

## بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در دانشجویان<sup>۱</sup>

زهره قربانی<sup>۱\*</sup>، شکوه‌السادات بنی‌جمالی<sup>۲</sup>، فریده عامری<sup>۳</sup>، زهره خسروی<sup>۴</sup>، غلامحسین دهشیری<sup>۵</sup>

- ۱- دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
- ۲- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
- ۳- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
- ۴- استاد گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
- ۵- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

### چکیده

هدف پژوهش بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. نمونه پژوهش شامل ۴۳۲ دانشجوی تحصیلات تکمیلی ۲۳ تا ۴۵ سال (۲۲۵ زن و ۲۰۷ مرد) دانشگاه‌های دولتی شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور بررسی پایایی، روایی سازه و روایی همگرایی ابزار، پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت رشید و آزمون شادکامی آکسفورد آرگایل و هیلز اجرا شد. به منظور بررسی پایایی ابزار از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی و برای بررسی روایی این ابزار، از روایی سازه به شیوه تحلیل عاملی اکتشافی و روایی همگرا استفاده شد. نتایج نشان داد که همسانی درونی کل پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت ۰/۸۰ و همسانی درونی سه مولفه آن بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۲ است. به علاوه ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی کل آزمون ۰/۷۰ و ضریب پایایی خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۱ تا ۰/۷۳ قرار دارد. همچنین همبستگی بین پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت و آزمون شادکامی آکسفورد ۰/۷۳ محاسبه شد که بیانگر روایی ملاکی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی، مدل سه عاملی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در جامعه ایران را تأیید کرد، این سه عامل ۷۹/۹۹ واریانس کل آزمون را تبیین کردند.

**واژه‌های کلیدی:** پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت، بررسی مقدماتی، ویژگی‌های روانسنجی، دانشجویان.

## مقدمه

از زمانی که تعریف سلامت علاوه بر نبود بیماری، بهزیستی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را نیز در بر گرفت، دیدگاه روانشناسی مبتنی بر درمان بیماری‌ها، جای خود را به دیدگاهی داد که بر ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید می‌کرد. بدین ترتیب روانشناسی مثبت گرا که علم مطالعه توانمندی‌های انسان‌هاست، متولد شد. هدف این شاخه از روانشناسی حل مشکلات نیست، بلکه بر پژوهش درباره عواملی که زندگی کردن را ارزشمند می‌سازند تأکید دارد. به طور خلاصه، روانشناسی مثبت گرا با چگونگی تبدیل ۸- به ۲- سر و کار ندارد، بلکه می‌خواهد مشخص سازد چگونه می‌توان ۲+ را به ۸+ تبدیل کرد (بونویل، ۲۰۱۲).

این جهت‌گیری جدید در روانشناسی در سال ۲۰۰۰ بنیانگذاری شد و از آن زمان تا کنون با سرعت زیادی رشد کرده است. هدف روانشناسی مثبت گرا به کارگیری روش‌های پژوهش تجربی به منظور مطالعه ابعادی مانند بهزیستی، غرقه شدن، نیرومندی‌های فردی، خرد، خلاقیت، سلامت روانی و ویژگی‌های نهادها و اجتماعات مثبت است (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

در سال ۲۰۰۲ سلیگمن نظریه شادکامی اصیل را مطرح ساخت. بر اساس این نظریه هدف نهایی روان درمانی مثبت گرا افزایش رضایت از زندگی است. از نظر وی راه‌های مختلفی برای شادمان شدن و احساس رضامندی از زندگی وجود دارد (پترسون، ۲۰۰۶؛ سلیگمن، ۲۰۰۲). یکی از راه‌های کسب شادکامی در آیین لذت‌گرایی - به حداکثر رساندن لذت و به حداقل رساندن درد - ریشه دارد. بر اساس این مکتب راه اصلی دستیابی به یک زندگی رضایتبخش ارضای فوری نیازهای حسی است (واتسون، ۱۸۹۵). این مکتب

جدید که زیربنای روان‌تحلیل‌گری و رفتارگرایی محض بود با روانشناسی ارتباط داشت. مکتب لذت‌گرایی در حال حاضر نیز به حیات خود ادامه داده و تحت عنوان روانشناسی لذت‌گرا مطرح می‌شود (کانه من، داینر و شوارتز، ۱۹۹۹).

