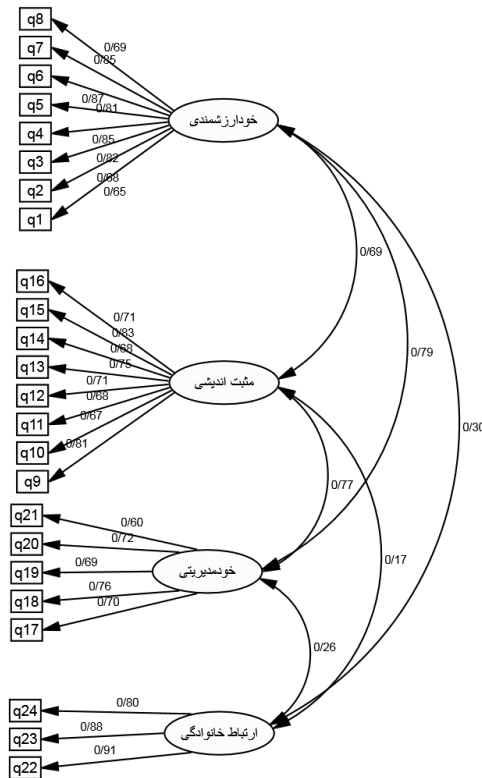
### جدول ۴. بارهای عاملی سوالات پرسش‌نامه با زیر مقیاس‌ها حاصل از تحلیل عاملی تاییدی

زیر مقیاس‌ها	شماره سوال	بار عاملی	مقدار برآورد	خطای استاندارد	مقدار بحرانی (t)	سطح معناداری
	۱	۰/۶۵۱	۱			۰/۰۰۱
	۲	۰/۶۸۲	۰/۹۴۸	۰/۰۸۴	۱۱/۳۰	۰/۰۰۱
	۳	۰/۸۲۱	۱/۱۳۱	۰/۰۸۶	۱۳/۱۸	۰/۰۰۱
خودارزشمندی	۴	۰/۸۴۸	۱/۱۷۴	۰/۰۸۷	۱۳/۵۲	۰/۰۰۱
	۵	۰/۸۷۲	۱/۲۷۶	۰/۰۹۲	۱۳/۸۱	۰/۰۰۱
	۶	۰/۸۱۲	۱/۱۱۷	۰/۰۸۶	۱۳/۰۶	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۱۳/۵۵	۰/۰۸۳	۱/۱۳۷	۰/۸۵۰	۷	
۰/۰۰۱	۱۳/۳۹	۰/۰۸۳	۰/۹۵۱	۰/۶۸۸	۸	
۰/۰۰۱			۱	۰/۸۰۵	۹	
۰/۰۰۱	۱۳/۰۸۸	۰/۰۶۳	۰/۸۱۸	۰/۶۶۷	۱۰	
۰/۰۰۱	۱۳/۳۶	۰/۰۵۷	۰/۷۶۸	۰/۶۷۸	۱۱	
۰/۰۰۱	۱۴/۲۳	۰/۰۵۷	۰/۸۱۶	۰/۷۱۴	۱۲	
۰/۰۰۱	۱۵/۲۱	۰/۰۵۷	۰/۸۶۹	۰/۷۵۲	۱۳	مثبت‌اندیشی
۰/۰۰۱	۱۷/۳۰	۰/۰۵۵	۰/۹۴۶	۰/۸۲۹	۱۴	
۰/۰۰۱	۱۰/۸۵	۰/۰۶۶	۰/۷۲۰	۰/۵۷۰	۱۵	
۰/۰۰۱	۱۴/۱۴	۰/۰۵۸	۰/۸۲۳	۰/۷۱۰	۱۶	
۰/۰۰۱			۱	۰/۶۹۶	۱۷	
۰/۰۰۱	۱۲/۵۵	۰/۰۸۳	۱/۰۴۳	۰/۷۵۹	۱۸	
۰/۰۰۱	۱۱/۵۳	۰/۰۸۵	۰/۹۷۸	۰/۶۹۰	۱۹	
۰/۰۰۱	۱۱/۹۰	۰/۰۸۴	۱/۰۰۳	۰/۷۱۵	۲۰	خودمدیریتی
۰/۰۰۱	۱۰/۱۵	۰/۰۹۳	۰/۹۴۵	۰/۶۰۲	۲۱	
۰/۰۰۱			۱	۰/۹۰۷	۲۲	
۰/۰۰۱	۲۰/۹۲	۰/۰۴۵	۰/۹۴۶	۰/۸۸۰	۲۳	
۰/۰۰۱	۱۸/۳۸	۰/۰۵۶	۱/۰۳۲	۰/۷۹۶	۲۴	روابط خانوادگی

