

## Confirmatory Factor Analysis of the Happiness assessment Scale for Middle-Aged Women

Iman Mesbah<sup>1</sup> | Ali Rezaei Sharif<sup>2</sup>

### Abstract

The aim of this study was to confirm the confirmatory factor analysis of the Happiness Assessment Scale in middle-aged women. For this purpose, among middle-aged women (40-65 years old), 280 people were selected by convenience sampling method and answered the happiness assessment scale in middle-aged women (Shin & Kim, 2021). In the present study, the results of data analysis by confirmatory factor analysis showed that the happiness assessment scale, like the main form, consists of four factors: Self-value, Positive thought, self-management and Family relations. The results of validation based on Cronbach's alpha were also 0.93, which is an appropriate value. The results of this study show that this scale is a reliable and valid tool for assessing happiness in middle-aged women.

**Keywords:** Happiness assessment Scale, Confirmatory Factor Analysis, reliability, validity, Middle-Aged Women.

63

Vol. 18  
Winter 2023

Research Paper

Received:  
30 December 2021

Accepted:  
23 January 2023

P.P: 265-286

ISSN: 2645-4955  
E-ISSN: 2645-5269



DOR: 20.1001.1.26454955.1402.18.63.10.6

1. Corresponding Author: Ph.D Student of Counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

imanmesbah13@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

rezaeisharif@uma.ac.ir



## تحلیل عاملی تاییدی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال

ایمان مصباح<sup>۱</sup>، علی رضایی شریف<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تحلیل عاملی تاییدی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال انجام شده است. به همین منظور، از میان زنان میانسال (۴۰ الی ۶۵ سال) جامعه، ۲۸۰ نفر به صورت روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال (شین وکیم، ۲۰۲۱) پاسخ دادند. در مطالعه حاضر، نتایج تحلیل داده‌ها به روش تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که مقیاس ارزیابی شادی همانند فرم اصلی از چهار عامل خود-ارزشی، تفکر مثبت، خود-مدیریتی و روابط خانوادگی تشکیل شده است. نتایج حاصل از اعتبارسنجی براساس آلفای کرونباخ نیز ۰/۹۳ به دست آمد که مقداری مناسب است. از نتایج این مطالعه، چنین حاصل می‌شود که این مقیاس، ابزاری قابل اعتماد و روا برای ارزیابی شادی در زنان میانسال است.

**کلیدواژه‌ها:** مقیاس ارزیابی شادی، تحلیل عاملی تاییدی، اعتبار، روایی، زنان میانسال.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

DOR: 20.1001.1.26454955.1402.18.63.10.6

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی دکترای مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. imanmesbah13@gmail.com

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. rezaeisharif@uma.ac.ir

## مقدمه

میانسالی، ۴۰ تا ۶۵ سالگی (برک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷)، یکی از مقاطع زندگی است که با تغییرات زیستی، جسمی، روانی، اجتماعی، مشکلات و پیامدهای این تغییرات همراه است. با این حال، می‌تواند نقطه عطفی برای رشد فرد باشد، مشروط بر اینکه سلامت روان در این دوره دوام داشته باشد و گسترش یابد (شریفی، انوشه، فروغانو کاظم نژاد، ۲۰۱۴؛ یوسف افراشته، صادقی، نوری و رستگار فرد، ۲۰۲۰؛ رولو، سیورت، دی‌هال و برتون-جانسون<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). این دوران به عنوان پلی ارتباطی بین جوانی و سالمندی، دورانی محوری در زندگی زنان است، چرا که این مرحله‌ی جدید زندگی، ممکن است با علائم و عوارض متعدد ناشی از بحرانی‌ترین رویداد زندگی یعنی یائسگی و از دست دادن قدرت باروری همراه باشد (کارلامانگلا، لاجمن، هان، هوآنگ و گریندل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). نوسانات هورمونی به دنبال شروع یائسگی، زنان را مستعد ابتلا به اختلالات روانی-اجتماعی مانند بی‌خوابی، خستگی، تحریک پذیری، تمرکز ضعیف، فراموشی، افسردگی، اضطراب و کاهش شادکامی در نتیجه کاهش فعالیت‌های اجتماعی، وضعیت تاهل و بیماری‌های جسمی می‌کند (هونگ، دو، ها، جئون، هور و یوو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴؛ کاظمیان، ۲۰۱۶ و منشی پور، مختاری، رفعت و کاظم‌نژاد، ۲۰۱۶). در نتیجه افراد میانسال صرف‌نظر از سبک زندگی دوران جوانی شان، باید به دنبال تغییراتی در زندگی خود باشند؛ از جمله، امید و یافتن معنایی جدید در زندگی (فیست و فیست، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۷). میانسالی زمانی است که افراد با نگاه کردن به زندگی خود کامل و بالغ می‌شوند (فولر و چریستاکیس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸؛ کیم و لی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). علاوه بر این، زنان میانسال از طریق گذراندن زمان با افراد دیگر که دیدگاه روشنی از تجربیات انباشته شده دارند احساس لذت و شادی می‌کنند و این شادی نیز بر خانواده‌های آنها تاثیر می‌گذارد (فولر و چریستاکیس، ۲۰۰۸؛ کیم و لی، ۲۰۱۸). بنابراین، میانسالی را می‌توان به عنوان اوج یک جهت‌گیری نو در نظر گرفت و با در آغوش گرفتن فعالانه تغییرات درونی و بیرونی مختلف و حفظ تعادل مثبت در زندگی، این دوره از بزرگسالی را با شادی همراه کرد (فولر و

1. Berk, E. L
2. Rulu, p., Sievert, L. L., Dhall, M., & Berton-Johnson, E. R
3. Karlamangla, A.S., Lachman, M., E., Han, W., Huang, M., & Greendale, G. A
4. Hong, J. E., Do, K. J., Ha, R. M., Jeon, S. B., Hur, S. S., & Yoo, E. K
5. Fowler, J. H., & Christakis, N.A
6. Kim, D.H., & Lee, J. M

چریستاکیس، ۲۰۰۸؛ جئون و لی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). در دهه‌های گذشته تمرکز بیشتر بر جنبه‌های منفی (افسردگی و اضطراب) ویژگی‌های افراد مسن بوده است و حوزه‌های مانند سلامت ذهن، سلامت روان و رشد انسان کمتر مطالعه شده‌اند (آداک و آنجالیرای<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). پس از ظهور جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، نظریه پردازان و پژوهشگران به جای توجه صرف به تجارب یا ادراک‌های منفی، سازه‌هایی چون خودکنترلی و شادکامی را بررسی کرده‌اند (سو، ژو، کائو، وانگ و زاینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). افراد باید سطح شادکامی خود را افزایش دهند، چرا که ارتباطی به نسبت قوی بین سطح شادی و سلامتی وجود دارد (والویس و همکاران، ۲۰۰۴). شادی شامل یک احساس مثبت، رضایت از زندگی و عدم وجود احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب است (اورکی، مهدی‌زاده و درتاج، ۲۰۱۹). به عبارت دیگر، شادی پیش نیاز دعوت به نشاط و لذت به زندگی است که منجر به نتایج مطلوب و ارتقای رضایت از زندگی می‌شود (قربانی، طباطبایی چهر، باقری، سالاری و نظری، ۱۳۹۸). شادی چندین بعد اساسی را در بر می‌گیرد، بعد هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است. بعد اجتماعی، که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آن‌ها حمایت اجتماعی دریافت کند و سرانجام بعد شناختی که باعث می‌شود فرد اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده و مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت، باعث احساس شادی و خوش بینی در وی گردد (دینر و سو<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷). از این‌رو در شادکامی، ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان می‌تواند، جنبه‌های شناختی، مثل قضاوت در مورد خشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی از جمله خلق یا عواطف، در واکنش به رویدادهای زندگی را در بر گیرد (آرجیل، مارتین، لوو، اسپیلبرگ و ساراسون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵؛ والویس، ژالینگ، هیبنر و دران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