دومین راه شادمان شدن، درگیر شدن در فعالیت در حال انجام و تجربه حالت غرقه شدن است (چیکست میهالی، ۱۹۹۰). در خلال این حالت، زمان برای فرد به سرعت می‌گذرد، توجه بر خود فعالیت متمرکز است و احساس خود به عنوان یک بازیگر اجتماعی از بین می‌رود. غرقه شدن به معنای درگیر و گیج شدن با لذت‌های حسی نیست. در واقع، غرقه شدن در لحظه حال یک تجربه غیر عاطفی و ناهشیار است. معمولاً افراد غرقه شدن را بسیار لذتبخش توصیف می‌کنند. اما این قضاوت بعد از تجربه غرقه شدن اتفاق می‌افتد و ممکن است فرد در خلال فعالیتی که منجر به غرقگی می‌شود این لذت را احساس نکند (هول، ۲۰۱۱) و سرانجام مسیر سومی که به شادکامی منجر می‌شود مفهوم سعادت یا یودامونیا است که توسط ارسطو مطرح شده است. بر اساس این دیدگاه، شادکامی اصیل شامل شناسایی فضائل فردی، پرورش آن‌ها و زندگی کردن در راستای این فضائل است. این دیدگاه بعدها توسط فیلسوفانی مانند جان استوارت میل و برتراند راسل گسترش پیدا کرد. روانشناسان نیز بر این اساس مفاهیمی را مطرح کرده‌اند که از جمله مهمترین آن‌ها می‌توان به مفهوم انسان با کنش کامل راجرز (۱۹۹۵)، مفهوم خودشکوفایی مزلو (۱۹۷۰)، مفهوم بهزیستی روانشناختی ریف و سینگر (۱۹۹۶) و نظریه خودتنظیمی دسی و ریان (۲۰۰۰) اشاره کرد (هول، ۲۰۱۱).

بر اساس نظریه شادکامی اصیل فرض بر آن است که داشتن زندگی خوشایند و لذتبخش، زندگی

ویژگی‌های روان‌درمانی مثبت برای سنجش شادکامی تدوین شده و شبیه پرسشنامه افسردگی بک است. مواد بیست و یک گانه پرسشنامه به شکل گزارش شخصی، سه مسیر به سمت شادکامی (یعنی زندگی خوشایند، متعهدانه و معنادار) را آن‌گونه که سلیگمن (۲۰۰۲) مطرح می‌کند، می‌سنجد.

رشید (۲۰۰۸) اعتبار همگرایی پرسشنامه ویژگی‌های روان‌درمانی مثبت را از طریق سنجش میزان همبستگی این پرسشنامه با مقیاس‌های بهزیستی مانند مقیاس رضایت از زندگی با همبستگی ۰/۶۸، پرسشنامه هیجان‌های فوردایس با همبستگی ۰/۵۶ و مقیاس عاطفه مثبت آزمون پاناس با همبستگی ۰/۶۲ بررسی کرده است. همچنین اعتبار افتراقی آن را از طریق سنجش میزان همبستگی پرسشنامه ویژگی‌های روان‌درمانی مثبت با مقیاس‌های افسردگی، از قبیل پرسشنامه افسردگی بک با همبستگی ۰/۶۲- و مقیاس درجه‌بندی افسردگی زونگ با همبستگی ۰/۵۶- بررسی کرده است. به علاوه مشاهده شده است که پرسشنامه ویژگی‌های روان‌درمانی مثبت نسبت به تغییر حساس است، بنابراین به نظر می‌رسد که ابزار مفیدی برای ارزیابی نتایج درمان باشد (رشید، ۲۰۰۸).

گونی (۲۰۱۱) نیز به بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه ترکی پرسشنامه ویژگی‌های روان‌درمانی مثبت در ۹۰۸ دانش‌آموز، دانشجو و افراد شاغل ترک پرداخته و نتایج را این‌گونه گزارش کرده است: ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون برابر با ۰/۸۰، ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در فاصله زمانی یک هفته برابر با ۰/۸۱، ضریب پایایی حاصل از روش دو نیمه کردن برابر با ۰/۷۱ و ضریب همبستگی اسپیرمن-بروان برابر با ۰/۸۸ که همه این اعداد و ارقام حاکی از پایایی مطلوب نسخه ترکی این آزمون هستند. با توجه به علاقه مندی روزافزون روانشناسان ایرانی

متعهدانه زندگی معنادار موجب شادکامی و در نتیجه رضایت از زندگی افراد می‌گردد. سلیگمن این سه بعد را جهت‌گیری‌های شادکامی نامیده است. افراد زمانی به زندگی خوشایند و لذت بخش می‌رسند که بتوانند هیجان‌های مثبتی را در زمینه زندگی گذشته، حال و آینده شان تجربه کنند. زندگی زمانی متعهدانه احساس می‌شود که فرد در حوزه‌های گوناگون زندگی از جمله در کار، روابط عشقی و تفریح و بازی عمیقاً در کاری که انجام می‌دهد درگیر و در آن غرق شود. زندگی معنادار نیز به معنای استفاده از توانمندی‌های فردی در خدمت به چیزی فراتر از خود است (مگیار موئی، ۲۰۰۹).