است. در زیرمقیاس خودمدیریتی بیش‌ترین بار عاملی مربوط به سوال ۱۸ با مقدار ۰/۷۵۹ و کم‌ترین بار عاملی مربوط به سوال ۱۹ با مقدار ۰/۶۹۰ است. در زیرمقیاس روابط خانوادگی بیش‌تری بار عاملی مربوط به سوال ۲۲ با مقدار ۰/۹۰۷ و کم‌ترین بار عاملی مربوط به سوال ۲۴ با مقدار ۰/۷۶۹ است.

نتایج جدول بالا نشان‌دهنده بار عاملی سوالات پرسش‌نامه در زیرمقیاس‌ها است. در زیرمقیاس خودارزشمندی بیش‌ترین بار عاملی مربوط به سوال ۵ با مقدار ۰/۸۷۲ و کم‌ترین بار عاملی مربوط به سوال ۱ با مقدار ۰/۶۵۱ است. در زیرمقیاس مثبت‌اندیشی بیش‌ترین بار عاملی مربوط به سوال ۱۴ با مقدار ۰/۸۲۹ و کم‌ترین بار عاملی مربوط به سوال ۱۵ با مقدار ۰/۵۷۰



نمودار ۲. بارهای عاملی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل

مقدار محاسبه‌شده در مدل پژوهش	مقادیر مطلوب	
۲/۸۱	< ۳	CIMN/DF
۰/۸۷۸	≥ ۰/۹۰	GFI
۰/۹۲۴	≥ ۰/۹۰	CFI
۰/۹۲۴	≥ ۰/۹۰	IFI
۰/۹۰۸	≥ ۰/۹۰	TLI
۰/۷۳۴	≥ ۰/۵۰	PNFI
۰/۰۷۳	< ۰/۰۸	RSMEA

است که به معنای برازش مدل و تایید نهایی آن است. به طور کلی مقادیر بدست آمده در این پژوهش در مقایسه با مقادیر مطلوبی که برای این شاخص‌ها در نظر گرفته شده است در محدوده مطلوبی قرار دارند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. در این بخش ضریب همبستگی بین ۴ عامل استخراج شده با نمره کل پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال محاسبه شده است.

با توجه به شاخص‌های برازش مدل در جدول ۴ مقدار مجذور کای بر درجه آزادی ۲/۸۱ بدست آمده است و بیانگر آن است که مدل در فاصله قابل قبول برازش قرار دارد. مقدار PNFI که یکی از شاخص‌های برازش مقتصد مدل است در محدوده مناسبی قرار دارد و نشان‌دهنده برآورده شدن اقتصاد مدل است. مقادیر CFI، GFI، IFI و TLI که بیانگر شاخص‌های برازش تطبیقی است در محدوده قابل قبولی قرار دارند که و بیانگر برازش داده‌ها با مدل اصلی است و برای شاخص RSMEA این مقدار برابر با ۰/۰۷۳

جدول ۶. ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های استخراج شده با نمره کل پرسش‌نامه شادکامی

نمره کل شادکامی زنان میانسال		زیرمقیاس‌ها
مقدار همبستگی	سطح معناداری	
۰/۸۹۴	۰/۰۰۱	خودارزشمندی
۰/۸۵۲	۰/۰۰۱	تفکر مثبت
۰/۸۵۹	۰/۰۰۱	خودمدیریتی
۰/۶۷۳	۰/۰۰۱	روابط خانوادگی

برای بررسی روایی همگرا پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه رضایت از زندگی داینر و همکاران استفاده شد که نتایج آن در ادامه آمده است. جهت بررسی پایایی ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که نتایج آن در جدول شماره ۷ آمده است.

