

Research Paper



The Effectiveness of Psychological Capital Program on the Happiness and Psychological Well-being of Divorced Women



Tahereh Nouri^{*1}, Hadis Cheraghian², Seyde Khadije Moradian Gizeroud³

1. Assistant Professor, Amin University of Law Enforcement Sciences, Tehran, Iran.
2. PhD in Counseling, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.
3. PhD in Educational Psychology, Lorestan University, Lorestan, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15087

DOR: 20.1001.1.27173852.1401.17.68.30.40

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15087.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Psychological Capital, Happiness, Psychological Welfare, Divorced Women

Received: 2021/12/14

Accepted: 2022/01/08

Available: 2023/01/05

The aim of this study was to investigate the investment of psychological investment in happiness and psychological well-being of divorced women. Method: This research is applied in terms of purpose and quasi-experimental in terms of method with pre-test design, post-test with control group. Statistical Society In this study, all divorced women were covered by Imam Khomeini Relief Committee of Nurabad city, from which 30 people were selected by purposive non-random sampling method and correction method in two experimental and control groups. In order to understand psychological happiness and well-being, the Reef Psychological Well-Being Target Scales (RSPWB) and the Oxford Happiness Scale (OHQ) were used. The psychological capital training program was performed on the experimental group for 8 sessions of 2 hours and the control group did not intervene. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation), one-variable Covarian test. Results: The results showed that psychological education increased with a statistically significant difference ($p < 0.01$) between the predictive and post-test stages in the happiness and well-being scores in the experimental group. Considering the effectiveness of psychological investment program in increasing happiness and psychological well-being, education and widespread use of this treatment method is recommended for desirable women.



* Corresponding Author: Tahereh Nouri

E-mail: nori.t1363@gmail.com

مقاله پژوهشی



اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه



طاهره نوری^{۱*}، حدیث چراغیان^۲، سیده خدیجه مرادیان گیزه رود^۳

۱. استادیار گروه پژوهشی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.
۲. دکتری مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۳. دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15087

DOR: 20.1001.1.27173852.1401.17.68.30.40

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15087.html



مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها:

سرمایه روان‌شناختی، شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی، زنان مطلقه

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه بود. روش: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان نورآباد بودند که از میان آن‌ها، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمندانتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. به منظور ارزیابی شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی، از مقیاس‌های مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۲۰۰۶) و پرسشنامه آکسفورد آرجیل و مارتین (۱۹۸۹) استفاده شد. برنامه آموزش سرمایه روان‌شناختی، به مدت ۸ جلسه ۲ ساعته بر روی گروه آزمایش اجرا گردید و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش سرمایه روان‌شناختی منجر به تفاوت معنادار آماری ($p < 0.01$) بین مراحل پیش و پس‌آزمون در نمره شادکامی و بهزیستی در گروه آزمایش شد. با توجه به اثربخش بودن برنامه سرمایه روان‌شناختی در افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی، آموزش و استفاده گستره از این روش درمانی برای زنان مطلقه توصیه می‌شود.

دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۹/۲۳

پذیرفته شده: ۱۴۰۰/۱۰/۱۸

منتشر شده: ۱۴۰۱/۱۰/۱۵

* نویسنده مسئول: طاهره نوری

رایانامه: nori.t1363@gmail.com

مقدمه

خانواده کانونی است که بذر هویت، فرهنگ و شخصیت هر فرد در آن پایه‌ریزی می‌شود و هر گونه آسیبی به آن، نسل آینده را از آثار سوء خود مصون نخواهد گذاشت و سازمان‌های اجتماعی زیادی را درگیر خود خواهد ساخت (تقوی دینانی، باقری و خلعتبری، ۱۳۹۹). یکی از آسیب‌هایی که ممکن است برای خانواده‌های متعارض پیش آید، طلاق است که مهم‌ترین و جدی‌ترین معضل اجتماعی و یک بحران عاطفی است که پیامدهای ناگواری را به بار می‌آورد (حیاتی و سلیمانی، ۱۳۹۷).