سلیگمن (۲۰۰۲) اظهار کرده است وقتی این جهت‌گیری‌های سه‌گانه در کنار هم وجود داشته باشند، یک زندگی کامل حاصل می‌شود که شامل هر سه نوع جهت‌گیری است و می‌توان از طریق فعالیت‌های مجزا یا به وسیله یک فعالیت واحد به آن رسید. سلیگمن (۲۰۱۱) می‌گوید زندگی پوچ (تهی) زمانی به وجود می‌آید که حداقل یکی یا بیش از یکی از این اجزای زندگی کامل وجود نداشته باشند، در این صورت این فرضیه مطرح می‌شود که دلیل بخشی از مشکلات روانشناختی این مسأله است. رشید و سلیگمن (۲۰۰۸) به منظور دستیابی افراد به زندگی کامل، فرایند روان‌درمانی مثبت‌گرا را که یک درمان ۱۴ جلسه‌ای است مطرح کرده‌اند. از آنجایی که آن‌ها برای ارزیابی اولیه جهت‌گیری‌های شادکامی در افراد به یک وسیله سنجش نیاز داشتند، رشید (۲۰۰۸) پرسشنامه ویژگی‌های روان‌درمانی مثبت را تدوین کرد. البته وی اشاره کرده است که می‌توان از این ابزار به منظور ارزیابی جهت‌گیری شادکامی افراد در همه موقعیت‌ها استفاده کرد (رشید، ۲۰۰۸).

رشید (۲۰۰۸) اظهار کرده است که پرسشنامه

در نظر گرفته شدند. دانشجویان دانشکده الهیات و معارف اسلامی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، روانشناسی و علوم تربیتی، زیست‌شناسی، ریاضی، مهندسی برق، مهندسی انرژی، مدیریت و اقتصاد، شیمی، ادبیات و زبان‌های خارجه در این پژوهش شرکت کردند. رشته تحصیلی افراد گروه نمونه عبارت بود از: مهندسی پزشکی، برق قدرت، مترجمی زبان انگلیسی، ادبیات زبان آلمانی، مشاوره خانواده، روانشناسی، مهندسی انرژی هسته‌ای، انرژی و محیط زیست، مدیریت بازرگانی، مدیریت بیمه، ادیان و عرفان، تاریخ تمدن ملل اسلامی، رشد و تکامل یادگیری حرکتی، مدیریت و برنامه ریزی ورزشی، مهندسی عمران- محیط زیست، مهندسی محیط زیست-فاضلاب، ریاضی محض- ترکیبات، علوم کامپیوتر، نانوشیمی پلیمر و شیمی معدنی بود.

*ابزار سنجش: پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت!* پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در سال ۲۰۰۸ توسط رشید با نام پرسشنامه روان درمانی مثبت به منظور سنجش میزان شادکامی افراد بر اساس نظریه شادکامی و شکوفایی سلیگمن تهیه شده است. متناسب با محتوا، در ترجمه فارسی نام این پرسشنامه، به پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت تغییر داده شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ عبارت بوده و بر اساس نتایج حاصل از تحلیل اکتشافی سه زیر مقیاس زندگی خوشایند، متعهدانه و معنادار را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (رشید و سلیگمن، ۲۰۰۸). این ابزار یک چهار عبارت مطرح شده برای هر مورد را که بیشتر نشان دهنده ویژگی‌های وی است، به عنوان پاسخ صحیح انتخاب کند (طیف لیکرت ۴ درجه ای از ۰ تا ۳ امتیاز برای هر سوال). نمره گذاری این پرسشنامه شبیه

به استفاده از مداخلات مربوط به روان درمانی مثبت گرا، وجود ابزاری که بتوان با کمک آن میزان شادکامی اولیه افراد و جهت گیری‌های شادکامی آن‌ها یعنی: زندگی خوشایند، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار و همچنین تاثیرات روان درمانی مثبت گرا را بر روی آنان ارزیابی کرد، ضروری به نظر می‌رسد. بدین منظور در این پژوهش به بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت پرداخته شده است.

سوالات این پژوهش عبارت بودند از:

- ۱- روایی سازه و ملاکی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در دانشجویان چگونه است؟
- ۲- پایایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت به شیوه بازآزمایی و آلفای کرونباخ در دانشجویان چگونه است؟

## روش

*روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:* روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل همه دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند. در نظر گرفتن دانشجویان تحصیلات تکمیلی به عنوان جامعه به دلیل افزایش ثبات شخصیتی بعد از سال‌های اول ورود به دانشگاه بوده است (هولاند، ۲۰۱۴). از جامعه آماری فوق، تعداد ۴۳۲ دانشجو شامل ۲۲۵ زن (۵۲/۱ درصد) و ۲۰۷ مرد (۴۷/۹ درصد) با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که از بین ۱۵ دانشگاه، ۵ دانشگاه به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس در هر دانشگاه به طور تصادفی ۲ دانشکده انتخاب شدند. در هر دانشکده نیز، دو رشته به صورت تصادفی انتخاب شده و دانشجویان رشته‌های مذکور به عنوان افراد نمونه

آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را میسنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و هیلز (۲۰۰۲) از شادکامی است (آن‌ها به منظور ارایه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازهای دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این آزمون در سال ۲۰۰۲ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۶) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از پرسشنامه افسردگی بک گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد. مانند آزمون افسردگی بک، هر بند پرسشنامه شادکامی دارای چهار عبارت است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آن‌ها را انتخاب نماید (کشادان، ۲۰۱۴).