مفهوم شادی دارای سه ویژگی رایج و گوناگون است، اول، ذهنی است؛ دوم جنبه‌های مثبت و فعال زندگی را منعکس می‌کند و در نهایت، ارزیابی کلی از زندگی را در بر می‌گیرد (کیم، کیم، چا و ایم<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷). تعریف نظری برای شادی عبارت است از «آرامش جسمانی و لذت عاطفی

1. Jeon, H. S., & Lee, H. Y
2. Adak, M., & Anjaliray, P
3. Su, H., Zhou, Y., Cao, J., Wang, L., & Xing, L
4. Diener, E.D., & Suh, E
5. Argyle, Martin, Lu, Spielberg & Sarason
6. Valois, Zullig, Huebner & Drane
7. Kim, M. S., Kim, H. W., Cha, & Im

مربوط به ارضای نیازهای شخصی در یک محیط اجتماعی و فرهنگی خاص» (لوو و گیومر، ۲۰۰۴) که بستگی به ویژگی‌های فردی و ارزیابی شناختی موقعیت بیرونی دارد (دوو و لی، ۲۰۱۶). تعاریف افراد از شادی ممکن است متفاوت باشد. برخی ممکن است شادی را در لحظه قضاوت کنند. دیگران ممکن است یک سال یا کل زندگی خود در نظر بگیرند. بنابراین، اندازه‌گیری شادی فردی تنها با پرسیدن یک سوال ساده، دشوار است (مایرز و دینر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). علاوه بر این، فرهنگ بر مفهوم‌سازی شادی تأثیر می‌گذارد (لوو و گیومر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴)، برخی بر این عقیده‌اند که شادی ممکن است به وضعیت احساسات مثبت، که بیشتر عمومی‌اند و منحصر به محیط یا رویداد خاصی نیستند، اطلاق شود که بر طبق همین تعرف؛ شادی احتمالاً جهانی است و به صورت نامحدود تصور و تجربه می‌شود، اما طرفداران تبیین‌های فرهنگی شادی بر این باور هستند که همین تصور و تجربه در یک بافت فرهنگی و محیطی خاص واقع می‌شود و وابسته به همان بافت و محیطی است که در آن روی می‌دهد (یوچیدا، نورا ساکنیت و کیتایاما<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴).

نتایج مطالعات نشان می‌دهد شادی به عنوان یکی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی نقش تعیین‌کننده‌ای در تامین سلامت فرد و جامعه (هزارجریبی، مرادی، ۱۳۹۳؛ ورعی، پورداد، افشاری و میرشمسی، ۱۳۹۸)، افزایش بهزیستی (وینهون، ۲۰۱۵)، کاهش استرس، افزایش رضایت و کیفیت زندگی (فیچت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳)، رشد، شکوفایی و پیشرفت در زندگی (عدنان باطینه<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹)، آرامش، رضایت شغلی و خانوادگی (فلاحیان، آقایی و نشاط دوست، ۱۴۰۰)، افزایش عزت نفس (باجاج، گوپتا و سنگوپتا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹؛ توان، جهانی و رفیعی، ۲۰۱۴)، نگرش مثبت به زندگی، خودپنداری مثبت، امیدواری به آینده، نگرش مطلوب و رضایتمندانه به خود و دیگران، روابط اجتماعی متعادل، دوری از کینه و نفرت، انتخاب آگاهانه اهداف زندگی، تلاش برای تحقق اهداف، دوری از اتلاف وقت و اهمال کاری، افزایش موفقیت‌های زندگی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن در برابر استرس‌ها و بیماری‌ها، خواب بهتر،

1. Do, K. J., & Lee, J. S
2. Myers, D. G., & Diener, E
3. Lu, L., & Gimmour, R
4. Uchida, Y, Norasakkunkit, V., & Kitayama, S
5. Feicht, T
6. Adnan Bataineh, K
7. Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S

تمایل بیشتر در کمک کردن به دیگران، عملکرد بهتر شغلی - تحصیلی، ارتقای طول عمر و بهبود بیماری‌ها (لیومنن، نکا، شانیرادت و هوکلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶؛ کان، فردریکسن، براون، میکلز و کان وی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹ به نقل از ابوطالبی، یزدچی، اسمخانی اکبرنژاد، ۱۴۰۰) دارد. پژوهش‌های دیگر؛ سن افراد، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی، میزان سلامت، محل سکونت (منتظری و همکاران، ۱۳۹۱؛ ربانی و همکاران، ۱۳۹۰) و تفکر مثبت (هوگندورن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۲) را با میزان شادی مرتبط می‌دانند. شادی و شادکامی از متغیرهای مهم و تاثیرگذار در طول زندگی آدمی هستند. شادی به نوعی معنای زندگی یا از معنا دهندگان مهم به آن است (کینگ و ناپا<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸). به طور خاص، شادی زنان میانسال یک برداشت ذهنی است که نه تنها بر زندگی آن‌ها بلکه بر خانواده و جوامع آن‌ها تأثیر می‌گذارد (کیم و لی، ۲۰۱۸؛ کار<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). مقیاس شادی ذهنی، شادی ذهنی کلی را بر اساس دیدگاه پاسخ دهندگان اندازه‌گیری می‌کند (میشالوس، ۲۰۱۴). استفاده از شادی انتزاعی به عنوان یک معیار اندازه‌گیری نیاز به یک شاخص قابل اندازه‌گیری عینی (یا چیزی که به عنوان یک شاخص عینی تفسیر می‌شود) دارد (ریف و کیز<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵). یک مقیاس برای ارزیابی شادی باید منعکس‌کننده ویژگی‌های آزمودنی باشد تا اطمینان حاصل شود که روش اندازه‌گیری ذهنی، معتبر و قابل اعتماد است (هی جی و جیانگ ایم<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱).

از پرسشنامه‌های ارزیابی شادی در جامعه ایرانی می‌توان، پرسشنامه شادی و نشاط که از ۳۷ گویه و ۵ خرده مقیاس رضایت از زندگی، آراستگی ظاهری، تعامل اجتماعی، کارایی فردی و کمک به دیگران تشکیل شده است (زارع و امین‌پور، ۱۳۹۰) و همین‌طور ابزار ارزیابی بسیار پرکاربرد دیگری که برای جامعه ایرانی مورد هنجاریابی قرار گرفته (صالح صدق پور، طاهر طلوع دل و سادات، ۱۳۹۸)، یعنی پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۸</sup> (OHQ) که شامل ۲۹ گویه و ۵ خرده مقیاس خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سر ذوق بودن، احساس زیبایی شناسی و خود کارآمدی است، را نام برد (آرگیل و همکاران، ۱۹۸۹). پرسشنامه شادکامی آکسفورد در پژوهش‌های مختلف برای ارزیابی

1. Luhmann, M., Necka, E. A., Schönbrodt, F. D., & Hawkley, L. C
2. Cohn, M. A, Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M
3. Hogendoorn, S. M
4. King, L. A., & Napa, C. K
5. Carr, A
6. Ryff, C. D., & Keyes, C. L
7. Hee-Jin. S., & Jeung-Im. K
8. Oxford Happiness Inventory

