

## روایابی مقیاس بهزیستی روانشناختی مبتنی بر هیجان‌های مثبت، تعامل، روابط، معنا و موفقیت در زنان سرپرست خانوار استان فارس

### Validation of a Psychological Well-Being Scale Based on the PERMA Model among Female Heads of Households in Fars Province

کیامرث زارع<sup>۱</sup>، مجید برزگر<sup>۲</sup>، نادره سهرابی شگفتی<sup>۳</sup>، مریم زرنقاش<sup>۴</sup>

#### Abstract

Fars province in 2023, based on the five dimensions of the PERMA model including positive emotions, engagement, relationships, meaning, and achievement. A sample of 600 participants was randomly selected, and a researcher-made instrument was developed. Initially, 166 items were compiled from 106 identified components. After content and internal validity checks, the scale was reduced to 50 items with acceptable reliability. Exploratory factor analysis revealed five distinct factors consistent with the PERMA model, explaining 46.54% of total variance, and confirmatory factor analysis confirmed an acceptable model fit. The results indicate that the PERMA model provides a suitable framework for measuring and promoting psychological well-being in this population, and programs for empowerment can be designed accordingly.

**Keywords:** Psychological well-being; PERMA model; Positive emotions; Engagement; Relationships; Meaning; Achievement; Female heads of households; Scale validation

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر اعتبارسنجی مقیاسی برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مدل پرما شامل هیجان‌های مثبت، درگیری، روابط، معنا و پیشرفت در میان زنان سرپرست خانوار استان فارس در سال ۲۰۲۳ بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان سرپرست خانوار بود که از میان آن‌ها ۶۰۰ نفر به روش تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش یک مقیاس محقق‌ساخته بود. در مرحله نخست ۱۶۶ گویه بر اساس ۱۰۶ مؤلفه تدوین شد و پس از بررسی روایی محتوایی ۹۵ گویه و پس از تحلیل روایی درونی ۲۱ گویه حذف گردید و در نهایت ۵۰ گویه باقی ماند. تحلیل عاملی اکتشافی پنج عامل مطابق مدل پرما را آشکار کرد که ۵۴/۴۶ درصد واریانس را تبیین نمود و تحلیل عاملی تأییدی نیز برازش مناسب مدل را نشان داد. نتایج بیانگر کارآمدی مدل پرما برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی این گروه است.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی روان‌شناختی؛ مدل پرما؛ هیجان‌های مثبت؛ درگیری؛ روابط؛ معنا؛ پیشرفت؛ زنان سرپرست خانوار

<sup>۱</sup>گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

<sup>۲</sup>دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران.

<sup>۳</sup>دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد مرودشت، فارس، ایران

<sup>۴</sup>استادیار گروه روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

## مقدمه

بی شک، خانواده و به ویژه والدین، مهم ترین نقش را در تأمین سلامت روانی فرزندان ایفا می کنند. خانواده معمولاً مرکب از پدر و مادر و فرزند یا فرزندان است. اما در بسیاری از خانواده ها، دلایلی مانند فوت همسر، طلاق، اعتیاد، زندانی شدن و از کارافتادگی همسر یا پدر، رها شدن توسط مردان مهاجر و سایر نابسامانی های خانوادگی، موجب سرپرستی زنان بر خانواده شده است (آزاده و تافته، ۱۳۹۴، به نقل از پروندی و عارفی، ۱۳۹۸). بر مبنای تعریف سازمان بهزیستی نیز، زنان سرپرست خانوار زنانی هستند که عهده دار تأمین معاش مادی و معنوی خود و اعضای خانوار هستند (بختیاری و محبی، ۱۳۸۵؛ به نقل از حسن پور و همکاران، ۱۴۰۰). علاوه بر این، مطابق تعریف مرکز آمار ایران، زنان سرپرست خانوار به کسانی گفته می شود که بدون حضور منظم و یا حمایت یک مرد بزرگسال سرپرستی خانوار را بر عهده می گیرند و مسئولیت اداره اقتصادی خانواده، تصمیم گیری های عمده و حیاتی با آن ها است (حسن پور و همکاران، ۱۴۰۰).

در این راستا، سرپرستی خانوار، مشکلات عمده و آسیب زایی همچون فقر (دار و همکاران، ۲۰۱۹)، بیکاری و نداشتن مهارت های لازم برای اشتغال و درآمدزایی، تنهایی، فقدان حمایت اجتماعی، نگرش منفی و آزاردهنده را پیش روی زنان سرپرست خانوار قرار می دهد و مواجهه با این شرایط مخرب، مشکلات عاطفی و احساسی زیادی مثل افسردگی، اضطراب و احساس بی ارزشی را در زندگی روزمره برای آن ها ایجاد می کند (جمالی و همکاران، ۱۳۹۲؛ زارع و مهمان نوازن، ۱۳۹۴). در واقع این گروه از زنان، از گروه های حاشیه ای جامعه اند که با ناملایمات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی فراوانی رو به رو هستند (صدرنبوی و همکاران، ۱۴۰۱).

در این بین، از آنجایی که بهزیستی روان شناختی به عنوان یک سپر دفاعی، نقش مهمی در حفاظت از افراد در برابر عوامل آسیب زا ایفا می کند و افراد با بهزیستی روان شناختی بالا، احساس شادی، توانمندی، ادراک حمایت خوب، رضایت از زندگی و سلامت جسمانی خوب را گزارش می دهند (وینفیلد و همکاران، ۲۰۱۲) و از سویی دیگر زن سرپرست خانوار، الگو و حامی اصلی فرزندان و خانواده برای مقابله با مسائل و مشکلات شخصی، روانی، اجتماعی، عاطفی، اقتصادی، خانوادگی، تحصیلی و رفتاری در آینده است و اوست که باید کاری کند که نظام روابط عاطفی موجود در خانواده حفظ شود و از ایجاد حداقل تنش ها در خانواده جلوگیری نماید و از لحاظ مادی و معنوی فرزندان را حمایت کند؛ از این رو موفقیت در انجام این وظایف خطیر، مستلزم برخورداری مادر از بهزیستی روان شناختی است (حسینی و همکاران، ۱۳۸۸؛ به نقل از پروندی و عارفی، ۱۳۹۸).