آرگایل و هیلز (۲۰۰۲) پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آن‌ها ۰/۴۳ محاسبه شد. همچنین از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت بردبرن (۱۹۶۹)، باشاخص رضایت از زندگی (وایت، ۲۰۰۶) ۰/۵۷ و با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۵۲- محاسبه شد (رابینز، فرانسیس و ادواردز، ۲۰۱۰).

در پژوهشی که توسط علی‌پور ونوربالا (۱۳۷۸) به منظور بررسی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگایل و هیلز، ۲۰۰۲) اجرا شد، نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن انتخاب شدند. افراد انتخاب شده پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگایل و

پرسشنامه افسردگی بک است. طیف نمره کلی این آزمون بین ۰ تا ۶۳ و طیف نمرات زیرمقیاس‌ها بین ۰ تا ۲۱ قرار دارد، نمره بالاتر حاکی از شادکامی بیشتر در حیطه مورد نظر است. تکمیل این پرسشنامه کمتر از ۱۰ دقیقه طول می‌کشد (رشید، ۲۰۰۸).

شواهد نشان می‌دهد که پایایی حاصل از همسانی درونی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت بوده است، ضریب آلفای کلی آن ۰/۹۰ و آلفای زیرمقیاس‌ها ۰/۷۸-۰/۸۰ گزارش شده است. اعتبار همگرایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت از طریق سنجش میزان همبستگی این پرسشنامه با مقیاس‌های بهزیستی مانند مقیاس رضایت از زندگی (داینر، ۱۹۸۵) با همبستگی ۰/۶۸، پرسشنامه هیجان‌های فوردایس (فوردایس، ۱۹۸۸) با همبستگی ۰/۵۶ و مقیاس عاطفه مثبت آزمون پاناس (واتسون، ۱۹۸۸) با همبستگی ۰/۶۲ مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین اعتبار افتراقی از طریق سنجش میزان همبستگی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت با مقیاس‌های افسردگی، از قبیل پرسشنامه افسردگی بک (بک؛ ۱۹۷۸) با همبستگی ۰/۶۲- و مقیاس درجه بندی افسردگی زونگ (زونگ، ۱۹۶۵) با همبستگی ۰/۵۷- تأیید شده است (رشید، ۲۰۰۸).

گونی (۲۰۱۱) پایایی نسخه ترکی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در ۹۰۸ دانش‌آموز، دانشجو و افراد شاغل ترک این گونه گزارش کرده است: ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون برابر با ۰/۸۰، ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در فاصله زمانی یک هفته برابر با ۰/۸۱، ضریب پایایی حاصل از روش دو نیمه کردن برابر با ۰/۷۱ و ضریب همبستگی اسپیرمن-بروان برابر با ۰/۸۸ که همه این اعداد و ارقام حاکی از پایایی مطلوب نسخه ترکی این آزمون هستند. پرسشنامه شادکامی آکسفورد: پرسشنامه شادکامی

شهر تهران که با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند، اجرا شد. برای اجرا پژوهشگر در کلاس‌های انتخاب شده حضور می‌یافت و پس از توضیح کوتاهی درباره هدف پژوهش از آزمودنی‌ها می‌خواست که پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند. پژوهشگر پس از کامل شدن پرسشنامه‌ها آن‌ها را جمع‌آوری می‌کرد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. به منظور تحلیل یافته‌ها نیز از روش همبستگی و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌های حاصل از روش‌های آمار توصیفی نشان داد از کل ۴۳۲ آزمودنی که به پرسشنامه‌ها پاسخ داده‌اند ۵۲/۱ درصد زن و ۴۷/۹ درصد مرد هستند. از لحاظ سطح تحصیلات، ۸۳/۳ درصد آزمودنی‌ها دانشجوی کارشناسی ارشد و ۱۶/۷ درصد دانشجوی دکتری هستند. سن گروه نمونه پژوهش حاضر ۲۹/۵۳ سال و با انحراف معیار ۴/۵۸، بوده است. همچنین جوانترین آزمودنی ۲۳ ساله و مسن‌ترین آن‌ها ۴۵ ساله بوده است. ۹ نفر از آزمودنی‌ها نیز سن خود را ذکر نکرده‌اند.