شادی در سنین مختلف، از جمله برای کودکان ابتدایی (سلیمانی نقدر و سعادت‌تی شامیر، ۱۳۹۲)، جوانان و سالمندان (کریمی، سنجایی و کریمی، ۱۳۹۵) و در هر دو جنس زن و مرد مورد استفاده قرار گرفته است. به طوری که می‌توان گفت این پرسشنامه، ابزار مورد استفاده اکثر پژوهشگران ایرانی برای ارزیابی شادکامی است. با این حال، ابزارهای کمی برای شناسایی ویژگی‌ها و مؤلفه‌های اصلی شادکامی بر اساس دیدگاه‌های خاص زنان میانسال ایجاد شده است. که در میان این ابزارها، مقیاسی که به طور خاص برای این گروه سنی در ایران مورد استفاده قرار گیرد وجود ندارد. بنابراین، با در نظر گرفتن جنسیت و سن، لازم است مقیاس ارزیابی شادی ایجاد شود که منعکس‌کننده ویژگی‌ها یا ویژگی‌های شادکامی در زنان میانسال باشد.

از آنجا که سازمان بهداشت جهانی بر شادی به منزله‌ی یکی از مولفه‌های اصلی و اساسی سلامت روان تاکید می‌کند (لین، لین و وو، ۲۰۱۰) و نتایج حاصل از آمارهای جهانی مبنی بر کاهش میزان شادی در جامعه ایرانی؛ کشور ایران در طول سال‌های ۱۹۹۷-۲۰۰۰ بین ۹۷ کشور جهان، رتبه ۵۶ و بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ از ۱۵۷ کشور، رتبه ۱۰۵ را کسب کرده است (هلیول، لایارد و ساکس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶؛ فلاحیان و همکاران، ۱۳۹۹)؛ و همچنین نبود ابزار مناسب برای ارزیابی میزان شادی در زنان میانسال این جامعه، لذا پژوهش حاضر در پی انتخاب و هنجاریابی یک ابزار مناسب در جهت ارزیابی و سنجش شادی در زنان میانسال برآمده است. در این پژوهش، ابتدا مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال (HAS-MW)<sup>۳</sup> به فارسی ترجمه شد و سپس ویژگی‌های روان سنجی نسخه فارسی این پرسشنامه مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت.

## روش پژوهش

روش پژوهش با توجه به ماهیت موضوع، مطالعه توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل زنان میانسال ۴۰ تا ۶۵ سال است. طبق دیدگاه کلاین<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) در مطالعاتی که با هدف تحلیل ساختار عاملی ابزارهای سنجش انجام می‌شوند، بین حداقل ۵ تا حداکثر ۲۰ مشارکت‌کننده به ازای هر گویه آزمون باید انتخاب شود بنابراین؛ در این مطالعه، گروه نمونه شامل ۲۸۰ نفر

1. Lin, J. D., Lin, P. Y., & Wu, C. L
2. Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J
3. A happiness assessment scale for middle- aged women
4. Kline, R. B

بودند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین صورت که پس از تهیه مقیاس ارزیابی شادی، این مقیاس به صورت آنلاین و از طریق فضای مجازی در اختیار تمام زنان میانسال جامعه که امکان دسترسی به آن‌ها وجود داشت و همکاری لازم را با پژوهشگران داشتند و همچنین در بازه ی سنی ۴۰ تا ۶۵ سال بودند قرار داده شد. پس از جمع آوری پاسخ‌ها، ۲۹۱ نفر در این پژوهش همکاری داشتند که از این تعداد، داده‌های به دست آمده از ۲۸۰ نفر که به صورت کامل به پرسش‌های مقیاس پاسخ داده بودند در نهایت به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. به منظور آماده‌سازی نسخه فارسی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال، از روش ترجمه مجدد<sup>۱</sup> استفاده شد. لذا، به منظور استفاده از این مقیاس، نسخه انگلیسی آن برای نمونه زنان میانسال ایرانی به زبان فارسی ترجمه شد. جهت تحلیل داده‌ها در این مطالعه، از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی اعتبار<sup>۲</sup> و از روایی محتوا<sup>۳</sup> و سازه<sup>۴</sup> به منظور کسب اطمینان از روایی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال بهره گرفته شد. روایی محتوا اساساً مستلزم بررسی منظم آزمون برای تعیین این نکته است که آیا این آزمون، نمونه معرفی از حیطه رفتاری مورد اندازه گیری را در بر می‌گیرد (آناستازیا، ۱۹۸۸). روایی محتوا در مقیاس ارزیابی شادی با نظر خواهی از چندین متخصص روان‌شناسی و زبان انگلیسی بررسی شد که از نظر متخصصان، این مقیاس از نظر محتوایی ابزاری روا تشخیص داده شد. روایی سازه مقیاس، به دو شیوه ی محاسبه ضریب همبستگی پرسشنامه با خرده مقیاس‌های آن و تحلیل عاملی تاییدی<sup>۶</sup> مورد بررسی قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با کمک نرم افزار SPSS-26 و AMOS-24 انجام گرفت.

ابزار پژوهش: مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال (HAS-MW؛ شین و کیم<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). این مقیاس برای اندازه گیری شادی در زنان میانسال از چهار عامل خود-ارزشی، تفکر مثبت، خود-مدیریتی و روابط خانوادگی تشکیل شده و دارای ۲۴ عبارت یا سوال است. نمره گذاری با استفاده از طیف ۵ امتیازی لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد و نمرات بالاتر نشان دهنده شادی بیشتر در زنان است. خرده مقیاس (عامل) خود-ارزشی با

1. Back translation
2. Validity
3. Content validity
4. Construct validity
5. Anastasia
6. Analyse confirmatory factor
7. Shin, H. J., Kim, J. I



■ تحلیل عاملی تاییدی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال

هشت عبارت (سوالات ۱ تا ۸) از تعیین کننده‌های مهم شادی است. دومین عامل یعنی تفکر مثبت با هشت عبارت (سوالات ۹ تا ۱۶)، به طور شدیدی با شادی‌های مثبتی بر قدردانی مرتبط است. سومین عامل، خود-مدیریتی در پنج سوال یا عبارت بیان شده است (سوالات ۱۷ تا ۲۱) و شامل عوامل مربوط به فعالیت‌های اوقات فراغت در زندگی است. در نهایت، عامل چهارم یعنی روابط خانوادگی، شامل سه عبارت است (سوالات ۲۲ تا ۲۴). این مقیاس نقطه‌ی برش برای شادی را فراهم نمی‌کند. به طور کلی برای نشان دادن نقطه برش باید یک معیار طولایی به عنوان نقطه مرجع مناسب مورد استفاده قرار گیرد. به هر ترتیب، از پرسشنامه شادی آکسفورد (OHQ) به عنوان معیار طولایی بهره گرفته است. همچنین، شاخص‌های تناسب مدل CFI و  $TLI < 0/80$  که مجاز بوده اما زیاد نیستند ( $0/90 <$ ). آلفای کرونباخ به دست آمده از این مطالعه معادل  $0/87$  است.