در حال حاضر محققان به توافقی کلی دست یافته‌اند که بهزیستی یک سازه چندبعدی است (سلیگمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱؛ وندرویل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) و در نظریه سلیگمن (۲۰۱۱)، بهزیستی به عنوان ترکیبی از شادی شناختی<sup>۳</sup> (یعنی رضایت<sup>۴</sup>)، شادی لذت‌جویانه<sup>۵</sup> (یعنی احساس<sup>۶</sup>) و معنا<sup>۷</sup> تعریف شده است. در این راستا، مقیاس بهزیستی پرما چندبعدی بودن بهزیستی را در جمعیت‌های انسانی اندازه‌گیری می‌کند که احساسات مثبت، تعامل، روابط، معنا و موفقیت را برجسته می‌کند (ماگار<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ دمیر<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). این در حالی است که بهزیستی روانشناختی در سال‌های اخیر برای زنان سرپرست خانوار مورد توجه پژوهشگران بسیاری در کشور واقع شده است (به عنوان مثال حلی نیا، ۱۴۰۱؛ منعیمان و همکاران، ۱۴۰۰؛ صانعی و همکاران، ۱۳۹۹؛ پروندی و عارفی، ۱۳۹۸؛ صدقی و چراغی، ۱۳۹۷؛ رضائیان فرجی و همکاران، ۱۳۹۷؛ ثناگوی محرر و همکاران، ۱۳۹۶؛ نصیری و همکاران، ۱۳۹۵؛ اسکندری و همکاران، ۱۳۹۴؛ سقاییان و همکاران، ۱۳۹۴) و در همه آن‌ها اشاره شده که بهزیستی زنان سرپرست خانوار در معرض تهدید بوده، بنابراین تحقیقات بیشتری برای افزایش درک موانع و تسهیل‌کننده‌های بهزیستی در این گروه از جامعه در قالب ارائه الگو مورد نیاز است. مطالعات نیز نشان می‌دهند که زنان سرپرست خانوار، به دلیل حساسیت‌های روحی و عاطفی و تجربه مشکلات روانی، اجتماعی و اقتصادی و شرایط ناگوار بیشتر، در مقایسه با مردان سرپرست خانوار، از بهزیستی روان‌شناختی پایینی برخوردارند و در واقع زنان سرپرست خانوار در مقایسه با زنان دارای سرپرست از خطرپذیری و آسیب‌پذیری بالاتری برخوردارند (جمالی و همکاران، ۱۳۹۲). از این‌رو با توجه به اینکه در جامعه امروز آمار زنان سرپرست خانوار به دلایل گوناگونی رو به افزایش است (صدرنبوی و همکاران، ۱۴۰۱). در واقع در میان زنان که تقریباً نیمی از سرمایه‌ی انسانی هر کشور هستند؛ گروهی از آنان تحت عنوان زنان سرپرست خانوار می‌باشند که اخیراً آمارشان نیز رو به افزایش بوده است. این زنان به این دلیل که در مقایسه با سایر زنان مسئولیت بیشتری برعهده دارند و به مراتب آسیب‌پذیرترند؛ نیاز به شناخت بیشتری دارند (مختاری و دهقانی، ۱۴۰۰). بنابراین با توجه به اینکه زنان سرپرست خانوار به دلیل تجربه فشارهای مداوم و مزمن در معرض مشکلات روان‌شناختی قرار دارند (صدقی و چراغی، ۱۳۹۷) و بیش از زنان دیگر در معرض آسیب‌های فردی و اجتماعی قرار دارند که این شرایط می‌تواند بر سلامت و احساس شادی آنان تأثیر بگذارد (حیاتی و همکاران، ۱۴۰۰)، از این رو تدوین مقیاسی به منظور سنجش بهزیستی روانشناختی این

1 - Seligman

2 - VanderWeele

3 - cognitive happiness

4 - satisfaction

5 - hedonic happiness

6 - feeling

7 - eudaimonia

8 - Magare

9 - Demir

قشر از جامعه ضرورت می‌یابد چرا که هیجانات را می‌توان به عنوان یک کمپلکس متشکل از ابعاد ظرفیت (منفی به مثبت) و فعال‌سازی (کم به زیاد) طبقه‌بندی کرد. افراد می‌توانند همزمان هیجان‌های منفی و مثبت را تجربه کنند (واتسون و تلگن، ۱۹۸۵). فریدریکسون (۱۹۹۸) مدلی را پیشنهاد کرد که هیجان‌های مثبت را جدا از هیجان‌های منفی مورد بررسی قرار می‌دهد و سعی دارد که اهداف یگانه‌ای را برای کارکردهای هیجان مثبت پیشنهاد می‌کند. این هیجان‌های مثبت سپرده‌های تفکر عمل را گسترش داده و منجر به ساختن منابع جدیدی در فرد گردد (فریدریکسون، ۲۰۰۵) و به بهبود عملکرد و رشد انسان کمک می‌کند (دراون ۲ و همکاران، ۲۰۱۶).

از این‌رو در این پژوهش تلاش بر آن بود تا مقیاس بهزیستی روانشناختی مبتنی بر هیجان‌های مثبت، تعامل، روابط، معنا و موفقیت در زنان سرپرست خانوار استان فارس طراحی و اعتباریابی گردد. روش

پژوهش حاضر از نوع آمیخته اکتشافی و جز تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی و با طرح مدل‌سازی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی بود. جامعه آماری پژوهش زنان سرپرست خانوار استان فارس در سال ۱۴۰۲ بود که اداره بهزیستی از ابتدای سال ۱۴۰۲ سرپرست خانوار بودن آنان را تایید کرده بود. با توجه به اینکه در این پژوهش قصد بر ساخت ابزار بود؛ از این‌رو جهت تعیین حجم نمونه در این بخش با استناد به متون روانسنجی که حداقل ۵۰۰ نفر را مناسب گزارش کرده‌اند؛ با احتساب ۲۰ درصد ریزش نمونه تعداد ۶۰۰ زن سرپرست خانوار، در نظر گرفته شد که به شیوه تصادفی انتخاب گردید. ابزار پژوهش نیز مقیاس محقق ساخته بوده که روایی اعتبار آن در پژوهش مورد آزمون قرار گرفت.

#### یافته‌ها

تحلیل توصیفی داده‌های جمعیت شناختی نشان داد بیشترین سطح تحصیلات در بین پاسخ‌گویان دیپلم (۳۵٪) و تنها ۱۵٪ دارای تحصیلات فوق‌لیسانس بودند. از نظر وضعیت شغلی، ۳۵٪ در مشاغل خدماتی، ۳۵٪ در حرفه‌های تخصصی و ۳۰٪ در مشاغل غیررسمی مشغول به کار بودند. از لحاظ درآمدی، ۷۵٪ افراد درآمدی کمتر از ۸ میلیون تومان در ماه داشتند که نشانگر وضعیت اقتصادی نامطلوب اکثر آنان بود. از نظر محل سکونت، اکثریت نمونه‌ها (۷۵٪) در مناطق شهری زندگی می‌کردند. توزیع وضعیت تأهل به صورت مساوی بین زنان بیوه و مطلقه (هر کدام ۵۰٪) بوده، از نظر تعداد فرزندان، ۸۰٪ نمونه‌ها حداقل دارای دو فرزند بودند که می‌تواند فشار مضاعفی بر آنان وارد کند. بررسی رده سنی نشان داد که بیشتر پاسخ‌گویان (۴۵٪) در گروه سنی ۴۱-۵۰ سال قرار داشتند. این یافته‌ها حاکی از آن بود که زنان سرپرست خانوار در استان فارس عمدتاً با چالش‌های متعددی از جمله سطح تحصیلات پایین، درآمد