به منظور بررسی روایی سازه از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. به منظور اجرای تحلیل عاملی لازم است، این مفروضه‌ها رعایت شوند: ۱. شاخص کفایت نمونه‌برداری (KMO) باید ۰/۷ و ترجیحاً بالاتر از آن باشد. ۲. نتیجه آزمون کرویت بارتلت باید از لحاظ آماری معنی‌دار باشد (هومن، ۱۳۹۰). با توجه به آنکه مقدار شاخص کفایت نمونه‌برداری یا KMO پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت بالاتر از ۰/۶ و نزدیک به ۰/۷ و سطح معنادار بودن آزمون کرویت بارتلت نیز کمتر از ۰/۰۱ است. بر پایه این دو ملاک می‌توان نتیجه گرفت که اجرای تحلیل عاملی بر اساس ماتریس

هیلز، ۲۰۰۲)، پرسشنامه شخصیتی آیزنک (آیزنک، ۱۹۷۵) و پرسشنامه افسردگی بک (بک، ۱۹۷۸) را تکمیل کردند. میانگین نمره‌های آزمودنی‌های ایرانی در پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۴۲/۰۷) با یافته‌های پژوهش آرگایل (۳۵/۶) متفاوت بود. بررسی همسانی درونی پرسشنامه شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این پرسشنامه با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین پرسشنامه شادکامی آکسفورد با پرسشنامه افسردگی بک و زیرمقیاس‌های برونگرایی و نوزگرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنک به ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۴۵ و ۰/۳۹- بود که روایی همگرا و واگرای پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تأیید می‌کرد. روایی سازه این آزمون بیانگر ۵ عامل به نام‌های رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت بر اساس ۴۹/۷ درصد واریانس بود. یافته‌های این پژوهش نشان دادند که پرسشنامه شادکامی آکسفورد برای استفاده در جامعه ایرانی از پایایی و روایی مناسب برخوردار است.

*روش اجرا و تحلیل:* ابتدا پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت توسط یکی از اساتید زبان انگلیسی به فارسی ترجمه شد. سپس برای اطمینان از صحت ترجمه، نسخه ترجمه شده فارسی در اختیار یکی دیگر از اساتید زبان انگلیسی قرار داد شد تا به انگلیسی برگردانده شود. متن ترجمه از نظر قابل فهم و رسا بودن کلمات، نخست توسط اساتید روانشناسی بازمینی گردید. سپس پرسشنامه به تعدادی از دانشجویان تحصیلات تکمیلی داده شد تا اشکالات موجود احتمالی مشخص گردد و بدین ترتیب نسخه فارسی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت تهیه شد. این پرسشنامه بر روی ۴۳۲ دانشجوی تحصیلات تکمیلی ۲۳ تا ۴۵ سال (۲۲۵ زن و ۲۰۷ مرد) دانشگاه‌های دولتی

همبستگی حاصل در گروه نمونه مورد مطالعه امکان پذیر است.

**جدول (۱) ارزش ویژه، درصد تبیین واریانس، درصد تراکمی عامل‌های پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی**

مثبت

عامل	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تجمعی
۱	۷/۵۴	۳۶/۱۶	۳۶/۱۶
۲	۵/۶۹	۲۴/۳۳	۶۰/۵۰
۳	۴/۰۴	۱۹/۴۸	۷۹/۹۹

اطلاعات نشان می‌دهد که در این پژوهش ۳ عامل استخراج شده ۷۹/۹۹ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. بنابراین، با توجه به مقدار واریانس تبیین شده، سه عامل برای استخراج مناسب است.

جدول ۱ واریانس تبیین شده توسط عامل‌ها را نشان می‌دهد. ملاحظه می‌شود که عامل اول ۳۶/۱۶ درصد واریانس را تبیین می‌نماید و عامل دوم ۲۴/۳۳ درصد و عامل سوم ۱۹/۴۸ درصد واریانس را تبیین می‌کند. این

**جدول (۲) ساختار ساده برای نتایج تحلیل عامل‌ها پس از چرخش**

سوال	عامل اول	عامل دوم	عامل سوم
۲	۰/۸۶		
۵	۰/۸۹		
۸	۰/۸۶		
۱۱	۰/۸۳		
۱۴	۰/۷۷		
۱۷	۰/۸۵		
۲۰	۰/۸۶		
۱		۰/۸۴	
۴		۰/۸۷	
۷		۰/۷۴	
۱۰		۰/۸۹	
۱۳		۰/۶۸	
۱۶		۰/۸۶	
۱۹		۰/۷۹	
۳			۰/۸۱
۶			۰/۸۱
۹			۰/۷۷
۱۲			۰/۷۱
۱۵			۰/۸۵
۱۸			۰/۷۵
۲۱			۰/۷۳

در نهایت ۳ عامل از پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت به دست آمد که شماره سوال‌های هر عامل و نام پیشنهادی برای هر عامل به همراه ضریب

روایی ملاکی آن‌ها با پرسشنامه شادکامی آکسفورد در جدول ۳ ارائه شده است.