### یافته‌ها

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه پژوهش

درصد	فراوانی	طبقات	ویژگی‌های جمعیت شناختی
۵۸/۲	۱۶۳	بین ۴۵-۴۰	سن
۲۲/۵	۶۳	بین ۵۰-۴۵	
۱۱/۴	۳۲	بین ۵۵-۵۰	
۴/۶	۱۳	بین ۶۰-۵۵	
۳/۲	۹	بین ۶۵-۶۰	
۱۳/۶	۳۸	مجرد	وضعیت تأهل بر تال جان علوم انسانی
۷۶/۱	۲۱۳	متأهل	
۴/۶	۱۳	طلاق (جدایی)	
۳/۲	۹	داغدار (فوت)	
۲/۱	۶	همسر	
۰/۴	۱	ازدواج مجدد	
		سایر	

فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده

درصد	فراوانی	طبقات	ویژگی‌های جمعیت شناختی
۹/۳	۲۶	ابتدایی	تحصیلات
۵/۴	۱۵	راهنمایی	
۲۶/۱	۷۳	متوسطه	
۵۹/۳	۱۶۶	دانشگاهی	
۲۰/۷	۵۸	بدون فرزند	تعداد فرزند
۵۲/۹	۱۴۸	یک یا دو فرزند	
۲۶/۴	۷۴	بیش از سه فرزند	
۴۷/۵	۱۳۳	بیکار	شغل
۵۲/۵	۱۴۷	شاغل	
۲/۵	۷	بدون گرایش مذهبی	مذهب
۹۷/۵	۲۷۳	دارای مذهب	
۱۱/۱	۳۱	بیمار	وضعیت سلامتی
۸۸/۹	۲۴۹	سالم	
۷۶/۴	۲۱۴	خیر	وضعیت یانسگی
۲۳/۶	۶۶	بله	

جدول (۱) نشان می‌دهد درصد بالایی از شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر در بازه سنی ۴۰ تا ۴۵ سال قرار داشتند (۵۸/۲ درصد)، بیشتر زنان، متأهل (۷۶/۱ درصد)، و ۵۹/۳ درصد از آنها دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. ۵۲/۹ درصد شرکت‌کنندگان یک یا دو فرزند داشتند. ۵۲/۵ درصد شاغل، و ۹۷/۵ درصد آنها دارای گرایش‌های مذهبی بودند. ۸۸/۹ درصد فاقد بیماری و ۷۶/۴ درصد آنها چرخه قاعدگی خود را به اتمام نرسانده بودند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار گویه‌های مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال

محتوا	میانگین	انحراف معیار
۱. فکر می‌کنم زندگی یک فرآیند مداوم و رو به رشد برای من است.	۳/۸۳	۰/۹۷
۲. من آدم ارزشمندی هستم.	۴/۱۶	۰/۸۵
۳. من نقاط قوت زیادی دارم.	۴/۰۹	۰/۸۸

■ تحلیل عاملی تاییدی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال

محتوا	میانگین	انحراف معیار
۴. در مورد خودم مثبت فکر می‌کنم.	۳/۹۲	۰/۹۸
۵. برای خودم ارزش قائل هستم.	۴/۰۹	۰/۹۷
۶. از خودم راضی هستم.	۳/۶۶	۱/۱۰
۷. من همان شخصی هستم که دیگران به او نیاز دارند.	۳/۷۶	۱/۰۲
۸. برای یادگیری از هیچ هزینه‌ای دریغ نمی‌کنم.	۳/۵۹	۱/۱۰
۹. سعی می‌کنم دیگران را همان‌طور که هستند ببینم.	۳/۹۷	۰/۸۹
۱۰. فکر می‌کنم طریقه تجربه مشکلات فرصتی برای یادگیری است.	۴/۰۴	۰/۹۲
۱۱. بر روی آن چه که می‌توانم به خوبی انجام دهم تمرکز می‌کنم.	۴/۱۰	۰/۸۵
۱۲. از نتیجه تلاشم رضایت دارم.	۳/۸۲	۱/۰۱
۱۳. من شخصیت خوبی دارم.	۴/۰۲	۰/۸۹
۱۴. وقتی با افراد دیگری صحبت می‌کنم، روی آن‌ها تمرکز می‌کنم.	۳/۸۹	۰/۹۲
۱۵. از نظر اطرافیان یک فرد اندیشمند و متفکر هستم.	۳/۵۶	۰/۹۱
۱۶. فکر کنم تجربه یائسگی منجر به درک عمیق‌تر از معنای زندگی می‌شود.	۳/۱۵	۰/۹۰
۱۷. کار و سرگرمی دلخواهم را انجام می‌دهم.	۳/۵۵	۱/۱۶
۱۸. هر زمانی که بخواهم به مسافرت می‌روم.	۲/۵۶	۱/۱۵
۱۹. برای لذت بردن به اندازه کافی زمان اختصاص می‌دهم.	۲/۹۸	۱/۲۲
۲۰. من روش خودم را برای تسکین و رهایی از استرس دارم.	۳/۵۸	۱/۰۹
۲۱. من از یک رژیم غذایی سالم و متعادل بهره می‌گیریم.	۳/۳۲	۱/۰۸
۲۲. ما به یکدیگر اهمیت می‌دهیم (والدین، خواهر و برادرها).	۴/۱۲	۰/۹۵
۲۳. ما روابط خانوادگی خوبی با هم داریم.	۴/۰۳	۱/۰۲
۲۴. ما تصمیم‌های مهم را از طریق بحث و گفتگو می‌گیریم.	۳/۹۲	۰/۹۷

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود مقادیر میانگین گویه‌ها بین ۲/۵۶ تا ۴/۱۶ و انحراف معیار بین ۰/۸۵ تا ۱/۲۲ قرار دارد.

جدول ۳. نتایج همسانی درونی، میانگین و انحراف معیار نمرات مقیاس شادی و خرده مقیاس‌های آن

خرده مقیاس‌ها و مقیاس کل	میانگین	انحراف معیار	آلفای کرونباخ
خود-ارزشی	۳۱/۱۲	۶/۱۳	۰/۹۰

آلفای کرونباخ	انحراف معیار	میانگین	خرده مقیاس‌ها و مقیاس کل
۰/۸۵	۵/۱۳	۳۰/۵۸	تفکر مثبت
۰/۸۲	۴/۳۷	۱۶/۰۱	خود-مدیریتی
۰/۸۹	۲/۶۹	۱۲/۰۹	روابط خانوادگی
۰/۹۳	۱۵/۴۵	۸۹/۸۲	کل مقیاس

چنان که در جدول (۳) آمده است، بیشترین مقدار میانگین نمرات در کل مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال را به ترتیب خرده مقیاس خود-ارزشی، تفکر مثبت، خود-مدیریتی و روابط خانوادگی کسب کردند. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خود-ارزشی، تفکر مثبت، خود-مدیریتی و روابط خانوادگی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۹۳ می‌باشد و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ است.

نتایج حاصل از بررسی روایی سازه‌ی مقیاس شادی به شیوه‌ی محاسبه همبستگی پرسشنامه با خرده مقیاس‌های آن در جدول ۴ آورده شده است.