بر اساس یافته‌های جدول فوق بیش‌ترین ضریب همبستگی با نمره کل پرسش‌نامه بین زیرمقیاس خودارزشمندی با شادکامی بوده است و کم‌ترین ضریب همبستگی بین نمره کل پرسش‌نامه شادکامی با زیرمقیاس روابط خانوادگی بدست آمده است.

جدول ۷. ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال و زیرمقیاس‌های آن

زیرمقیاس	ضریب آلفای کرونباخ
خودارزشمندی	۰/۹۲۳
تفکر مثبت	۰/۸۹۳
خودمدیریتی	۰/۸۱۹
روابط خانوادگی	۰/۸۹۰
شادکامی زنان میانسال	۰/۹۳۷

عامل خودارزشمندی (۸ سوال)، تفکر مثبت (۸ سوال)، خودمدیریتی (۵ سوال) و روابط خانوادگی (۳ سوال) استخراج شد. مقدار بارهای عاملی سوالات پرسش‌نامه برای هر خرده‌مقیاس بیش‌تر از ۰/۵۰ بدست آمده است که بیانگر بارهای عاملی مطلوب هر یک از این سوالات است. از سوی دیگر، هیچ یک از سوالات پرسش‌نامه در دو یا چند عامل قرار نگرفت و هر سوال مختص به یک زیرمقیاس بوده است. در ادامه پرسش‌نامه حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی، با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی مورد تحلیل قرار گرفت. تمامی بارهای عاملی سوالات پرسش‌نامه با مولفه‌ها در سطح  $P < ۰/۰۱$  معنادار بودند و شاخص‌های برازش مدل نیز در محدوده قابل‌قبولی قرار داشتند که نشان می‌دهد مدل مطرح شده از برازش قابل‌قبولی برخوردار است. این یافته‌ها با نتایج

با توجه به نتایج جدول ۷ ضریب پایایی برای زیرمقیاس‌های خودارزشمندی، تفکر مثبت، خودمدیریتی و روابط خانوادگی و نمره کل پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال به ترتیب برابر با ۰/۹۲۳، ۰/۸۹۳، ۰/۸۱۹، ۰/۸۹۰ و ۰/۹۳۷ بدست آمده است که این مقادیر حکایت از پایایی بسیار مطلوب پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال در جامعه ایرانی دارد.

**بحث و نتیجه‌گیری**

این پژوهش با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال شین و همکاران (۴) انجام گرفت. ابتدا با کمک تحلیل عاملی اکتشافی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال شین و همکاران در جامعه ایرانی مورد بررسی قرار گرفت و ۴

مطالعه شین و همکاران (۴) همسو بود. در مطالعه شین و همکاران (۴) نشان داده شد که بارهای عاملی سوالات پژوهش با ابعاد خودارزشمندی، مثبت‌اندیشی، خودمدیریتی و روابط خانوادگی در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار بوده‌اند. از طرفی دیگر شاخص‌های برازش مدل این پژوهش همانند شاخص‌های برازش مدل در پژوهش شین و همکاران (۴) در محدوده مناسبی قرار دارد و این مقادیر حکایت از آن دارد که مدل پژوهش برازش مطلوبی دارد.