در سال‌های اخیر با افزایش آمار طلاق، این مساله به یک معضل مهم اجتماعی تبدیل شده است و هم اکنون ایران از نظر آمار طلاق در رتبه چهارم دنیا قرار دارد (مشکی، شاه قاسمی، دلشاد نوقایی و مسلم، ۱۳۹۰). طلاق در ابعاد مختلف تأثیر فزاینده‌ای بر زندگی انسان دارد. می‌توان آن را به عنوان انحلال رابطه همسری در ازدواج دائم تعریف کرد که پس از آن، هیچ مسئولیتی از نظر رعایت حقوق و وظایف زناشویی برای دو همسر وجود نخواهد داشت (احدی، عبداللهی، تاجری و حاجی علی زاده، ۱۴۰۰).

طلاق یکی از نگران کننده ترین پدیده‌های اجتماعی، ستون‌های خانواده را کوچک می‌کند و آثار مخرب تری بر فرزندان می‌گذارد (فیشر، آلبرتی^۱، ۲۰۱۸). طلاق در حالی که مرکز گرم و آرام زندگی را که تأثیرات جبران‌ناپذیری بر اعضای خانواده دارد، از بین می‌برد بلکه باعث کاهش چشمگیر شادکامی می‌شود (تاو^۲، ۲۰۱۸). شادکامی را می‌توان به عنوان نوعی ارزیابی که شخص از خود و زندگی خود دارد و شامل مواردی مانند رضایت از زندگی، هیجان مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب دانست (کرمی، احمدی و قبادی، ۱۴۰۰). مطالعات نشان داده‌اند کسانی که ازدواج کرده‌اند نسبت به کسانی که ازدواج نکرده‌اند و یا طلاق گرفته‌اند شادکامی بیشتری دارند؛ به علاوه شادکامی کیفیت زندگی زناشویی را مورد پیش بینی قرار می‌دهد (وادورس^۳، ۲۰۱۵).

تحقیقات اخیرا بر درک پیامدهای طلاق بر بهزیستی روانشناختی^۴ افراد مطلقه متمرکز شده‌اند (گوما، کامارا و تروینو^۵، ۲۰۱۵). بهزیستی روان شناختی بیانگر این است که افراد چه احساسی از خودشان دارند و شامل پاسخهای هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت درباره‌ی کیفیت زندگی می‌شود (رنز و هارتلی^۶، ۲۰۱۸). بهزیستی روان‌شناختی شخص دارای هفت قلمرو مهم است که عبارتند از: استانداردهای زندگی^۷، سلامت^۸، موفقیت در زندگی^۹، نسبت خویشی^{۱۰}، تعاملات اجتماعی^{۱۱}، آینده‌ایمن^{۱۲}

(الله وردی‌پور، کریم زاده، علیزاده، اصغری، جعفرآبادی و جوادی والا، ۲۰۱۹). افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی بالا از زندگی خانوادگی و زناشویی خود رضایت دارند، روابط درستی را برقرار می‌نمایند. به علاوه این افراد شاد، خوش بین و مثبت‌نگرند و برای حل مسائل زندگی تلاش کرده و رضایت از زندگی بالایی دارند (ایرینا، ایگال و مارک^{۱۳}، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های مختلفی از جمله پژوهش لوکاس، کلارک، گورگلیس و دینر^{۱۴} (۲۰۰۳) و اسپان، اسپولز، اسپاچینجر و وگل^{۱۵} (۲۰۱۹)؛ نشان داده‌اند افرادی که طلاق گرفته‌اند نسبت به کسانی که ازدواج کرده‌اند بهزیستی روان‌شناختی کمتری دارند. پژوهش کلودزیج-زالسکا؛ پرزیبیل-باسیستا^{۱۶} (۲۰۱۶) نشان داد بهزیستی روانی افراد مطلقه می‌تواند به عنوان شاخص مهمی در روند سازگاری عمل کند. دستیابی به بهزیستی روانشناختی به دلایل زیادی به آسانی به دست نمی‌آید، یکی از آنها تجربه مربوط به احساس فقدان ناشی از شکست ازدواج است. مطالعات کار و بورنر^{۱۷} (۲۰۰۹) و روئیس، سرانو، گومز، رامیرز، استیو و لویز^{۱۸} (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که یک ازدواج ناموفق و طلاق که ویژگی‌های آن شامل خشم، استرس و ناسازگاری است تأثیراتی منفی بر بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان دارد.