1 - Watson & Tellegen

2 - D'raven

محدود، بار مسئولیت فرزندان و سن بالا مواجه بودند که می‌تواند بر بهزیستی روانشناختی آنان تأثیر منفی بگذارد. دستاورد بخش کیفی نیز حاکی از شناسایی ۱۴۳ کدمولفه بوده که پس از حذف مولفه‌های تکراری تعداد ۱۰۶ مولفه شناسایی گردید که مرتبط با بهزیستی روانشناختی بودند. پس از دسته‌بندی مولفه‌ها، به منظور ساخت ابزار، اقدام به تدوین گویه (۱۶۶ گویه) و خرده‌مقیاس شد. به منظور بررسی روایی، از روایی محتوی با نظرخواهی از خبرگان که اعضای پانل خبرگان را تشکیل می‌دادند، استفاده شد و در راستای آن شاخص نسبت روایی محتوی (CVR)، شاخص روایی محتوی (CVI) محاسبه گردید و در نهایت ۷۱ گویه باقی مانده در شاخص CVR و CVI حدنصاب قابل قبول (به ترتیب حداقل ۰/۶۲ برای ۱۰ خبره و بزرگتر از ۰/۷) را کسب نمودند. وارد مرحله آزمایشی شده و جهت بررسی اعتبار درونی ۷۱ گویه، همسانی درونی ۱ (با برآورد ضریب آلفای کرونباخ ۲) استفاده شد. مقدار ضریب آلفای کرونباخ پس از حذف ۲۱ گویه که همبستگی کمتر از ۰/۳ با کل ابزار داشتند، برای کل ۵۰ گویه باقی مانده بالاتر از ۰/۷ و همبستگی هر گویه با کل ابزار نیز بالاتر از ۰/۳ بدست آمد. بنابراین ساختار ۵۰ گویه‌ای ابزار از اعتبار مطلوبی برخوردار شد و وارد مرحله بعدی پژوهش گردید. در مرحله بعدی جهت کشف ساختار ابزار محقق ساخته، بر داده‌هایی که در نیمه اول سال ۱۴۰۲ جمع‌آوری گردید، اقدام به انجام تحلیل عاملی اکتشافی شد و داده‌هایی که در نیمه دوم سال ۱۴۰۲ جمع‌آوری شده بود، به منظور انجام تحلیل عاملی تاییدی کنار گذاشته شد.

پس از ورود به تحلیل عاملی اکتشافی؛ نظر به اینکه شرط روایی ابزار، اعتبار است؛ از این رو ابتدا با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ اقدام به بررسی اعتبار ابزار شد که در نتیجه آن ضریب اعتبار ۰/۸۱۹ حاصل شد و این ۵۰ گویه وارد تحلیل عاملی اکتشافی شدند. از آنجایی که انجام هر تحلیل آماری منوط به رعایت پیش‌فرض‌های آن تحلیل است؛ پیش‌فرض تحلیل عاملی اکتشافی نیز دارا بودن شاخص کفایت نمونه‌برداری (KMO) بالاتر از ۰/۷ است. یافته‌ها حاکی از آن بود که شاخص کفایت نمونه‌برداری بالاتر از ۰/۷ و به میزان ۰/۷۳۵ حاصل شده از این رو انجام تحلیل اکتشافی مجاز بوده است. در اولین تحلیل عاملی اکتشافی انجام شده بدون فیکس کردن عامل‌ها؛ تعداد ۱۵ عامل شناسایی شد که ارزش ویژه اولیه بالاتر از ۱ را کسب نمودند؛ اما از مجموع این ۱۵ عامل، ۱۰ عامل به این دلایل که حداقل تعداد گویه یعنی ۳ گویه را نداشتند و یا آلفای کرونباخ حداقل ۰/۷ را اخذ نکردند از مجموع عوامل حذف شدند و ۵ عامل نهایی باقی ماند که روی هم رفته ۴۶/۵۴ درصد واریانس کل را تبیین نموده و دارای اعتبار بالاتر از ۰/۷ بودند.

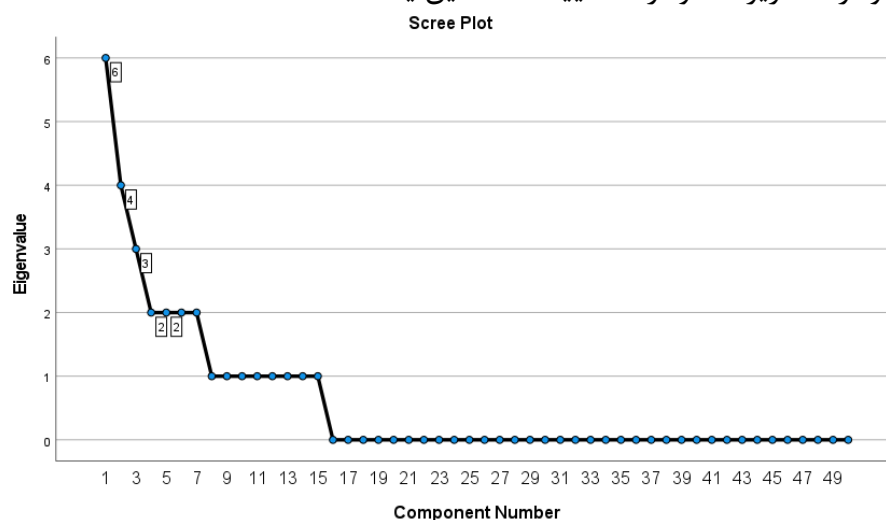
1 - Internal Consistency: IC

2 - Cronbach's Alpha Coefficient

جدول ۱. شرح توزیع واریانس با چرخش عامل‌ها در تحلیل اکتشافی

| عامل | ارزش ویژه اولیه | مجموع مربعات بارها پس از چرخش | جمع   | درصد واریانس | درصد تجمعی | جمع    | درصد تجمعی |
|------|-----------------|-------------------------------|-------|--------------|------------|--------|------------|
| ۱    | 7.676           | 15.353                        | 7.676 | 15.353       | 15.353     | 7.676  | 15.353     |
| ۲    | 5.263           | 10.526                        | 5.263 | 10.526       | 25.879     | 10.526 | 25.879     |
| ۳    | 4.129           | 8.259                         | 4.129 | 8.259        | 34.138     | 8.259  | 34.138     |
| ۴    | 3.520           | 7.039                         | 3.520 | 7.039        | 41.177     | 7.039  | 41.177     |
| ۵    | 2.681           | 5.363                         | 2.681 | 5.363        | 46.540     | 5.363  | 46.540     |

مطابق جدول (۱) پس از اعمال چرخش متعامد جهت انتخاب بهترین قرارگیری بارها، تعداد ۵ عامل ارزش ویژه بالاتر از ۱ را کسب کرده‌اند که روی هم رفته ۴۶/۵۴ درصد واریانس کل را تبیین نموده‌اند. نمودار سنگریزه (نمودار ۱) تایید کننده این یافته است.