عامل اول در این پرسش‌نامه، خودارزشمندی بود که توسط ۸ سوال مورد سنجش قرار می‌گیرد. در مطالعه شین و همکاران (۴) نیز بر نقش خودارزشمندی و احساس عزت‌نفس بر افزایش شادکامی تاکید شده است. زمانی که انسان خود را در زندگی ارزشمند، مهم و دارای اعتبار در نظر می‌گیرد، این احساس خودارزشمندی بستر لازم را برای افزایش بهزیستی و شادکامی وی در زندگی به طور مثبت فراهم می‌کند (۲۵، ۲۶). عامل دوم پرسش‌نامه، مثبت‌اندیشی است که ۸ سوال به اندازه‌گیری آن اختصاص داده شده است. مثبت‌اندیشی در زنان میانسال ارتباط مثبت و معناداری با شادکامی دارد و هرچه میزان افکار مثبت فرد درباره وقایع گوناگون زندگی بیشتر باشد فرد احساس شادکامی بیشتری دارد. این نتایج توسط مطالعه پوردوارانی و همکاران (۱۷) مبتنی بر تاثیر معنادار مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی مورد تأیید قرار گرفته است. عامل سوم، خودمدیریتی است که توسط سوالات ۱۷ تا ۲۱ اندازه‌گیری می‌شود و عمدتاً شامل مسایل مرتبط با اوقات فراغت، تفریح، رژیم غذایی سالم و مدیریت استرس است. زنان میانسالی که اوقات فراغت و تفریحات خود را به شیوه‌ای سازگارانه تنظیم می‌کنند از شادکامی بالاتری برخوردار هستند. در این خصوص لیو و همکاران (۲۷) بیان کردند که شادترین لحظات زندگی ارتباط بسیار نزدیکی با اوقات فراغت، زمان فراغت و فضای فراغت دارد که می‌تواند مکانیسم‌های موثر بر احساس شادکامی از جمله آرامش، آسایش، موفقیت، ارتباط و علایق را تحت تاثیر قرار دهند. عامل چهارم پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال، ارتباط خانوادگی است که توسط ۳ سوال مورد ارزیابی قرار می‌گیرد که نقش مهمی در ایجاد احساس شادکامی زنان میانسال دارد. در مطالعه وراستو و همکاران (۲۸) و چیانگ و همکاران (۲۹) بر وجود رابطه مثبت بین روابط خانوادگی با شادکامی تاکید شده است، به طور کلی این مولفه به این موضوع اشاره دارد که شادکامی بر افراد و نحوه‌ای که فرد ارتباط با خانواده را در اولویت قرار می‌دهد متکی است و یک پیوند و رابطه قوی و پایدار می‌تواند موجب برانگیخته‌شدن احساسات مثبت متعددی در زنان شود و احساس شادکامی را در زنان افزایش دهد (۴).

از دیگر یافته‌های این پژوهش بررسی روایی همگرایی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال با پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه رضایت از زندگی بوده است که این نتایج حکایت از همبستگی مثبت و معنادار بین پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال با پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه رضایت از زندگی داشته است. این نتایج با یافته‌های شین و همکاران (۴) و اوزان و همکاران (۹) همسو بوده است. رضایت از زندگی به طور کلی منعکس‌کننده احساس عمومی ما در مورد زندگی و میزان رضایت ما از نحوه پیش رفتن زندگی است و رابطه دوسویه‌ای بین رضایت از زندگی و شادکامی وجود دارد. به این معنی است که افرادی با احساس شادکامی زیاد به همان نسبت نیز از زندگی خود، روابط با دیگران، منابع حمایتی در دسترس راضی هستند و از طرفی دیگر زمانی که انسان از شرایط زندگی خود راضی باشد احساسات مثبتی در فرد ایجاد می‌شود که می‌تواند موجب افزایش شادکامی شود (۳۰). در مجموع نسخه فارسی پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال شین و همکاران (۴) از ساختار عاملی مناسبی برخوردار است و روایی همگرایی مطلوبی دارد.