با توجه به اثرات زندگی شاد و بهزیستی روان‌شناختی به ویژه برای زنان مطلقه پژوهشگران روش‌هایی را جهت بهبود و افزایش آن پیشنهاد داده‌اند. یکی از این روش‌ها آموزش سرمایه روان‌شناختی^{۱۹} است. سرمایه روان‌شناختی نسل سوم سرمایه‌های انسانی و اجتماعی است که شامل ظرفیت‌های روانشناختی، از قبیل امیدواری^{۲۰}، تاب‌آوری^{۲۱}، خوش‌بینی^{۲۲} و خودکارآمدی^{۲۳} می‌باشد. مدل سرمایه روان‌شناختی، خوش‌بینی را یک روش توضیحی که وقایع مثبت را به موارد درونی، دائمی و فراگیر نسبت می‌دهد و وقایع منفی را به انواع شرایط موقتی و خاص بیان می‌کند می‌داند (سانتیس، لودی، مگنانو، زاربو^{۲۴}، ۲۰۲۰). تاب‌آوری یک ویژگی شخصیتی است که باعث سازگاری با موقعیت‌های خطرناک می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا در رویارویی با تغییرات تنش‌زا، دشواری‌ها را به فرصت‌هایی پرمفعت تبدیل کنند (هایکل و لوتیپون^{۲۵}، ۲۰۲۰). امید یکی از سازه‌های اساسی است که در سال‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسی مثبت قرار گرفته است. این نیرو، به انگیزش آنها در فرایند حل مساله و رفتارهای مولد رشد و بالندگی برمی‌گردد (سلیگمن^{۲۶}، ۲۰۰۲) به نقل از موحدی، باباپور خیر الدین، موحدی، (۱۳۹۳).

14. Lucas, Clark, Georgellis & Diener
15. Schaan, Schulz, Schächinger & Vögele
16. Kołodziej-Zaleska & Przybyła -Basista
17. Carr & Boerner
18. Ruiz, Serrano, Ramírez, Esteve & López
19. Psychological capital
20. Hope
21. Resilience
22. Optimism
23. Efficacy
24. Santisi, Lodi, Magnano & Zarbo
25. Haikal & Latipun
26. Seligman

1. Fisher & Alberti
2. Tao
3. Wadsworth
4. Psychological well-being
5. Guma, Camara & Trevino, R
6. Renner & Hartley
7. Standards of living
8. Health
9. Success in life
10. Kinship ratio
11. Social interactions
12. A secure future
13. Irina, Igal & Mark