نمودار ۱. نمودار سنگریزه‌ای

جدول ۲. بارعاملی هر گویه پس از چرخش به تفکیک عامل

| بار عاملی |     |     |      |      | ردیف | مؤلفه | متن گویه                                                     |
|-----------|-----|-----|------|------|------|-------|--------------------------------------------------------------|
| (A)       | (M) | (R) | (E)  | (P)  |      |       |                                                              |
|           |     |     |      | 0.78 | 1    | P     | برای طبیعت و زیبایی‌های آن<br>قدردان هستم.                   |
|           |     |     |      | 0.82 | 2    | P     | از دیگران به خاطر کمک‌هایشان<br>تشکر می‌کنم.                 |
|           |     |     |      | 0.75 | 3    | P     | برای لطف‌هایی که در زندگی<br>دریافت می‌کنم عمیقاً سپاسگزارم. |
|           |     |     |      | 0.81 | 4    | P     | برای چیزهای کوچک در زندگی<br>قدردان هستم.                    |
|           |     |     |      | 0.69 | 5    | P     | تشویق دیگران انگیزه من را افزایش<br>می‌دهد.                  |
|           |     |     |      | 0.72 | 6    | P     | انرژی و شادابی من بر دیگران نیز<br>تأثیر می‌گذارد.           |
|           |     |     |      | 0.65 | 7    | P     | پس از گذراندن یک روز سخت،<br>احساس تسکین می‌کنم.             |
|           |     |     |      | 0.70 | 8    | P     | در برابر محبت دیگران با ستایش<br>پاسخ می‌دهم.                |
|           |     |     | 0.85 |      | 9    | E     | هنگام کار کردن، گذر زمان را<br>احساس نمی‌کنم.                |
|           |     |     | 0.82 |      | 10   | E     | در مواجهه با چالش‌ها راه‌حل‌های<br>نوآورانه ارائه می‌دهم.    |
|           |     |     | 0.78 |      | 11   | E     | حتی وقتی کارها سخت می‌شود،<br>پشتکار دارم.                   |
|           |     |     | 0.80 |      | 12   | E     | ایده‌های جدید را با خلاقیت اجرا                              |

|      |                                                     |   |    |
|------|-----------------------------------------------------|---|----|
|      | می‌کنم.                                             |   |    |
| 0.75 | در موقعیت‌های استرس‌زا، انعطاف عاطفی دارم.          | E | 13 |
| 0.72 | در مسیر رسیدن به اهدافم ثابت‌قدم می‌مانم.           | E | 14 |
| 0.84 | وقتی کاری را انجام می‌دهم، کاملاً در آن غرق می‌شوم. | E | 15 |
| 0.77 | در مواجهه با تغییرات، انعطاف‌پذیر هستم.             | E | 16 |
| 0.81 | وقتی کسی ناراحت است، با او همدردی می‌کنم.           | R | 17 |
| 0.83 | در مشکلات، همراه دیگران هستم.                       | R | 18 |
| 0.78 | اگر کسی به من آسیب بزند، می‌توانم او را ببخشم.      | R | 19 |
| 0.85 | اگر کسی ناراحت باشد، از او دلجویی می‌کنم.           | R | 20 |
| 0.80 | دوست دارم به دیگران کمک کنم.                        | R | 21 |
| 0.82 | در مواقع نیاز، از دیگران حمایت عاطفی می‌کنم.        | R | 22 |
| 0.79 | در اختلافات، نقش میانجی را ایفا می‌کنم.             | R | 23 |
| 0.75 | روابط مثبتی با اطرافیانم دارم.                      | R | 24 |
| 0.72 | در کارهای گروهی همکاری می‌کنم.                      | R | 25 |
| 0.88 | زندگی من معنادار است.                               | M | 26 |
| 0.82 | پس از تجربه سختی‌ها، رشد کرده‌ام.                   | M | 27 |
| 0.85 | اهدافم را با ارزش‌هایم همسو می‌کنم.                 | M | 28 |
| 0.90 | معنویت در زندگی من نقش مهمی دارد.                   | M | 29 |
| 0.84 | به مسائل فرامادی فکر می‌کنم.                        | M | 30 |
| 0.78 | بین کار و زندگی شخصی‌ام تعادل برقرار می‌کنم.        | M | 31 |

|       |                                           |       |       |       |           |                 |
|-------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------|-----------------|
| 0.89  | مراسم معنوی برایم اهمیت دارد.             | M     | 32    |       |           |                 |
| 0.82  | خودم را همان‌طور که هستم می‌پذیرم.        | A     | 33    |       |           |                 |
| 0.85  | در مسیر اهدافم استقامت می‌کنم.            | A     | 34    |       |           |                 |
| 0.88  | در کارهایم منظم هستم.                     | A     | 35    |       |           |                 |
| 0.83  | به دنبال کمال در کارهایم هستم.            | A     | 36    |       |           |                 |
| 0.87  | به دنبال رشد شخصی هستم.                   | A     | 37    |       |           |                 |
| 0.80  | خودم را با شرایط جدید سازگار می‌کنم.      | A     | 38    |       |           |                 |
| 0.84  | در گروه‌ها نقش رهبری را بر عهده می‌گیرم.  | A     | 39    |       |           |                 |
| 0.72  | با دیگران با مهر رفتار می‌کنم.            | A     | 40    |       |           |                 |
| 0.86  | در برابر مشکلات تاب‌آوری دارم.            | A     | 41    |       |           |                 |
| 0.89  | در شرایط سخت صبر می‌کنم.                  | A     | 42    |       |           |                 |
| 0.91  | در تصمیم‌گیری‌ها مستقل هستم.              | A     | 43    |       |           |                 |
| 0.87  | در برابر فشارها استوار می‌مانم.           | A     | 44    |       |           |                 |
| 0.85  | در مواجهه با ترس‌ها شجاع هستم.            | A     | 45    |       |           |                 |
| 0.88  | برای پیشرفت شخصی برنامه‌ریزی می‌کنم.      | A     | 46    |       |           |                 |
| 0.84  | در رفتارهایم ثبات دارم.                   | A     | 47    |       |           |                 |
| 0.75  | به ارزش‌هایم پایبند هستم.                 | A     | 48    |       |           |                 |
| 0.82  | در تصمیم‌گیری‌ها به عدالت پایبند هستم.    | A     | 49    |       |           |                 |
| 0.68  | از هنر برای بیان احساساتم استفاده می‌کنم. | A     | 50    |       |           |                 |
| ۸۰/۴۲ | ۳۴/۱۷                                     | ۴۴/۶۳ | ۳۸/۷۲ | ۴۰/۲۵ | $\bar{x}$ | شاخص‌های توصیفی |
| ۱۲/۶۷ | ۶/۲۸                                      | ۸/۹۵  | ۸/۰۳  | ۷/۱۵  | S         |                 |
| ۱/۸۵  | -۱/۱۸                                     | ۱/۶۷  | ۱/۲۳  | -۱/۴۵ | Sk        |                 |
| -۱/۶۴ | ۱/۰۵                                      | -۱/۹۲ | -۱/۳۷ | ۱/۸۲  | ku        |                 |
| ۳۰    | ۷                                         | ۱۵    | ۱۴    | ۱۲    | min       |                 |
| ۱۱۵   | ۴۵                                        | ۶۰    | ۵۴    | ۵۲    | max       |                 |

$\bar{x}$ : میانگین؛ S: انحراف معیار؛ Sk: کجی؛ ku: کشیدگی؛ max: بیشینه؛ min: کمینه

در جدول (۲) بار عاملی به تفکیک هر عامل پس از اعمال چرخش واریمکس و با فیکس کردن بار روی ۰/۳ محاسبه شده است. همانگونه که در جدول مشهود است؛ بار عاملی برای همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۳