**جدول (۳) روایی ملاکی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت و پرسشنامه شادکامی آکسفورد**

مولفه‌ها	شماره سوال	شادکامی	زندگی خوشایند	زندگی متعهدانه	زندگی معنادار
	۲،۵۸،۱۱،۱۴،۱۷،۲۰	**۰/۷۳	۱/۰۰		
	۱،۴،۷،۱۰،۱۳،۱۶،۱۹	**۰/۵۲	**۰/۵۱	۱/۰۰	
	۳،۶،۹،۱۲،۱۵،۱۸،۲۱	**۰/۶۱	**۰/۵۸	**۰/۶۷	۱/۰۰
نمره کل	-	**۰/۷۳	**۰/۸۱	**۰/۸۵	**۰/۸۷

\*\*P<0.01

با توجه به داده‌های جدول ۳ و با توجه به مقدار ضریب روایی و سطح معناداری ۰/۰۱ در رابطه بین پرسشنامه شادکامی آکسفورد با پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت، مقدار ۰/۷۳ معنادار است و رابطه پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مولفه‌های پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت از جمله، زندگی خوشایند با مقدار ۰/۷۳، رابطه بین پرسشنامه شادکامی آکسفورد و زندگی متعهدانه با مقدار ۰/۵۲ و در نهایت رابطه بین پرسشنامه شادکامی آکسفورد و زندگی معنادار با مقدار ۰/۶۱ معنادار است. بنابراین پاسخ سوال مبنی بر روایی کافی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت، مثبت است. بر این اساس، در پاسخ به سوال ۱ می‌توان گفت که پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت دارای روایی سازه و ملاکی مطلوب است.

**جدول (۴) مشخصه‌های آماری مربوط به عوامل و کل پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت**

شاخص	زندگی متعهدانه	زندگی خوشایند	زندگی معنادار	نمره کل
تعداد	۴۳۲	۴۳۲	۴۳۲	۴۳۲
میانگین	۱۲/۶۰	۱۱/۵۸	۱۲/۲۹	۳۶/۴۷
انحراف استاندارد	۳/۸۱	۳/۷۵	۳/۶۳	۹/۵۴
کجی	-۰/۴۰	-۰/۱۹	-۰/۳۱	-۰/۰۸
کشیدگی	-۱/۱۲	-۱/۲۰	-۰/۶۰	-۰/۵۵
حداقل	۳/۰۰	۳/۰۰	۳/۰۰	۱۲/۰۰
حداکثر	۱۹/۰۰	۱۷/۰۰	۱۸/۰۰	۵۱/۰۰

در جدول ۴ مشخصه‌های آماری پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت گزارش شده است. میانگین نمره کل پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت ۳۶/۴۷ (با انحراف استاندارد ۹/۵۴)، میانگین خرد مقیاس زندگی متعهدانه ۱۲/۶۰ (با انحراف استاندارد ۳/۸۱)، میانگین خرد مقیاس زندگی خوشایند ۱۱/۵۸ (با انحراف استاندارد ۳/۷۵) و میانگین



خرده مقیاس زندگی معنادار ۱۲/۲۹) با انحراف استاندارد (۳/۶۳) بوده است. مطابق جدول ۴ میزان آلفای کرونباخ به دست آمده برای مولفه‌های زندگی خوشایند ۰/۸۳، زندگی متعهدانه ۰/۹۲ و زندگی معنادار ۰/۸۰ به دست آمده است. پایایی کل این پرسشنامه نیز ۰/۸۶ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی بالای خرده مقیاس‌ها و کل پرسشنامه است.

### جدول (۵) ضریب پایایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت

خرده مقیاس‌ها	تعداد سوالات	آلفای کرونباخ
زندگی خوشایند	۷	۰/۸۳
زندگی متعهدانه	۷	۰/۹۲
زندگی معنادار	۷	۰/۸۰
ویژگی‌های روانشناسی مثبت	۲۱	۰/۸۶

با توجه به میزان آلفای کرونباخ به دست آمده که میزان ۰/۸۶ همبستگی بین سوالات آزمون را نشان می‌دهد، می‌توان عنوان کرد سوالات پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت از همسانی درونی بالایی برخوردار هستند.