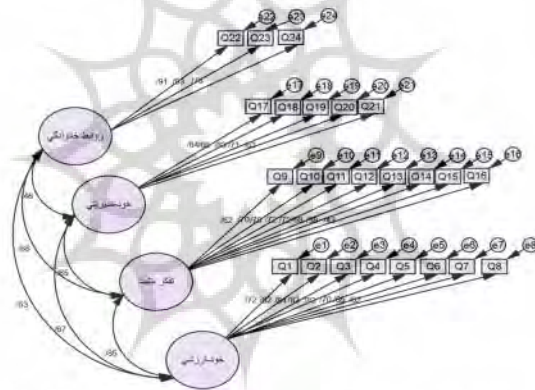
جدول ۴. ضرایب همبستگی میان مقیاس کل و خرده مقیاس‌های آن

مقیاس شادی و خرده مقیاس‌ها آن	۱	۲	۳	۴	۵
۱. مقیاس شادی					
۲. خود-ارزشی	**۰/۹۲				
۳. تفکر مثبت	**۰/۹۰	**۰/۷۷			
۴. خود-مدیریتی	**۰/۸۰	**۰/۶۴	**۰/۵۷		
۵. روابط خانوادگی	**۰/۷۴	**۰/۴۶	**۰/۵۴	**۰/۳۷	

همان‌طور که جدول (۴) نشان می‌دهد، ضرایب همبستگی مقیاس شادی با چهار خرده مقیاس خود-ارزشی، تفکر مثبت، خود-مدیریتی و روابط خانوادگی به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۰، ۰/۸۰ و ۰/۷۴ می‌باشد که مقادیری بالایی است و در سطح (۰/۰۰۱) معنادار هستند و از طرف دیگر ضرایب همبستگی خرده مقیاس‌ها با یکدیگر در مقایسه با ضرایب همبستگی مقیاس شادی با خرده مقیاس‌های مقدار کمتری را نشان می‌دهد. در واقع می‌توان گفت، مقیاسی روا است که با خرده مقیاس‌های خود همبستگی بالا داشته و خرده مقیاس آن با هم دیگر همبستگی کمتری داشته باشند.

## ■ تحلیل عاملی تاییدی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال

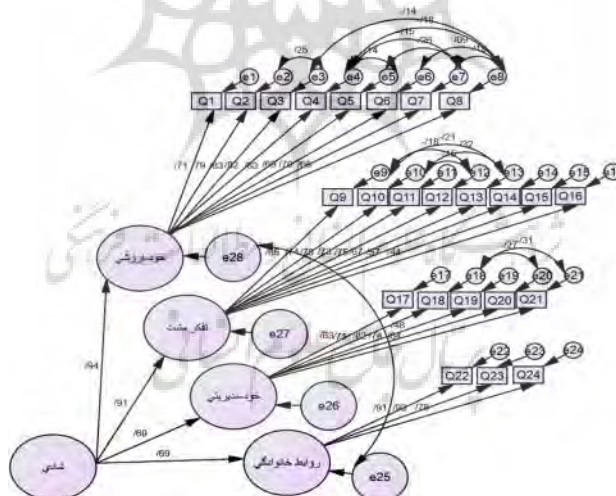
در این مطالعه از تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم برای بررسی روایی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال استفاده شد. برای برآورد مدل از روش حداکثر احتمال و برای برازش مدل از شاخص‌های کای اسکوتر، شاخص نسبت مجذور کای به توان دو بر درجه آزادی، شاخص نیکویی برازش<sup>۱</sup>، شاخص برازش مقایسه‌ای<sup>۲</sup> و خطای ریشه مجذور میانگین<sup>۳</sup> بهره گرفته شد. چنانچه شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی کوچک‌تر از ۳ باشد، برازش مطلوب را نشان می‌دهد. شاخص GFI مقدار نسبی واریانس‌ها و کوواریانس‌های تبیین شده توسط مدل را نشان می‌دهند که هر چه این مقدار به عدد یک نزدیک‌تر باشد نیکویی برازش مدل با داده‌های مشاهده شده بیشتر است و چنانچه شاخص RMSEA کوچک‌تر از ۰/۰۵ باشد، برازش بسیار مطلوب و در صورتی که کوچک‌تر از ۰/۰۸ باشد بر برازش مطلوب دلالت دارد (هومن، ۱۳۸۰).



شکل ۱. مدل برآورده شده برای خرده مقیاس‌های شادی و گویه‌های آن (تحلیل عاملی مرتبه اول) در تحلیل عاملی مرتبه اول، مؤلفه‌های شادی به صورت مجزا با گویه‌ها مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. قدرت رابطه بین عامل (متغیر پنهان) و متغیرهای قابل مشاهده (گویه‌ها) به وسیله بار عاملی نشان داده می‌شود. بار عاملی مقادیر بین صفر و یک است که اگر بین ۰/۲ تا ۰/۶ باشد قابل قبول است (مخلصی، کریمیان، عبادی، خوش نژاد، و دبیری، ۱۳۹۵) و از آنجایی که حداقل بار عاملی به دست آمده ۰/۴۳ است، لذا مطلوبیت بار عاملی را در مدل شکل (۱) نشان می‌دهد. همچنین مقادیر

1. Goodness of fit index
2. Comparative fit index
3. Root mean square error of approximation

بدست آمده از شاخص‌های CFI، GFI، RMSEA و CMIN/DF به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۶ و ۰/۰۶ حاصل شد که نشان دهنده برازش مطلوب مدل است. پس از بررسی مدل به روش تحلیل عاملی تاییدی مرتبه اول، برای سنجش این مفهوم که آیا تمام مؤلفه‌ها در قالب مفهوم کلی شادی قرار می‌گیرند، تحلیل عاملی مرتبه دوم صورت گرفت. مقادیر به دست آمده شاخص‌های CFI، GFI، RMSEA و CMIN/DF بعد از مدل اولیه به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۵ و ۰/۶۵ بود که با وجود مطلوب بودن شاخص‌های برازش جهت بهبود بخشیدن مجدد به شاخص‌ها، مدل مورد اصلاح قرار گرفت. برای اصلاح مدل‌های تحلیل عاملی تاییدی سازوکارهای متعددی وجود دارد. در نظر گرفتن حداقل بار عاملی قابل قبول (۰/۳۰) و نیز حذف مسیرهای غیرمعنادار (میرز، گامست و گووارینو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶) از این جمله‌اند. بررسی بارهای عاملی نشان داد که حداقل بار عاملی ۰/۴۴ بوده و تمامی بارهای عاملی معنادارند (P < ۰/۰۱). بر این اساس و مبتنی بر شاخص‌های اصلاح نرم‌افزار به برقراری کوواریانس خطای گویه‌ها و همچنین حذف داده‌های پرت به کمک فاصله مالهالانویس<sup>۲</sup> پرداخته شد که این امر باعث بهبود برازش مدل تاییدی گردید (CFI=۰/۹۶، CMIN/DF=۱/۶، P=۰/۰۱، DF=۲۳۴، CMIN=۳۷۶/۸۶، NFI=۰/۹۰، TLI=۰/۹۵، RMR=۰/۰۵ و RMSEA=۰/۰۴).



شکل ۲. مدل برآورده شده برای شادی و مؤلفه‌های آن (تحلیل عاملی مرتبه دوم)

1. Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J
2. Malalanobis distance

## بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف تحلیل عاملی تاییدی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال انجام شد. در تحلیل‌های عاملی تاییدی، که هدف پژوهشگر تأیید ساختار عاملی ویژه ای می باشد، درباره تعداد عامل‌ها به طور آشکارا فرضیه ای بیان می شود و برازش ساختار عاملی مورد نظر در فرضیه با ساختار کواریانس متغیرهای اندازه گیری شده، مورد آزمون قرار می گیرد. این روش اساساً یک روش آزمون فرضیه است و در صدد آزمودن این است که آیا نشانگرهایی که برای معرفی متغیرهای مکنون (سازه) در نظر گرفته شده است واقعا معرف آن‌ها هستند یا خیر و همچنین مشخص می کند که نشانگرهای انتخابی با چه دقتی برازنده ی متغیر مکنون هستند (نظری و مختاری، ۱۳۸۸؛ هومن، ۱۳۸۹).