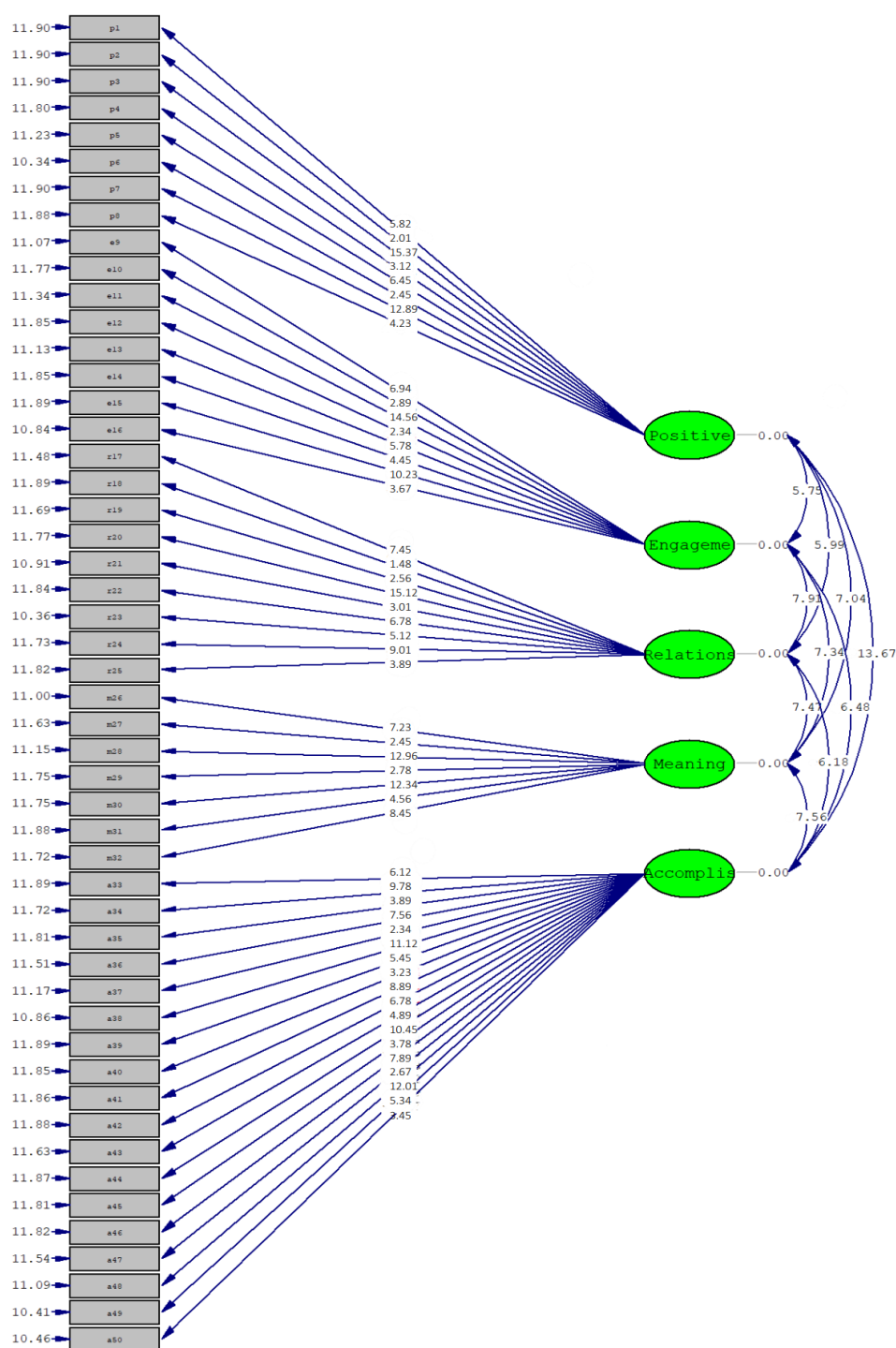
حاصل شده؛ کمترین بار برای گویه ۸ (۰/۶۵) و بیشترین بار برای گویه ۴۳ (۰/۹۱) حاصل شده است. علاوه بر این شاخص‌های توصیفی برای تک تک عوامل محاسبه شده است که براساس آن عامل هیجانات مثبت (P) دارای میانگین  $7/15 \pm 40/25$ ؛ عامل درگیری (E) دارای میانگین  $8/03 \pm 38/72$ ؛ عامل روابط (R) دارای میانگین  $8/95 \pm 44/63$ ؛ عامل معنا (M) دارای میانگین  $6/28 \pm 34/17$ ؛ و عامل دستاورد (A) دارای میانگین  $12/67 \pm 80/42$  بوده است.

به منظور تایید عوامل شناسایی شده در نتیجه انجام چرخش متعامد (واریمکس) در نرم‌افزار SPSS، در داده‌های دوم نمونه (که در نیمه دوم سال جمع‌آوری شدند)، از نرم‌افزار Lisrel نسخه 8.80 استفاده شد.

جدول ۳. بارعاملی استاندارد شده و استاندارد نشده و مقدار T هر گویه

| عامل                             | گویه | بار استاندارد نشده<br>B | خطای استاندارد<br>E | بار استاندارد شده<br>$\beta$ | مقدار t |
|----------------------------------|------|-------------------------|---------------------|------------------------------|---------|
| هیجان مثبت<br>P<br>$\alpha=0.72$ | P1   | 0.89                    | 0.11                | 0.68                         | 5.82    |
|                                  | P2   | 0.87                    | 0.43                | 0.33                         | 2.01    |
|                                  | P3   | 1.42                    | 0.09                | 0.91                         | 15.37   |
|                                  | P4   | 0.95                    | 0.30                | 0.45                         | 3.12    |
|                                  | P5   | 1.15                    | 0.18                | 0.72                         | 6.45    |
|                                  | P6   | 0.79                    | 0.32                | 0.38                         | 2.45    |
|                                  | P7   | 1.32                    | 0.10                | 0.85                         | 12.89   |
|                                  | P8   | 1.03                    | 0.24                | 0.51                         | 4.23    |
| درگیری<br>E<br>$\alpha=0.81$     | E9   | 0.83                    | 0.27                | 0.77                         | 6.94    |
|                                  | E10  | 0.91                    | 0.31                | 0.42                         | 2.89    |
|                                  | E11  | 1.38                    | 0.09                | 0.89                         | 14.56   |
|                                  | E12  | 0.82                    | 0.35                | 0.35                         | 2.34    |
|                                  | E13  | 1.08                    | 0.19                | 0.65                         | 5.78    |
|                                  | E14  | 0.97                    | 0.22                | 0.53                         | 4.45    |
|                                  | E15  | 1.25                    | 0.12                | 0.81                         | 10.23   |
|                                  | E16  | 0.89                    | 0.24                | 0.47                         | 3.67    |
| روابط<br>R<br>$\alpha=0.79$      | R17  | 1.12                    | 0.15                | 0.74                         | 7.45    |
|                                  | R18  | 0.77                    | 0.08                | 0.83                         | 11.48   |
|                                  | R19  | 0.85                    | 0.33                | 0.39                         | 2.56    |
|                                  | R20  | 1.41                    | 0.09                | 0.91                         | 15.12   |
|                                  | R21  | 0.88                    | 0.29                | 0.44                         | 3.01    |
|                                  | R22  | 1.10                    | 0.16                | 0.69                         | 6.78    |
|                                  | R23  | 0.99                    | 0.19                | 0.57                         | 5.12    |
|                                  | R24  | 1.23                    | 0.14                | 0.78                         | 9.01    |