ضریب پایایی با روش ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که این میزان برای زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه شادکامی و نمره کل آن بالاتر از ۰/۷۰ بود که حکایت از پایایی مطلوب این پرسش‌نامه دارد. در نسخه اصلی هم‌چنین، ضریب آلفای کرونباخ برای این زیرمقیاس‌ها به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۶ بدست آمده، از این رو می‌توان گفت مقادیر بدست آمده در این پژوهش همسو با نتایج بدست آمده در نسخه اصلی پرسش‌نامه است، لذا می‌توان از این پرسش‌نامه به عنوان ابزاری قابل اعتماد و مناسب برای سنجش شادکامی زنان میانسال در سایر مطالعات استفاده کرد. از آنجایی که این ابزار در جامعه زنان میانسال مورد بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی قرار گرفته است و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده پژوهشگران به منظور سنجش شادکامی زنان سایر گروه‌های سنی احتیاط لازم را داشته باشند. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش عدم بررسی پایایی بازآزمایی این ابزار بود. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده این شاخص مورد بررسی قرار گیرد. در نهایت می‌توان پیشنهاد داد که از پرسش‌نامه شادکامی زنان میانسال به عنوان ابزاری معتبر و مناسب برای زنان میانسال در مطالعات پژوهشی و درمانی استفاده گردد.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این مطالعه همه آزمودنی‌ها با رضایت کامل پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمودند.

## مشارکت نویسندگان

نویسندگان پژوهش در طراحی و ایده‌پردازی، روش‌شناسی و تحلیل داده‌ها و نظارت و نگارش نهایی سهم و مشارکت یکسانی داشتند.

## حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

## تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

## سپاسگزاری

نویسندگان مقاله مراتب سپاسگزاری و قدردانی خود را از شرکت کنندگان اعلام می‌دارند.

## References

- Kim J, Im S, Lee S, Heo J. "At this age, I can do anything": a phenomenological study exploring self-efficacy in pole dancing among middle-aged women. *Leisure Studies*. 2023;42(5):736-50. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2138511>
- Allahverdipour H, Karimzadeh Z, Alizadeh N, Asghari Jafarabadi M, Javadivala Z. Psychological well-being and happiness among middle-aged women: a cross-sectional study. *Health care for women international*. 2021;42(1):28-42. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1703990>
- Abay F, Buyuk SK, Turken R. Factors of life satisfaction and happiness among dentists: A cross sectional study. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 2022;17(5):921-7. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2022.04.008>
- Shin H-J, Kim J-I. Development and validation of the happiness scale for Middle-Aged women based on existence, relation, and growth theory. *Asian Nursing Research*. 2021;15(2):96-104. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.12.002>
- Cox AE, Brunet J, McMahan AK, Price J. A qualitative study exploring middle-aged women's experiences with yoga. *Journal of Women & Aging*. 2022;34(4):460-72. <https://doi.org/10.1080/08952841.2021.1944752>
- Rezaee N, Seyedfatemi N, Salsali M. Preserving and Promoting Health among Middle-aged Women: A Grounded Theory Study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*. 2020;9(1):1-9
- Zhanbo Q, Jing Z, Shugao H, Yinhang W, Jian C, Xiang Y, et al. Age and aging process alter the gut microbes. *Aging*. 2024;16. <https://doi.org/10.18632/aging.205728>
- Choon S-W, Yong C-C, Tan S-K, Tan S-H. A proposed integrated happiness framework to achieve sustainable development. *Heliyon*. 2022;8(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10813>
- Çakir VO, Demirel DH. A Student-Oriented Study: Analyzing the Relationship between Happiness and Satisfaction with Life. *Journal of Educational Issues*. 2019;5(1):150-61. <https://doi.org/10.5296/jei.v5i1.14661>
- Bruni L, Smerilli A, De Rosa D. A modern guide to the economics of happiness: Edward Elgar Publishing; 2021. <https://doi.org/10.4337/9781788978767>
- Almadani NA, Alwesmi MB. The Relationship between Happiness and Mental Health among Saudi Women. *Brain Sciences*. 2023;13(4):526. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040526>
- Sun Y. Happiness and mental health of older adults: multiple mediation analysis. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1108678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108678>
- Tejada-Gallardo C, Blasco-Belled A, Torrelles-Nadal C, Alsinet C. How does emotional intelligence predict happiness, optimism, and pessimism in adolescence? Investigating the relationship from the