### جدول (۶) پایایی باز آزمایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت و خرده مقیاس‌های آن

تعداد	کل مقیاس	زندگی خوشایند	زندگی متعهدانه	زندگی معنادار
۸۰	۰/۷۰**	۰/۷۳**	۰/۶۱*	۰/۷۳**

\*\*P<0.01

### بحث

یافته‌های پژوهش حاضر ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت شامل، همسانی درونی ماده‌های پرسشنامه، روایی همزمان و روایی سازه را مورد تأیید قرار داد. نتایج پژوهش نشان داد که همسانی درونی کل پرسشنامه در حد قابل قبولی (۰/۸۰) است. همچنین همسانی درونی سه خرده مقیاس آن بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۲ به دست آمد. به طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر در مورد پایایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت با نتایج پژوهش‌های انجام شده قبلی در خصوص رضایت‌بخش بودن پایایی این آزمون مطابقت دارد. در پژوهش رشید (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ کل سیاهه را ۰/۸۰ و ضریب زیر مقیاس‌های

به منظور بررسی پایایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت از روش باز آزمایی استفاده شد. بدین منظور ۸۰ آزمودنی دوبار سیاهه روان درمانی مثبت‌گرا را در فاصله زمانی دو هفته تکمیل کردند. نتایج نشان داد که ضریب پایایی کل آزمون ۰/۷۰ و ضریب پایایی خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۱ تا ۰/۷۳ قرار دارد. بر مبنای یافته‌های حاصل از جداول ۵ و ۶ پاسخ سوال دوم مبنی بر کافی بودن پایایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت تأیید می‌شود. پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت از پایایی کافی برخوردار بود.

۱۹۷۸) با همبستگی  $0/62-$  و مقیاس درجه بندی افسردگی زونگ (زونگ، ۱۹۶۵) با همبستگی  $0/52-$  تأیید شده است. از آنجایی که انسان نمی‌تواند در آن واحد هم هیجانات مثبت و هم هیجانات منفی را تجربه کند، رابطه منفی معنادار نمرات پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت با ابزارهای سنجش افسردگی منطقی به نظر می‌رسد. به علاوه مشاهده شده است که پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت نسبت به تغییر حساس است، بنابراین به نظر می‌رسد که ابزار مفیدی برای ارزیابی نتایج درمان باشد (فردریکسون، کوهن، کافی، پک و فینکل، ۲۰۱۱).

به منظور ارزیابی روایی سازه این مقیاس نیز از روش تحلیل عاملی استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که مدل سه عاملی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در جامعه ایرانی برازش دارد، این نتیجه با نتایج پژوهش رشید (۲۰۰۸) همخوانی دارد. رشید نیز در پژوهش خود به الگوی سه عاملی، مبتنی بر نظریه شادکامی اصیل سلیگمن رسیده بود. بر اساس این نظریه سه مولفه زندگی خوشایند، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار موجب شادکامی افراد می‌گردند. مجموع این سه عامل  $79/99$  درصد واریانس کل را تبیین می‌کنند.

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در جامعه دانشجویان ایرانی دارای پایایی و روایی قابل قبولی است. با توجه به بالا بودن پایایی و روایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت، می‌توان گفت که این ابزار یک مقیاس خود گزارش دهی مفید و مناسب برای استفاده در پژوهش‌ها، به ویژه ارزیابی نتایج روان‌درمانی مثبت‌گرا است. شایان ذکر است که جامعه آماری این پژوهش حاضر فقط دانشجویان تحصیلات

آن را بین  $0/78-0/80$  بوده است؛ گونی (۲۰۱۱) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون برابر با  $0/80$ ، ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در فاصله زمانی یک هفته برابر با  $0/81$ ، ضریب پایایی حاصل از روش دو نیمه کردن برابر با  $0/71$  و ضریب همبستگی اسپیرمن-بروان برابر با  $0/88$  گزارش کرده است. دلیل این امر می‌تواند طرح سوال‌های مشابه از نظر محتوا و باسطح دشواری متوسط و در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی در طراحی پرسشنامه باشد (مگیار-موئی، ۲۰۰۹).

مقدار شاخص کفایت نمونه برداری یا KMO پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی بالاتر از  $0/6$  اما کمتر از  $0/7$  بود، در تفسیر نتایج تحلیل عاملی این مطلب باید در نظر گرفته شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت از روایی قابل قبولی برخوردار است. همبستگی نمرات پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت با نمرات پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگایل و هیلز، ۲۰۰۲) معنادار بود. این نتایج بیانگر روایی همگرایی بالای پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت است. اعتبار همگرایی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت از طریق سنجش میزان همبستگی این پرسشنامه با مقیاس‌های بهزیستی مانند شاخص رضایت از زندگی (وایت، ۲۰۰۶) با همبستگی  $0/68$  پرسشنامه هیجان‌های فوردایس (فوردایس، ۱۹۸۸) با همبستگی  $0/56$  و مقیاس عاطفه مثبت آزمون پاناس (واتسون، ۱۹۸۸) با همبستگی  $0/62$  مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین اعتبار افتراقی از طریق سنجش میزان همبستگی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت با مقیاس‌های افسردگی، از قبیل پرسشنامه افسردگی بک (بک،

- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2011). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (5), 1045-1062.
- Guney, S. (2011). The Positive Psychotherapy Inventory (PPTI): Reliability and validity study in Turkish population. *Social and Behavioral Sciences*, 29, 81-86.
- Hool, K. (2011). *Character strengths, life satisfaction and orientations to happiness – A study of the Nordic countries*. Master thesis, University of Bergen. Retrieved from: <https://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/5758/91892545.pdf?sequence=1>.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.
- Kashdan, T. B. (2014). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 1225-1232.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Amsterdam: Elsevier/Academic Press.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382-389.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people*. Westport, CT: Greenwood Publishing Company.