|       |      |      |      |     |                                |
|-------|------|------|------|-----|--------------------------------|
| 3.89  | 0.49 | 0.24 | 0.92 | R25 | معنا<br>M<br>$\alpha=0.77$     |
| 7.23  | 0.72 | 0.15 | 1.09 | M26 |                                |
| 2.45  | 0.36 | 0.33 | 0.81 | M27 |                                |
| 12.96 | 0.88 | 0.15 | 0.85 | M28 |                                |
| 2.78  | 0.41 | 0.30 | 0.84 | M29 |                                |
| 12.34 | 0.85 | 0.09 | 1.36 | M30 |                                |
| 4.56  | 0.52 | 0.22 | 0.97 | M31 |                                |
| 8.45  | 0.75 | 0.13 | 1.13 | M32 |                                |
| 6.12  | 0.63 | 0.17 | 1.02 | A33 |                                |
| 9.78  | 0.79 | 0.12 | 1.21 | A34 |                                |
| 3.89  | 0.47 | 0.23 | 0.90 | A35 | دست‌آورد<br>A<br>$\alpha=0.85$ |
| 7.56  | 0.71 | 0.14 | 1.08 | A36 |                                |
| 2.34  | 0.34 | 0.34 | 0.79 | A37 |                                |
| 11.12 | 0.82 | 0.11 | 1.27 | A38 |                                |
| 5.45  | 0.59 | 0.18 | 0.98 | A39 |                                |
| 3.23  | 0.43 | 0.27 | 0.86 | A40 |                                |
| 8.89  | 0.77 | 0.13 | 1.16 | A41 |                                |
| 6.78  | 0.66 | 0.15 | 1.05 | A42 |                                |
| 4.89  | 0.54 | 0.19 | 0.94 | A43 |                                |
| 10.45 | 0.81 | 0.12 | 1.24 | A44 |                                |
| 3.78  | 0.48 | 0.24 | 0.91 | A45 |                                |
| 7.89  | 0.73 | 0.14 | 1.10 | A46 |                                |
| 2.67  | 0.37 | 0.31 | 0.83 | A47 |                                |
| 12.01 | 0.84 | 0.11 | 1.29 | A48 |                                |
| 5.34  | 0.58 | 0.18 | 0.96 | A49 |                                |
| 3.45  | 0.45 | 0.25 | 0.88 | A50 |                                |



شکل ۱. الگوی عاملی براساس مقادیر T

مطابق جدول (۳)، دستاورد تحلیل عاملی تاییدی حاکی از آن بود که همه گویه‌ها در عامل مربوط به خود بار استاندارد بالاتر از ۰/۳ و ارزش T بالاتر از ۱/۹۶ داشتند. همچنین مقدار آلفای کرونباخ برای هر ۵ عامل بالاتر از ۰/۷ حاصل شده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی مدل

| نوع شاخص        | شاخص‌ها                                                                 | مقدار<br>حاصله | نقطه برش     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| مطلق            | ریشه‌ی میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA)                               | ۰/۰۷۲          | کمتر از ۰/۰۸ |
|                 | ریشه دوم تفاوت بین پسماندهای ماتریس کواریانس نمونه استاندارد شده (SRMR) | ۰/۰۶۲          | کمتر از ۰/۱۰ |
|                 | شاخص نیکویی برازش (GFI)                                                 | ۰/۸۵           | حداقل ۰/۹۰   |
|                 | شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)                                              | ۰/۹۱           | حداقل ۰/۹۰   |
| افزاینده (نسبی) | شاخص برازندگی افزایشی (IFI)                                             | ۰/۸۹           | حداقل ۰/۹۰   |
|                 | شاخص برازش نرم شده (NFI)                                                | ۰/۸۸           | حداقل ۰/۹۰   |
|                 | شاخص برازش نرم نشده (NNFI)                                              | ۰/۸۶           | حداقل ۰/۹۰   |
|                 | کای اسکوئر نسبی (CMIN/DF)                                               | ۲/۸۷           | کمتر از ۳    |

براساس جدول (۴) شاخص‌های برازندگی مقادیر مطلوبی را نشان داده‌اند. از این رو مدل ۵ عاملی کشف شده در نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی، در تحلیل عاملی تاییدی مرتبه اول، مورد تایید واقع می‌شود. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف روایابی مقیاس بهزیستی روانشناختی مبتنی بر هیجان‌های مثبت، تعامل، روابط، معنا و موفقیت در زنان سرپرست خانوار استان فارس در سال ۱۴۰۲ انجام شد. دستاورد بخش کیفی نیز حاکی از شناسایی ۱۴۳ کدمولفه بوده که پس از حذف مولفه‌های تکراری تعداد ۱۰۶ مولفه شناسایی گردید که مرتبط با بهزیستی روانشناختی بودند. پس از دسته‌بندی مولفه‌ها، به منظور ساخت ابزار، اقدام به تدوین گویه (۱۶۶ گویه) و خرده‌مقیاس شد. به منظور بررسی روایی، از روایی محتوی با نظرخواهی از خبرگان که اعضای پانل خبرگان را تشکیل می‌دادند، استفاده شد و در راستای آن شاخص نسبت روایی محتوی (CVR)، شاخص روایی محتوی (CVI) محاسبه گردید و در نهایت ۷۱ گویه باقی مانده در شاخص CVR و CVI حدنصاب قابل قبول (به ترتیب حداقل ۰/۶۲ برای ۱۰ خبره و بزرگتر از ۰/۷) را

کسب نمودند. وارد مرحله آزمایشی شده و جهت بررسی اعتبار درونی ۷۱ گویه، همسانی درونی ۱ (با برآورد ضریب آلفای کرونباخ ۲) استفاده شد. مقدار ضریب آلفای کرونباخ پس از حذف ۲۱ گویه که همبستگی کمتر از ۰/۳ با کل ابزار داشتند، برای کل ۵۰ گویه باقی مانده بالاتر از ۰/۷ و همبستگی هر گویه با کل ابزار نیز بالاتر از ۰/۳ بدست آمد. بنابراین ساختار ۵۰ گویه‌ای ابزار از اعتبار مطلوبی برخوردار شد و وارد مرحله بعدی پژوهش گردید.

جهت کشف ساختار ابزار محقق ساخته، اقدام به انجام تحلیل عاملی اکتشافی شد. در نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی ۵ عامل قابل قبول (هیجانان مثبت (P) با میانگین  $7/15 \pm 40/25$ ؛ درگیری (E) با میانگین  $8/03 \pm 38/72$ ؛ روابط (R) با میانگین  $8/95 \pm 44/63$ ؛ معنا (M) با میانگین  $6/28 \pm 34/17$ ؛ و دستاورد (A) با میانگین  $12/67 \pm 80/42$ ) کشف شد که روی هم رفته ۴۶/۵۴ درصد واریانس کل را تبیین نموده و دارای اعتبار بالاتر از ۰/۷ بودند. به منظور تایید عوامل شناسایی شده در نتیجه انجام چرخش متعامد (واریمکس) در نرم‌افزار SPSS، در داده‌های دوم نمونه (که در نیمه دوم سال جمع‌آوری شدند)، از نرم‌افزار Lisrel نسخه 8.80 استفاده شد که در نتیجه آن، شاخص‌های برازندگی مقادیر مطلوبی را نشان دادند. از این رو مدل ۵ عاملی کشف شده در نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی، در تحلیل عاملی تاییدی مرتبه اول، مورد تایید واقع شد.