قصد دارد تا از یک سو کاستی‌های موجود در تحقیقات گذشته را تکمیل کند و از سوی دیگر به دنبال پاسخ به این سوال می‌باشد که آیا آموزش سرمایه‌روانشناختی بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه مؤثر است؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نوع تحقیقات آزمایشی و طرح مورد استفاده نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری شامل تمامی زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان نورآباد است. ۳۰ زن مطلقه به صورت غیر تصادفی هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ملاک ورود به پژوهش زنان مطلقه، سن بین ۱۸ تا ۴۵ سال، حداقل سواد دیپلم و رضایت به شرکت در پژوهش و معیارهای خروج؛ غیبت بیش از سه جلسه، انجام ندادن تکالیف و نداشتن تمایل به همکاری در نظر گرفته شد. در جمع‌آوری پیش‌آزمون از زنان مطلقه ایی که ملاک ورودی به پژوهش را داشتند، خواسته شد تا به پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف پاسخ دهند. سپس به گروه آزمایشی طی ۴ هفته، ۸ جلسه آموزش گروهی سرمایه‌روانشناختی ارائه گردید که در آن هر هفته دو جلسه و هر جلسه با استراحت بین جلسه، ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه اجرا شد. جلسات آموزشی در نمازخانه کمیته امداد تشکیل شد. از گروه آزمایشی در پایان جلسات پس‌آزمون گرفته شد. شایان ذکر است در گروه گواه، هیچ مداخله ایی صورت نگرفت و صرفاً از آنها پیش‌آزمون و پس‌آزمون گرفته شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه توسط آرجیل و مارتین^۵ (۱۹۸۹) ساخته شده است. دارای ۲۹ آیت ۴ گزینه‌ای از ۰ تا ۳ شامل رضایت از زندگی، حرمت خود، رضایت خاطر، خلق مثبت و بهزیستی فاعلی است. محدوده‌ی نمره این پرسشنامه بین ۰ تا ۸۷ قرار دارد. آرجیل و مارتین. اعتبار از نوع همسانی درونی این پرسشنامه را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی ۷ هفته ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. در ایران این آزمون توسط علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) ترجمه شده و درستی برگردان آن را توسط هشت متخصص نیز تأیید شده است. روایی صوری پرسشنامه نیز به تأیید ده متخصص رسیده است. اعتبار آزمون در دانشجویان دانشگاه‌های علامه طباطبایی و شاهد به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۸ و به روش تنصیف ۰/۹۲ و اعتبار بازآزمایی پس از ۳ هفته ۰/۷۹ محاسبه شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

5. Kappagoda, Othman & Alwis
6. Kim, Newman, Ferris
7. Oxford Happiness Questionnaire
8. Argyle & Martin

چهار منبع برای تعیین شناخت خودکارآمدی تعریف شده است که مدیریت ارشد یا حصول عملکرد، تجربه جانشینی یا الگو سازی، ترغیب اجتماعی و برانگیختگی عاطفی که هر کدام از این‌ها می‌توانند در آموزش توسعه برای ارتقای خودکارآمدی استفاده شوند (پانادر، جانسون و بوتلاک^۱، ۲۰۱۷). خودکارآمدی قضاوت فرد در مورد توانایی هایش در انجام یک عمل تعریف می‌شود (بندورا^۲، ۲۰۰۸). آثار مثبت این سازه‌ها بر سلامت جسمانی و روانی در تحقیقات مختلف تأیید شده است. برای مثال استادینگر، دورنر و میکلا^۳ (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که احساس کنترل بر وقایع و خودکارآمدی بالا موجب بالا رفتن سطح بهزیستی روانی می‌شود. به علاوه در پژوهشی دیگر اثرات امید بر افزایش میزان تفکر عامل، معنای زندگی و عزت نفس و شادکامی نشان داده شد. بهاری (۱۳۸۸) در تحقیق خود به بررسی تأثیر مؤلفه امید و بخشش در زوجین در آستانه طلاق پرداخت که نتیجه تحقیق بیانگر این بود که کاربرد مداخلات امید و بخشش واکنش‌های هیجانی زوجهای گروه امید و بخشش را به طور معناداری کاهش می‌دهد. در پژوهش توسط سیلوک^۴ (۲۰۱۹) اثرات سرمایه‌روانشناختی بر رضایت شغلی و مشارکت شغلی معلمان نشان داده شد.