تکمیلی شهر تهران را در بر می‌گرفت، در نتیجه در تعمیم نتایج آن به نمونه‌های دیگر باید احتیاط شود. با استناد به بررسی مقدماتی پایایی و روایی مقیاس پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در این پژوهش حاضر، بررسی پایایی و روایی این آزمون در نمونه‌های دیگر و همچنین بررسی روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی در نمونه‌ای بزرگتر، از جمله اقدامات مکملی است که برای آینده پیشنهاد می‌شود. همچنین با توجه به این مطلب که پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت بر اساس اصول روان‌درمانی مثبت‌گرا تدوین شده است، به جا است تا در نمونه‌ای متشکل از افرادی که قرار است تحت روان‌درمانی مثبت‌گرا قرار گیرند، اجرا شود.

## منابع

- بهراری، ف. (۱۳۹۰). *مبانی امید و امید درمانی*. تهران: دانژه.
- علیپور، ا. و نوربالا، ا. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۱، ۵۶-۵۵.
- هومن، ح. ع. (۱۳۹۰). *تحلیل داده‌های چند متغیری در پژوهش رفتاری*. تهران: پیک فرهنگ.
- Akhtar, M., & Boniweel, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing: A group intervention. *Group Work*, 20, 7-23.
- Boniweel, Ilona. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. PWBC, London.
- Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self and peer rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *The Journal of Positive Psychology*, 8, 116-127.

- Rashid, T. (2009). *Positive interventions in clinical practice. Journal of Clinical Psychology, 65, 461-466.*
- Robbins, M., Francis, L. J., & Edwards, B. (2010). Happiness as stable extraversion: Internal consistency reliability and construct validity of the Oxford Happiness Questionnaire among undergraduate students. *Current Psychology, 29 (2).*
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Biopsychosocial challenges of the new millennium. *Psychotherapy and Psychosomatics, 69, 170-177.*
- Schrank, B., & Stanghellini, G. (2013). Hope in psychiatry: A review of the literature. *Acta Psychiatr Scand, 118, 421-433.*
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New York: Free Press.
- Watson, J. (1895). *Hedonistic theories from Aristippus to Spencer.* New York: Macmillan.



## Investigating Psychometric Properties of the Persian Version of Positive Psychotherapy Inventory

Z. Ghorbani<sup>1\*</sup>, Sh. Banijamali<sup>2</sup>, F. Ameri<sup>3</sup>, Z. Khosravi<sup>5</sup>, Gh. Dehshiri<sup>6</sup>

1- Ph.D. Student in Psychology, Faculty of Education and psychology Al-Zahra University, Tehran, Iran

2- Department of Psychology, Faculty of Education and psychology Al-Zahra University, Tehran, Iran

3- Assistant Professor of Psychology, Faculty of Education and psychology Al-Zahra University, Tehran, Iran

4- Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences University, Tehran, Iran

5- Assistant Professor of Psychology, Faculty of Education and psychology Al-Zahra University, Tehran, Iran

### Abstract

The purpose of the study was to investigate psychometric properties of the Persian version of positive psychotherapy inventory in university students. Research method was descriptive, correlational type. The sample of the study consist of 432 MS and PhD students, 225 female and 207 male, aged between 23 to 45 of state universities of Tehran who were selected through multi-stage random sampling. To study reliability, convergent and structural validity of instrument the sample group completed, positive psychotherapy inventory (Rashid) and Oxford Happiness Inventory (Argyle and Hills). To investigating the reliability Cronbach alpha and test- retest method, and for validity of instrument structural validity exploratory factor analysis method and convergent validity were used. Results showed the total internal consistency of positive psychotherapy inventory was 0.80 and subscales internal consistency was between 0.80 to 0.92 respectively. In addition test-retest reliability coefficient was 0.70 for total inventory and between 0.63 to 0.73 for the subscales. Also the correlation coefficients between positive psychotherapy inventory and oxford happiness inventory were 0.73, which indicated a satisfactory convergent validity for positive psychotherapy inventory. Confirmatory factor analysis results showed three factors model of positive psychotherapy inventory in the Iranian sample. These three factors explained 79.99 variance of total inventory.

**Keywords:** positive psychotherapy inventory, study, psychometric properties, university students.

---

\* zohreh\_zghorbani@yahoo.com