شین و کیم (۲۰۲۱) مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال را طراحی کردند. مطالعه ی شین و کیم از جمله مطالعاتی است که در آن از تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تاییدی برای آزمون فرض ثبات سازه در ساخت ابزاری جدید استفاده شده است و یک طبقه بندی چهار عاملی از ارزیابی شادی را ارائه دادند (شین و کیم، ۲۰۲۱). مطالعه ی حاضر نیز با هدف هنجاریابی این مقیاس در جامعه ایرانی انجام شد و نتایج به دست آمده نشان دهنده ی همسو بودن یافته‌های هر دو پژوهش بود.

در مطالعه حاضر روایی محتوا و سازه در بحث ارزیابی روایی بررسی شد. از آن جایی که روایی محتوا جنبه عقلی و منطقی دارد، تصدیق متخصصان این امر در ارزیابی روایی صوری و منطقی مقیاس ارزیابی شادی ملاک عمل واقع شد. نتایج به دست آمده در این خصوص، تایید کننده روایی این مقیاس است. نتایج حاصل از ضرایب همبستگی مقیاس ارزیابی شادی با چهار زیر مقیاس آن و همچنین روش تحلیل عاملی تاییدی در راستای بررسی روایی، روایی سازه این مقیاس را تایید کرد. یافته‌های حاصل از تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال نیز همانند فرم اصلی از چهار عامل خود-ارزشی، تفکر مثبت، خود-مدیریتی و روابط خانوادگی تشکیل شده است. همسویی نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعه ی شین و کیم (۲۰۲۱) درباره ساختار عاملی مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال نشان می دهد که تشابه ساختار عاملی نسخه فارسی این مقیاس با نسخه اصلی آن ضمن تاکید بر قابلیت کاربردپذیری منطق نظری زیربنایی مقیاس ارزیابی شادی در گروه‌های نمونه مختلف، همچنین از اصول کلی مشابه ای نیز پیروی می کند. به

بیان دیگر، نتایج پژوهش حاضر تاکید می‌کند که از لحاظ ساختاری، الگوی پیشنهادی در بین نمونه‌های مختلف از توان لازم برای توصیف و تبیین برخوردار است.

در تبیین عامل‌های مقیاس ارزیابی شادی می‌توان اظهار داشت که عامل خود-ارزشی از تعیین‌کننده‌های مهم شادی است. محققان پیشتر این ارزش‌ها را که به شناخته شدن توسط خود و دیگران ارتباط دارند، شناسایی کرده اند (پارک و لی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). چنین شناختی؛ شادی ذهنی را افزایش می‌دهد، زیرا عزت نفس وقتی افزایش می‌یابد که شخص به عنوان فردی مهم و ضروری تایید شود (جو<sup>۲</sup> و پارک، ۲۰۱۱). ورود عبارات مربوط به خود-ارزشی می‌تواند نشان‌دهنده تغییر فرهنگی از ارزش‌های سنتی به سمت ارزش‌های مدرن فردگرایی و منعکس‌کننده نگرش‌های زنان میانسالی باشد که به طور فعال، میانه دار زندگی خود هستند و به دور از زنان مطیع و منفعل و یا مادران موجود در یک جامعه مرد سالار حرکت می‌کنند (دکنتا و زوکاسکین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). دومین عامل یعنی تفکر مثبت، به طور شدیدی با شادی‌های مثبتی بر قدردانی مرتبط است (دکنتا و زوکاسکین، ۲۰۱۲). تفکر مثبت با سلامت روانی، رضایت از زندگی و استفاده از مثبت‌گرایی برای حفظ استواری روانشناختی در زندگی روزمره وابسته است. عامل تفکر مثبت همچنین نشان‌دهنده این است که چگونه معنای زندگی در زنان به درجه پذیرش یائسگی شان بستگی دارد. به این معنا که، خوشبختی در زنان میانسال می‌تواند به طور متفاوتی توسط نسل‌های یا افراد مختلف مورد تجربه و ارزیابی قرار گیرد (یوچیدا، نورا ساکنکت و کیتیاها، ۲۰۰۴؛ ریو وهان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶؛ لو، ۲۰۱۱). سومین عامل، خود-مدیریتی، شامل عوامل مربوط به فعالیت‌های اوقات فراغت در زندگی است. اهمیت اوقات فراغت کانون چندین مطالعه شادی در افراد میانسال بوده است (ککلاینن، فروند، اسپیلا و کُک<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). تجربه دلپذیر در ارتباط با اوقات فراغت زندگی؛ علائم افسردگی را کاهش می‌دهد و آن را به منبع مهم زندگی در بزرگسالان میانسال و مسن‌تر تبدیل می‌کند (لو، ۲۰۱۱). در عامل خود-مدیریتی، مواردی مانند "رژیم غذایی سالم و متعادل" و "من روش خودم را برای تسکین استرس دارم" به طور خاص به زبان مثبت برای خود-مدیریتی در مقیاس ارزیابی شادی در زنان

1. Park, S. H., & Lee, M. J

2. Jo, G. Y

3. Daukantait, D., & Zukauskien, R

4. Ryu, S., & Han, M

5. Kekalainen, T., Freund, AM., Sipila, S., & Kokko, K



میانسال (HAS-MW) بیان می‌شوند. از سوی دیگر، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) که کاربرد زیادی در جامعه ایرانی دارد از زندگی لذت بخش، زندگی معنی‌دار و زندگی پر جنب و جوش تشکیل شده‌است و شامل خود-مدیریتی نمی‌شود. در نهایت، عامل چهارم یعنی روابط خانوادگی، این مفهوم به این موضوع اشاره دارد که چگونه شادی به اشخاص بستگی دارد و چه طور، آن را در زندگی خود در رابطه با روابط خانوادگی شان به ویژه این که برای زنان میانسال نیز مهم تلقی می‌شود اولویت‌بندی می‌کنند. یک پیوند پایدار و محکم می‌تواند احساسات مثبت را طلب کند و باعث شود که زنان احساس خوشحالی کنند (لو و گیمر، ۲۰۰۴؛ لو، ۲۰۱۱؛ لامبرت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). به طور خاص، این مطالعه اهمیت روابط خانوادگی را در شادی زنان میانسال، همان طور که مشهود است توسط عبارات ما رابطه خانوادگی خوبی داریم (از جمله پدر، مادر و خواهر و برادر)، ما به یکدیگر اهمیت می‌دهیم (پدر، مادر، خواهر و برادر) و ما تصمیم‌های مهم را از طریق بحث و گفتگو می‌گیریم (پدر، مادر، خواهر و برادر) نشان می‌دهد. این ویژگی با پژوهش‌هایی که بر ثبات هیجانی به عنوان یک بعد اصلی در شادی زنان تاکید می‌کند همخوانی دارد (لو، ۲۰۱۱؛ هیلز و آرگایل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱).

یافته‌های حاصل از ارزیابی اعتبار مقیاس به واسطه محاسبه آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عامل‌های آن نشان می‌دهد که مقیاس ارزیابی شادی از اعتبار بالایی، به مقدار ۰/۹۳ بر خوردار است که این نتایج با یافته‌های حاصل از مقیاس اصلی که مقدار ۰/۸۷ بود، همسو می‌باشد.