- bifactor model. *Current Psychology*. 2022;41(8):5470-80.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01061-z>
14. Afshari E, Zarei A, Mahmoud Alilou M, Nemati F. Comparing Coping strategies, happiness, hope for future in adolescent's survivor Bam earthquake with other adolescents. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2018;5(3):38-52.  
<http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.5.3.38>
  15. Sh G, Sadeghi H, Amini L, Sh H. Comparing General Health and Happiness in Elderly Women With and With-out a Spouse Referring to Health Centers in Bandar Abbas, Iran, in 2018. *Iran Journal of Nursing*. 2021;34(133):40-53.  
<https://doi.org/10.32598/ijn.34.5.4>
  16. Moghimi E, Nemat Tavousi M. Reliability and Validity of the Persian Version of Pemberton Happiness Index. *Educational Psychology*. 2018;14(47):163-83.  
<https://doi.org/10.22054/jep.2018.26036.1990>
  17. Pourdavarani A, Farokhzadian J, Forouzi MA, Shahraki SK. The effect of positive thinking training on anxiety and happiness among older adults: A quasi-experimental study. *Journal of Education and Health Promotion*. 2024;13(1):65.  
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-877610/v1>
  18. Ramos-Vera CA. Beyond sample size estimation in clinical univariate analysis. An online calculation for structural equation modeling and network analysis on latent and observable variables. *Nutrición Hospitalaria*. 2021;38(6):1310.  
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03751>
  19. Serdar CC, Cihan M, Yücel D, Serdar MA. Sample size, power and effect size revisited: simplified and practical approaches in pre-clinical, clinical and laboratory studies. *Biochemia medica*. 2021;31(1):27-53.  
<https://doi.org/10.11613/BM.2021.010502>
  20. Kwon JH, Kim JW, Park DG, Lee MS, Min SG, Kwon HI. Development and validation of the Hwa-Byung Scale. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 2008;27(1):237-52
  21. Argyle M, Lu L. The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*. 1990;11(10):1011-7.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
  22. Alipour A, Agah Heris M. Reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among Iranians. 2007
  23. Diener E, Diener M, Diener C. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*. 1995;69(5):851.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.5.851>
  24. Bayani AA, Koocheky AM, Goodarzi H. The reliability and validity of the satisfaction with life scale. 2007
  25. Banerjee P, Das J. Relationship between Happiness and Self Esteem among University Teachers. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*. 2020;17(9):3621-31
  26. Erozkán A, Dogan U, Adiguzel A. Self-Efficacy, Self-Esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies*. 2016;4(8):72-82.  
<http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i8.1535>
  27. Liu H, Da S. The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*. 2020;39(1):111-30.  
<https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1575459>
  28. Verrastro V, Ritella G, Saladino V, Pistella J, Baiocco R, Fontanesi L. Personal and Family Correlates to Happiness amongst Italian Children and Pre-Adolescents. *International journal of emotional education*. 2020;12(1):48-64
  29. Chiang HH, Lee TSH. Family relations, sense of coherence, happiness and perceived health in retired Taiwanese: analysis of a conceptual model. *Geriatrics & gerontology international*. 2018;18(1):154-60.  
<https://doi.org/10.1111/ggi.13141>
  30. Badri MA, Alkhaili M, Aldhaheri H, Yang G, Albahar M, Alrashdi A. Exploring the reciprocal relationships between happiness and life satisfaction of working adults—Evidence from Abu Dhabi. *International*

journal of environmental research and  
public health. 2022;19(6):3575.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19063575>