پژوهش سانتیسی، لودی، مگانو، زاربو (۲۰۲۰) نشان داد سرمایه‌روانشناختی بر رضایت از زندگی مؤثر است. پژوهش هاشمی نصرت آباد، تورج، بهادری (۱۳۹۱) نشان دادند کسانی که سرمایه‌روانشناختی مطلوبتری داشته از سرمایه‌اجتماعی بالاتری بهره‌مند هستند از بهزیستی روانشناختی بالاتر و بهتری برخوردارند. در پژوهش عظیمی (۲۰۱۴) نیز نشان داده شد ارتباط مثبتی بین سرمایه‌روانشناسی و بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد. سرمایه‌روانشناختی، بهزیستی روانی و سلامت‌روان را مورد پیش‌بینی قرار می‌دهد. همچنین کاپاگودا، عثمان، آلوپز^۵ (۲۰۱۴) نیز اثرات سرمایه‌روانشناختی را بر بهبود عملکرد شغلی و انگیزش شغلی نشان دادند. نتایج مطالعه‌ی کیمن، نیومن، فریس^۶ (۲۰۱۹) حاکی از تأثیر سرمایه‌روانشناختی بر بهزیستی روانشناختی در محیط‌های ورزشی بود. در پژوهشی که عیسی نژاد و همکاران (۱۳۹۰) درباره اثر بخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی انجام دادند، یافته‌ها نشان داد که غنی‌سازی روابط، خوشبینی و شادمانی زناشویی را افزایش می‌دهد.

در بررسی‌های انجام شده که به بخشی از آن اشاره شد، پژوهشی در مورد اثربخشی سرمایه‌روانشناختی بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه یافت نشد که این حوزه نیازمند مطالعه عمیق و جدی است. در حال حاضر با توجه به آمار بالای طلاق در کشور، سلامت زنان مطلقه یک نگرانی روبه‌رشد در نظر گرفته می‌شود و موضوع مهمی به شمار می‌رود. لذا نیاز است از طریق پژوهش‌های مختلف به راهکارها و نتایجی دست یابیم که میزان بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی زنان مطلقه ارتقاء یابد. با استناد به شواهد ذکر شده پیش‌بینی می‌شود سرمایه‌روانشناختی می‌تواند اثرات مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی داشته باشد. لذا این پژوهش

1. Panadero, Jonsson & Botella
2. Bandura
3. Staudinger, Dorner & Mickler
4. Selcuk

مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف^۱ (فرم ۱۸ سوالی): توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است. مجموع نمرات این ۶ عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روان شناختی محاسبه می شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می شود که نمره بالاتر، نشان دهنده بهزیستی روان شناختی بهتر است. از بین کل سوالات، ۱۰ سوال به صورت مستقیم و ۸ سوال به شکل معکوس نمره گذاری می شود. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). در پژوهش های داخلی روایی و پایایی آن توسط خانجانی، شهیدی، فتح آبادی، مظاهری و شکر (۱۳۹۳) مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و روایی محتوایی و صوری نیز با استفاده از نظر متخصصان حوزه روانشناسی مطلوب گزارش شد.

بسته مداخله مبتنی بر آموزش سرمایه روان شناختی^۲: مدل مداخله مبتنی بر سرمایه روانشناختی یک مدل مداخله ای است که به منظور ارتقای سطح سرمایه روان شناختی تهیه شده است و به رشد و تقویت مؤلفه های آن که عبارتند از: امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری می پردازد. این مدل ابتدا توسط لوتانز و یوسف^۳ (۲۰۰۷) مطرح شد و پروتکل ایرانی آن نیز توسط پژوهشگران ایرانی آخوندی و آقاعلیخانی (۱۳۹۴) بر روی نمونه های بزرگسال به بنجار اجرا شد که روایی و پایایی آن مور دتایید قرار گرفت که ۰/۸۳ تا ۰/۸۷ در نوسان بوده است. خلاصه جلسات بسته آموزشی سرمایه روانشناختی به شرح جدول ۱ است:

جدول ۱. پکیج آموزش سرمایه روان شناختی

جلسه	موضوع جلسه	شرح جلسه
اول	برقراری رابطه و آشنایی با مفاهیم	برقراری رابطه و ایجاد انگیزه و معرفی اعضاء و ویژگی های افراد، ارائه تعاریف سرمایه روان شناختی و مؤلفه های آن، بیان لزوم و اهمیت سرمایه روانشناختی
دوم	تعریف امیدواری و ابعاد آن	به ارائه تعریف امیدواری و ابعاد آن، لزوم و اهمیت امیدواری در محیط خانه خودارزیابی سرمایه روانشناختی امید با تمثیلی از داستان در مورد امید پرداخته شد. آگاه ساختن شرکت کنندگان از نقش اهداف و چگونگی دست یافتن به اهدافی روشن و قابل دستیابی در ایجاد و افزایش امید
سوم	تعریف خودکارآمدی و ابعاد آن	ارائه تعریف خودکارآمدی و ابعاد آن، لزوم و اهمیت خودکارآمدی در خانه عوامل اثرگذار بر خودکارآمدی
چهارم	تعریف خوشبینی و تاب آوری	ارائه تعریف خوشبینی و تاب آوری و ابعاد آن، لزوم و اهمیت خوشبینی و تاب آوری در محیط خانه
پنجم	بررسی اسنادها	آشنایی اعضا با راهبردهای خودارزیابی انعطاف پذیری و عملکرد آن، آشنایی با اسنادهای درونی، بیرونی، کلی، خاص، پایدار

تدوین اسنادها	بیان مفهوم درماندگی آموخته شده، مکان کنترل و نحوه تدوین اسنادهای مبتنی بر بدبینی و خوشبینی به همراه تشخیص و شناسایی نقاط قوت، قدردانی از زمان حال و در جستجوی آینده پرداخته شد
ششم راهبردهای حل مسئله	آشنایی شرکت کنندگان با روش های علمی حل مسئله و نقش کاربردی آنها در افزایش، آشنایی شرکت کنندگان با راهبردهای مسئله محور و هیجان محور و نقش آنها در افزایش استقامت سطح
هفتم معرفی گذرگاه ها	آشنا ساختن اعضا با چگونگی استفاده از گذرگاه های متعددی در تحقق هدف، اعضا چهار مؤلفه سرمایه روان شناختی را در خودارزیابی کرده و عوامل مؤثر بر تقویت آنها را مجددا مرور کردند.
هشتم ختم جلسات و خداحافظی	مرور و بازخورد یادگرفته های جلسات پیشین و به رفع سوالات اعضا پرداخته شد سپس خداحافظی و گرفتن پس آزمون

شیوه اجرا

روند اجرای پژوهش به این شکل بود که پس از گمارش تصادفی شرکت کنندگان به دو گروه آزمایش و گواه، با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و بهزیستی روان شناختی ریف پیش آزمون اجرا شد. سپس گروه آزمایش آموزش سرمایه روان شناختی طی هشت جلسه ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه ای به صورت هر هفته دو جلسه در نمازخانه کمیته امداد تحت آموزش قرار گرفتند و گروه گواه در این مدت هیچ گونه آموزشی دریافت ننمود. پس از پایان جلسات آموزشی، هر دو گروه در مرحله پس آزمون به پرسشنامه های پژوهش پاسخ دادند. در تحلیل آماری داده ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از تحلیل واریانس تک متغیره پس از رعایت پیش فرض نرمالیتی و برابری واریانسها استفاده شد؛ داده ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه بیست و چهارم تحلیل شد.