در نهایت به نظر می‌رسد که مقیاس ارزیابی شادی در زنان میانسال با ۲۴ عبارت و ساختاری ۴عاملی و دارای اعتبار و روایی بالا، ابزاری مناسب و کارآمد برای ارزیابی شادی در زنان میانسال بین سنین ۴۰ تا ۶۵ سال است. با وجود این که نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مقیاس ارزیابی شادی ابزاری مناسب برای استفاده در زنان میانسال جامعه ایرانی است ولی، لازم به ذکر است از آن جایی که نمونه پژوهش حاضر با درصد بالایی، از میان افرادی با وضعیت سلامتی (جسمی و روانی) مناسب انجام گرفته است، برای ارزیابی بیشتر کارآمدی این مقیاس در گروه‌ها و نمونه‌های مختلف، پیشنهاد می‌شود در افرادی با بیمارهای زمینه‌ای و وضعیت جسمانی و روان‌شناختی نامناسب نیز به کار گرفته شود تا در صورت تایید ساختار عاملی این مقیاس، بتوان با خیالی آسوده‌تر در پژوهش‌هایی که با این افراد صورت می‌گیرد از این ابزار استفاده کرد. مطالعه حاضر نیز همانند سایر پژوهش‌ها با

1. Lambert, J  
2. Hills, P., & Argyle, M

محدودیت‌هایی از قبیل تعداد کم نمونه پژوهش و استفاده از ابزار خود گزارشی همراه بود. لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با تعداد نمونه بالاتر و همچنین در بافت‌های اجتماعی و فرهنگی مختلف در راستای رفع محدودیت تعمیم پذیری یافته‌ها صورت گیرد.



## منابع

- ابوطالبی، حمید؛ یزدچی، نفیسه؛ و اسمخانی اکبری نژاد، هادی. (۱۴۰۰). اثربخشی روایت درمانی بر شادکامی و کیفیت زندگی زنان با تجربه جراحی پستان: یک مطالعه نیمه آزمایشی، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، ۱۴(۳)، ۵۷-۶۶.
- برک، ای. لورا. (۲۰۰۷). روان شناسی رشد (از لقاح تا کودکی)، ترجمه ی یحیی سید محمدی (۱۳۹۳)، انتشارات ارسباران، تهران.
- ربانی، علی؛ ربانی، رسول؛ و گنجی، محمد. (۱۳۹۰). رویکردی جامعه شناختی به احساس شادمانی سرپرستان خانوار در شهر اصفهان. مسائل اجتماعی ایران. ۱(۲)، ۳۹-۷۳.
- سلیمانی نقندر، فاطمه؛ و سعادت‌ی شامیر، ابوطالب. (۱۳۹۲). رابطه شادکامی و عزت نفس با رشد اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی، پژوهش نامه تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، ۸(۳۵)، ۱۹-۳۶.
- صالح صدق پور، بهرام؛ طاهر طلوع دل، محمد صادق؛ و سادات، سیده اشرف. (۱۳۹۸). هنجارسازی، اعتباریابی و پایا سازی مقیاس سنجش شادکامی در میان دانشجویان، نشریه علمی فناوری آموزش، ۱۴(۲)، ۳۵۵-۳۶۷.
- فلاحیان، رؤیا؛ آقایی، اصغر؛ و نشاط دوست، حمید طاهر. (۱۴۰۰). تدوین الگوی عوامل موثر بر شادکامی همران کارکنان مجتمع فولاد مبارکه اصفهان. پژوهش نامه روان شناسی مثبت، ۶(۴)، ۴۵-۶۲.
- فیست، جس؛ و فیست، گرگوری جس. (۱۳۹۷). نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ هفدهم، انتشارات ارسباران.
- قربانی، محبوبه؛ طباطبایی چهر، محبوبه؛ باقری، مریم؛ سالاری، الهه؛ و نظری، سکینه. (۱۳۹۸). بررسی تاثیر زعفران بر شادمانی زنان یانسه: کارآزمایی بالینی تصادفی، مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۲۲(۳)، ۱۷-۱۱.
- کریمی، جهانگیر، سنجابی، امیر؛ و کریمی، پروانه. (۱۳۹۵). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس تاب آوری و شادکامی در سالمندان، مجله روان شناسی پیری، ۲(۴)، ۲۳۶-۲۲۹.
- منتظری، علی؛ امیدواری، سپیده؛ آذین، سید علی؛ آیین پرست، افسون؛ جهانگیری، کتابون؛ صدیقی، ژیلاد؛ عبادی، مهدی؛ فرزندی، فرانک؛ مفتون، فرزانه؛ طاووسی، محمود، هدایتی، علی اصغر؛ و فتحیان، سمیه. (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل موثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. پایش، ۱۱(۴)، ۴۷۵-۴۶۷.
- مخلصی، سیده سمیرا، کریمیان، نورالسادات؛ عبادی، عباس؛ خوش نژاد، فهیمه؛ و دبیری، فاطمه. (۱۳۹۵). روان سنجی پرسشنامه بی اختیاری ادرار در زنان متأهل استان قم در سال ۱۳۹۴. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۵(۱۰)، ۹۵۵-۹۶۶.
- نظری، جواد؛ و مختاری پور، مرضیه. (۱۳۸۸). تحلیل عاملی و کاربرد آن در علوم اجتماعی، ماهنامه کتاب ماه علوم اجتماعی، ۱۴(۱۲۲)، ۲۰-۳۳.

ورعی، پیام؛ پورداد، سبا؛ افشاری، سارا؛ و میرشمسی، زهرا. (۱۳۹۸). پیش بینی افکار خودکشی در سالمندان بر اساس سپاسگزاری و خود شفقت ورزی. مجله سالمندشناس، ۳(۴)، ۱۹-۱۱.

هزارجریبی، جعفر؛ مرادی، سجاد. (۱۳۹۳). نشاط اجتماعی و عوامل مرتبط با آن (مطالعه ای در بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی). مطالعات ملی، ۱۵(۶۰)، ۲۶-۳.

هومن، حیدر علی. (۱۳۸۹). اندازه گیری های روانی و تربیتی: فن تهیه تست و مقیاس، تهران، چاپ شانزدهم، انتشارات پارسا.

- Adnan Bataineh, K. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2), 99-112.
- Argyle, M., Martin, M., Lu, L., Spielberg, C., & Sarason, I. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion: anxiety, anger, and curiosity*. In: *Spielberger ChD, editor. Michigan: Taylor & Francis*.
- Argyle, M., Martin, M., R., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & R. J. M. Innes (Eds.). *Recent advances in social psychology: An international perspective*. (p.p. 189- 203). North Holland: Elsevier.
- Argyle, M., & LU, L. (1991). The happiness of extroverts. *Journal of Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organ Behav Hum Perform*, 4(2):142e75. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90004-X](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90004-X)
- Adak, M., & Anjaliray, P. (2015). Forgiveness and loneliness: a study of elderly people in Kolkata. *EPR international. Journal of Economic Forgiveness and Business Review*, 3(1), 234-252.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7): 2211-2226.
- Carr, A. (2012). *Family therapy: concepts, process, and practice*. Malden: John wily & sons.
- Cohn, M. A, Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-8. PMID: 19485613.
- Diener, E. D., & Suh, E. (1997). measuring quality of life, *social Indicators Research*, no. 40
- Do, K. J., & Lee, J. S. (2016). Concept analysis of happiness. *JKAQR*, 1:53e63.
- Daukantait\_e D., & Zukauskien\_e R. (2012). Optimism and subjective well-being: affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women- longitudinal and cross-cultural findings. *J Happiness Stud*.13(1):1e16.