در بررسی دقیق‌تر یافته‌های بخش کمی (ساختار و روان‌سنجی ابزار) نیز، نهایتاً ۵۰ گویه نهایی با ضریب آلفای بالای ۰/۷ برای کل ابزار و هر خرده‌مقیاس تأیید شدند. این نتایج با استانداردهای روان‌سنجی سازگار است و مشابه یافته‌های ماگار و همکاران (۲۰۲۲) در اعتبارسنجی مقیاس پرما است. تحلیل عاملی تأییدی نیز برازش مطلوب مدل پنج‌عاملی را نشان داد (شاخص‌های RMSEA، CFI و GFI در محدوده قابل قبول). این یافته با پژوهش‌های خارجی مانند دمیر و همکاران (۲۰۲۲) که از پرما در نمونه‌های خاص استفاده کردند، همسو است.

در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که مدل پرما می‌تواند چارچوب مناسبی برای طراحی مداخلات روانشناختی برای زنان سرپرست خانوار باشد. هیجان‌های مثبت مانند شادی، سرزندگی و احساس ارزشمندی (دراون و همکاران، ۲۰۱۶) به عنوان محرک‌های اصلی رفتار انسان، عملکرد و رشد فردی را تسهیل می‌کنند. این هیجانان نه تنها بهبود عملکرد شناختی و انگیزشی را در پی دارند، بلکه با ایجاد تعادل در سیستم عصبی (واتسون و تلگن، ۱۹۸۵)، به عنوان سپری در برابر استرس و هیجان‌های منفی عمل می‌کنند. در زنان سرپرست خانوار، تقویت هیجان‌های مثبت می‌تواند به مقابله با چالش‌های روانی-اجتماعی مانند اضطراب و احساس بی‌ارزشی (دار و همکاران، ۲۰۱۹) کمک کند. بر اساس مدل دو عاملی واتسون و کلارک (۱۹۸۸)، هیجان‌های مثبت (مانند شادی و امید) و منفی (مانند خشم و غم) مستقل از یکدیگر عمل می‌کنند. در زنان سرپرست خانوار، تجربه هیجان‌های منفی (به دلیل فشارهای اقتصادی و

1 - Internal Consistency: IC

2 - Cronbach's Alpha Coefficient

اجتماعی) غالب‌تر است، در حالی که هیجان‌های مثبت می‌توانند با ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی (فریدریکسون، ۱۹۹۸)، به بهبود تاب‌آوری و کاهش پیامدهای روانی منجر شوند. عاطفه مثبت با تقویت سیستم ایمنی و افزایش تاب‌آوری (فریدریکسون، ۲۰۰۵)، سلامت روان را بهبود می‌بخشد. در زنان سرپرست خانوار، عواطف مثبت مانند قدردانی و امیدواری (سلیگمن، ۲۰۰۲) می‌توانند با کاهش اثرات مخرب تنهایی و استرس (لیانگ و همکاران، ۲۰۱۹)، بهزیستی روانشناختی را ارتقا دهند. در مدل پرما (سلیگمن، ۲۰۱۱)، هیجان‌های مثبت به عنوان یکی از ارکان اصلی بهزیستی، با افزایش تعامل و معنابخشی به زندگی، به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کنند تا بر چالش‌های خود غلبه کنند. این هیجانات با تقویت روابط اجتماعی و احساس موفقیت، نقش کلیدی در بهبود کیفیت زندگی این گروه ایفا می‌کنند. در فرهنگ‌های جمع‌گرا (مانند ایران)، هیجان‌های مثبت اغلب در بستر روابط خانوادگی و اجتماعی معنا می‌یابند (لوکاس و دینر، ۲۰۰۸). برای زنان سرپرست خانوار، حمایت اجتماعی و شبکه‌های ارتباطی می‌توانند با تقویت هیجان‌های مثبت، به کاهش انزوای اجتماعی و افزایش رضایت از زندگی کمک کنند. چهار هیجان منفی اصلی (خشم، ترس، نفرت و غم) در این گروه به دلیل فشارهای اقتصادی و نقش‌های چندگانه تشدید می‌شوند. برای مثال، خشم ناشی از بی‌عدالتی اجتماعی یا ترس از آینده نامعلوم، می‌تواند به اختلالات روانی مانند افسردگی منجر شود (کوتوال و پراب هاکار، ۲۰۰۹).

شادی (ارتباط با موفقیت و روابط مثبت) و علاقه (انگیزه یادگیری و خلاقیت) از جمله هیجان‌های مثبتی هستند که در زنان سرپرست خانوار می‌توانند با ایجاد حس کنترل و معنا، بهزیستی روانشناختی را افزایش دهند (ایزارد، ۱۹۹۱). برنامه‌ریزی برای تقویت این هیجان‌ها از طریق مداخلات روانشناختی ضروری است. خوشی، خوداطمینانی و توجه (واتسون و کلارک، ۱۹۸۸) نیز به عنوان اجزای عاطفه مثبت، در زنان سرپرست خانوار می‌توانند با بهبود عزت نفس و کاهش اضطراب، به عملکرد بهینه در نقش‌های چندگانه کمک کنند.

عاطفه مثبت با گسترش حافظه و انعطاف‌پذیری شناختی (آیزن، ۱۹۸۷)، به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند تا راه‌حل‌های خلاقانه‌تری برای مشکلات بیابند. این یافته با مدل پرما که بر نقش تعامل و موفقیت تأکید دارد، همسوست. زنان سرپرست خانوار با سطح بالای عاطفه مثبت، تمایل بیشتری به مشارکت اجتماعی و حل مسئله دارند (فریدریکسون و لسادا، ۲۰۰۵). این ویژگی می‌تواند در طراحی مداخلات آموزشی برای بهبود تاب‌آوری مورد توجه قرار گیرد. برون‌گرایی و حمایت اجتماعی نیز از جمله عواملی هستند که عاطفه مثبت را در زنان سرپرست خانوار پیش‌بینی می‌کنند. برنامه‌ریزی برای تقویت این عوامل می‌تواند به کاهش عواطف منفی کمک کند. در مقابل عاطفه مثبت پایین و عاطفه منفی بالا با افسردگی در زنان سرپرست خانوار مرتبط است. مداخلاتی که بر افزایش هیجان‌های مثبت تمرکز دارند، می‌توانند به کاهش اختلالات روانی در این گروه کمک کنند. در این بین براساس نظریه عاطفه مثبت فریدریکسون، هیجان‌های مثبت با گسترش منابع روانی (مانند خلاقیت و تاب‌آوری)، به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کنند تا بر چالش‌ها غلبه کنند. این دیدگاه با مؤلفه‌های مدل پرما (مانند تعامل و موفقیت) همخوانی دارد.

علاقه نیز به عنوان شایع‌ترین هیجان مثبت (ایزارد، ۱۹۹۱)، در زنان سرپرست خانوار می‌تواند با افزایش انگیزه برای یادگیری و مشارکت اجتماعی، به بهبود کیفیت زندگی منجر شود. هیجان‌ها (کوتاه‌مدت و موقعیتی) و خلق (پایدارتر) در زنان سرپرست خانوار می‌توانند به ترتیب با چالش‌های روزمره و شرایط مزمن (مانند فقر) مرتبط باشند. توجه به این تفاوت در مداخلات روانشناختی ضروری است. فعالیت مناطق پیش‌پیشانی چپ و سیستم دوپامینرژیک در تجربه عاطفه مثبت نقش دارد. تقویت این سیستم از طریق فعالیت‌های لذت‌بخش می‌تواند بهزیستی روانشناختی را بهبود بخشد.