- Fowler, J. H., & Christakis, N.A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: *longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study*. *BMJ*, 337:a2338. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>.
- Feicht, T., Wittmann, M., Jose, J., Mock, A., Von Hirschhausen, E., & Esch, T. (2013). Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: A randomized controlled occupational health study. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-14. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1155/2013/676953>.
- Ghorbani, M., Tabatabaeichehr, M., Bagheri, M., Salari, E., & Nazari, S. (2019). Effect of saffron on happiness of postmenopausal women: a clinical randomized trial. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 22(4):11-17.
- Hong, J. E., Do, K. J., Ha, R. M., Jeon, S. B., Hur, S. S., & Yoo, E. K. (2014). Phenomenological study on aging of women in 40's and 50's-applying the Parse's theory. *Korean JOURNAL Women Health Nurs*, 20(1):48e61. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2014.20.1.48>, Korean.
- Michalos, A. C. (2014). Happiness, subjective. In: editor. *Encyclopedia of quality of life and well-being research* Dordrecht: Springer, [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_101710](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_101710).
- Hogendoorn, S. M., Prins, P.J., Vervoort, L., Wolters, L.H., Nauta, M. H., Hartman, C. A., ... Boer, F. (2012). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of anxiety disorders* 2012; 26(1): 71-78
- Hee-Jin, S., & Jeung-Im, K. (2021). Development and Validation of the Happiness Scale for Middle-Aged Women Based on Existence, Relation, and Growth Theory *Asian Nursing Research*, 15, 96-104.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2016). *World happiness Report*. Sustainable Development Solutions Network. Hulan, J. (1999). Use of Parital Least Squres in Strategic Management Research: A Review of Four Recent Studies. *Strategic Management Journal*, 18, 20-195.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Pers Indiv Differ*. 31(8):1357e64. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4)
- Jeon, H. S., & Lee, H. Y. (2010). A study on subjective happiness, life satisfaction expectancy, mindfulness and social support of the marital middle-aged women. *Asian Women*, 49(1):123e59.
- Jo, G.Y., & Park, H. S. (2011). Predictors of subjective happiness for nursing students. *J Korea Acad Ind Cooperat Soc*. 12(1):160e9
- Kazemian, S. (2016). Experience of Menopausal Women in Dealing with Menopause: A Qualitative Study, *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 5(3): 230-239.
- Karlamangla, A. S., Lachman, M., E., Han, W., Huang, M., & Greendale, G. A. (2017). Evidence for Cognitive Aging in Midlife Women: *Study of Women's Health Across the Nation*. *PLoS ONE* 12 (1): e0169008. doi:10.1371/journal.pone.0169008.

- Kekalainen, T., Freund, AM., Sipila, S., & Kokko, K. (2020). Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood. *Appl Res Qual Life*, 15:1099e116. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09721-4>
- Kim, D.H., & Lee, J. M. (2018). The effect of social support and self-esteem on subjective happiness in middle-aged women-focused on middle-aged women living in U city. *J Korea Inst Inf, Electron, Commun Technol*, 11(3):301e6. <https://doi.org/10.17661/jkiieect.2018.11.3.301>. Korean.
- Kim, M. S., Kim, H. W., Cha, K. H., & Im J. Y. (2007). What makes Koreans happy? Exploration on the structure of happy life among Korean adults. *Soc Indicat Res*, 82:265e86. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9033-y>
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1): 156-165.
- Kim, D. H., & Lee, J. M. (2018). The effect of social support and self-esteem on subjective happiness in middle-aged women-focused on middle-aged women living in U city. *J Korea Inst Inf, Electron, Commun Technol*, 11(3):301
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd edition). New York, NY: Guilford Press
- Lambert, J. (2005). The economics of happiness. *Can Bus Investor*. 500:157e87.
- Luhmann, M., Necka, E. A., Schönbrodt, F. D., & Hawkley, L. C. (2016). Isvaluing happiness associated with lower well-being? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *JRP*, 1(60): 46-50. doi: 10.1016/j.jrp.2015.11.003
- Lu, L., & Gimmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: individual oriented and social oriented SWB. *J Happiness Stud*, 5(3):269e91. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>.
- Lu, L. (2011). Leisure and depression in midlife: a Taiwanese national survey of middleaged adults. *J Health Psychol*. 16(1):137e47. <https://doi.org/10.1177/1359105310370501>
- Lin, J. D., Lin, P.Y., & Wu, C.L. (2010). Wellbeing perception of institutional caregivers working for people with disabilities: Use of Subjective Happiness Scale and Satisfaction with Life Scale analyses. *Research in Developmental Disabilities*, 31(5), 1083-1090.
- Monshipour, S. M., Mokhtari Lakeh, N., Rafat, F., & Kazemnejad Leili, E. (2016). Related factors to Menopausal women's quality of life in Rasht. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*, 26(1): 80-88.
- Myers, D. G., & Diener, E. (2004). Who is happy? *Psychol Sci*. 1995;6(1):10e9.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychol Rev*, 50(4):370e96.
- Oraki, M., Mehdizadeh, A., & Dortaj, A. (2019). The Effectiveness of Self-care Empowerment Training on Life Expectancy, Happiness and Quality of Life of the Elderly in Iranian Elderly Care Centers in Dubai %J Salmand: *Iranian Journal of Ageing*, 14(3):320-31 (persion). doi:10.32598/sija.13.10.670.

- Park, S. H., & Lee M. J. (2013). Social recognition as a determinant of happiness. *Theor Soc*, 2(23):361e91. <https://doi.org/10.17209/st.2013.11.23.361>. Korean.
- Rulu, P., Sievert, L. L., Dhall, M., & Berton-Johnson, E. R. (2021). Symptoms at midlife among woman in Nagaland, India. *American Journal of Human Biology*, 33(2), Special Issue: Biocultural approaches to the plasticity of the human skeleton
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69:719e27. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>.
- Ryu, S., & Han, M. (2016). Differences of subjective well-being (SWB) and variables related to SWB among generations in Korean women. *Gend Cult*. 9(1):45e73. <https://doi.org/10.20992/gc.2016.06.9.1.45>.
- Su, H., Zhou, Y., Cao, J., Wang, L., & Xing, L. (2018). The mediating effect of coping style on personality and mental health among elderly Chinese emptynester: A cross-sectional. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 197- 201.
- Shin, H. J., Kim, J. I. (2021). Development and Validation of the Happiness Scale for Middle Aged Women Based on Existence, Relation, and Growth Theory, *Asian Nursing Research*, 15 , 96-104.
- Sharifi, k., Anoooshe, M., Foroughan, M., & Kazemnezhad, A. (2018). Middle-aged Women's Experiences On Mental Health Promotion: *A Content Onalysis Study*.
- Stewart, M. E., Watson, R., Clark, A., Ebmeier, K. P., & Deary, I. J. (2010). A hierarchy of happiness? Mokken scaling analysis of the Oxford Happiness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 845-848.
- Tavan, B., Jahani, F., & Rafeei, M. (2014). The Relationship between Self-esteem and Happiness among Students of Arak University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, 14(6): 474-482. [InPersian]
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). "Cultural Constructions of Happiness Theory and Empirical Evidence", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 5.
- Valois, R, F., Zullig, K. J., Huebner, E S., & Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *J Sch Health*, 74(2): 59-65.
- Veenhoven, R. (2015). Informed pursuit of happiness: what we should know, do know and can get to know. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 1035-1071.
- Yousef-Afrashteh, M., Sadeqi, Z., Nouri, F., & Rastegari-Far, S. (2020). The relationship between positive psychological characteristics or health anxiety among middle-aged people., *J. Practical Soc. Psyc*, 1(6): 09-12.