مدل‌هایی مانند نظریه فریدریکسون و پرما می‌توانند در طراحی برنامه‌های آموزشی برای زنان سرپرست خانوار مورد استفاده قرار گیرند. برای مثال، تمرین‌های قدرانی و تقویت روابط اجتماعی می‌تواند هیجان‌های مثبت را افزایش دهد.

تجربه هیجان‌های مثبت حتی در شرایط دشوار (مانند فقر)، به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند تا راه‌حل‌های سازگارانه‌تری بیابند (فریدریکسون، ۱۹۹۸). این یافته بر اهمیت مداخلات روانشناختی مثبت‌نگر تأکید دارد. بنابراین هیجان‌های مثبت با مکانیزم‌های عصبی-زیستی و شناختی، به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کنند تا با چالش‌های اقتصادی و اجتماعی کنار بیایند. این هیجانات در مدل پرما به عنوان یکی از ارکان اصلی بهزیستی روانشناختی تبیین شده‌اند.

با توجه به اینکه این مدل هم به ابعاد فردی (هیجان‌های مثبت، تعامل) و هم به ابعاد اجتماعی (روابط) توجه دارد، می‌تواند رویکردی جامع برای بهبود بهزیستی این گروه ارائه دهد. یافته‌های این پژوهش از این نظر حائز اهمیت است که نشان می‌دهد علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی، مدل پرما در جامعه ایرانی نیز از اعتبار برخوردار است. این موضوع امکان استفاده از مداخلات مبتنی بر این مدل که در سایر فرهنگ‌ها طراحی شده‌اند را فراهم می‌کند. در این راستا، ابزار طراحی شده در این پژوهش می‌تواند برای سنجش اثربخشی مداخلات روانشناختی در جامعه زنان سرپرست خانوار مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به روایی و پایایی مناسب این ابزار، می‌توان از آن برای پایش تغییرات بهزیستی در این گروه استفاده کرد. یکی از نقاط قوت این پژوهش، توجه همزمان به ابعاد مختلف بهزیستی بود. همانطور که سلیگمن (۲۰۱۱) تأکید کرده است، بهزیستی سازه‌ای چندبعدی است و بهبود آن نیازمند توجه به تمام ابعاد آن است. از این رو، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنایی برای تحقیقات آینده در زمینه طراحی مداخلات روانشناختی برای زنان سرپرست خانوار باشد. با توجه به شناسایی مؤلفه‌های خاص بهزیستی در این گروه، می‌توان مداخلاتی طراحی کرد که به طور خاص بر این مؤلفه‌ها تمرکز دارند.

اگرچه ابزار طراحی شده از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است، اما عدم اجرای مطالعه طولی مانع از سنجش پایداری مؤلفه‌های بهزیستی در طول زمان شده است. با این حال، طراحی کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر مؤلفه‌های پرما (مثلاً افزایش "هیجان‌های مثبت" از طریق تمرین قدرانی یا تقویت "روابط" با آموزش مهارت‌های ارتباطی) با همکاری سازمان بهزیستی و مراکز مشاوره پیشنهاد می‌شود.

ملاحظات اخلاقی و پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعاتشان اطمینان داد شد و افراد داوطلبانه بدون هیچ اجباری به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

#### حامی مالی

هزینه‌های این مطالعه توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

#### مشارکت نویسندگان

در تدوین این مقاله همه نویسندگان مشارکت یکسان داشته است.

#### تعارض منافع

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

#### منابع

- اسکندری، مهدی، بهمنی، بهمن، سقائیان، اعظم، عسگری، علی. (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر بهزیستی روانشناختی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۵(۲)، ۵-۱۵.
- پروندی، علی، عارفی، مختار. (۱۳۹۸). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس امیدواری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در زنان سرپرست خانوار. فصلنامه مطالعات زن و خانواده، ۷(۲)، ۸۹-۱۱۴.
- ثناگوی محرر، غلام رضا، مهنانی، بهنام، رحمانی، فاطمه، سرگلزایی جوان، سیمین. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش دل‌گرمی بر بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجان زنان سرپرست خانوار، کنگره بین‌المللی بهداشت روان و علوم روانشناختی، تهران.
- حسن‌پور، اکبر، ابطحی، سیدامیررضا، عزیزپور لپندی، عبدالصمد، داداشی امیر، مژگان. (۱۴۰۰). شناسایی و اولویت‌بندی راه‌های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، فصلنامه رفاه اجتماعی، ۲۱(۸۰)، ۸۱-۱۱۵.
- سقائیان، اعظم سادات، بهمنی، بهمن، اسکندری، مهدی، عسگری، علی. (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر بهزیستی روانشناختی زنان سرپرست خانوار، مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۵(۲)، ۵.
- صانعی، زهره، بحرینیان، سیدعبدالمجید، بنی‌سی، پری‌ناز. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر بهزیستی روانشناختی، پذیرش اجتماعی و کفایت اجتماعی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی، دومین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران.
- صدقی، پروین، چراغی، اباذر. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۴(۴)، ۵۴۹-۵۶۲.

منعمیان، گیتا، مردانی راد، مژگان، قنبری پناه، افسانه، امیدی، عبدالله. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی - وجودی و درمان متمرکز بر شفقت به شیوه گروهی بر بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه سرپرست خانوار، مجله علوم روانشناختی. ۲۰ (۹۹)، ۴۵۲-۴۳۹.

نصیری، سعید، غفاری، ذکریا، جهانگیری، رمضانعلی، شریفی، خلیل. (۱۳۹۵). مقایسه کیفیت زندگی، امنیت اجتماعی و بهزیستی روانشناختی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار شهر تهران، سومین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران، تهران.

Dar, T. B., Henson, R. M., & Shiao, S. L. (2019). Targeting innate immunity to enhance the efficacy of radiation therapy. *Frontiers in Immunology*, 9, 3077.

DEMIR, Z. G., KESKIN, R., & TARHAN, N. (2022). The Effect of Positive Psychology Education on Well-Being According to the PERMA Model. *SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ*, 8 (14), 1-12.

Fredrickson, B. Losada, C. (1998). What good are positive emotions? Review of *General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>

Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60415-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60415-3)

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>

Kotwal, N., & Prabhakar, B. (2009). Problems faced by single mothers. *Journal of Social Sciences*, 21(3), 197-204.

Liang, L. A., Berger, U., & Brand, C. (2019). Psychosocial factors associated with symptoms of depression, anxiety and stress among single mothers with young children: A population-based study. *Journal of affective disorders*, 242, 255-264.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective Well-Being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jonse, & F. L. Barrett, *Handbook of emotions* (Third ed., pp. 471-484). London: The Guilford Press.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- VanderWeele, T. J., Trudel-Fitzgerald, C., Allin, P., Farrelly, C., Fletcher, G., Frederick, D. E., ... & Kubzansky, L. D. (2020). Current recommendations on the selection of measures for well-being. *Preventive Medicine*, 133, 106004.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>