نتایج

در مجموع ۳۰ نفر از زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد در دو گروه آزمایش و گواه مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین سنی شرکت کنندگان در گروه مداخله ۳۳ سال و در گروه گواه ۳۱ سال بود. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون ارائه شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهشی گروه آزمایش و گواه

شاخص های آماری	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	۳۲/۹۳	۲/۳۴	۵۰/۳۳	۳/۲۲
گواه	۳۳/۲	۱/۳۴	۳۳/۵۳	۲/۴۱
بهزیستی روان شناختی	۳۹/۶۰	۲/۵۵	۶۷/۸۰	۸/۹۱
گواه	۴۰/۲۰	۱/۶۹	۴۰/۸۰	۲/۸۸

- 1.Reef Psychological Welfare Scale
2. psychological capital training

همانگونه که در جدول ۵ نشان می‌دهد شاخص‌های اعتبار آزمون بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره متغیرهای پژوهش

متغیرها	SS مجموع مجذورات	MS میانگین مجذورات	DF درجه آزادی	F ضریب	P ضریب
شادکامی	۲۱۵۸/۲۰	۷۱۹/۴	۳	۱۰۰/۷۴	۰/۰۰۱
بهبودی روانشناختی	۵۵۲۲/۷۵	۱۸۴۰/۹۱	۳	۴۰/۷۸	۰/۰۰۱
شادکامی	۷۲/۳۵	۷۲/۳۵	۱	۱۰/۱۳	۰/۰۰۴
بهبودی روانشناختی	۱۷۵/۶۶	۱۷۵/۶۶	۱	۳/۸۹	۰/۰۵۹
شادکامی	۲۰۲۹/۹۲	۲۰۲۹/۹۲	۱	۲۸۴/۲۶	۰/۰۰۱
بهبودی روانشناختی	۵۲۵۶/۲۳	۵۲۵۶/۲۳	۱	۱۱۶/۴۵	۰/۰۰۱

همانگونه که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، متغیرهای شادکامی ($F=۲۸۴/۲۶$ و $P=۰/۰۰۱$) و بهبودی روانشناختی ($F=۱۱۶/۴۵$ و $P=۰/۰۰۱$) در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد که بیانگر این است که گروه آزمایش بعد از آموزش سرمایه‌ی روانشناختی در دو متغیر پیشرفت داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی سرمایه روانشناختی بر شادکامی و بهبودی روانشناختی زنان مطلقه انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد سرمایه روانشناختی بر افزایش شادکامی و بهبودی روانشناختی زنان مطلقه تأثیر دارد. مرور پژوهش‌ها نشان داد پژوهشی که دقیقاً به تأثیر آموزش سرمایه روانشناختی بر شادکامی و بهبودی روانشناختی پرداخته باشد، انجام نشده است. بدین ترتیب پژوهشی مستقیم جهت مقایسه یافته‌های این پژوهش با مطالعات پیشین وجود ندارد. لذا به تحقیقات همسویی اشاره می‌شود؛ نتایج این پژوهش از جهت اثربخشی بر شادکامی با پژوهش‌های دیگر از جمله بهاری (۱۳۸۸)؛ بندورا (۲۰۰۸)؛ استادینگر، دورنر و میکلا (۲۰۰۵)؛ کلودزیج-زالسکا؛ پریبیل-باسیستا (۲۰۱۶)؛ سانتیسی، لودی، مگنانو، زاربو و زامیتی (۲۰۲۰) همسو است. پژوهش سانتیسی، لودی، مگنانو، زاربو (۲۰۲۰) نشان داد مولفه‌های سرمایه روانشناختی بر افزایش رضایت از زندگی موثر است. در همین راستا نتایج تحقیق بهاری (۱۳۸۸) نیز نشان داد مؤلفه امید و بخشش که از مولفه‌های سرمایه‌ی روانشناختی هستند می‌تواند واکنش‌های هیجانی زوجین در آستانه طلاق گروه آزمایش را به طور معناداری کاهش دهد. افرادی که امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری بیشتری دارند انتظارات مثبت بیشتری نسبت به زندگی دارند به صورتی که انتظارات مثبت به عنوان یک عامل واسطه‌ای برای شادکامی عمل می‌کند. بنابراین این عوامل که از شناخت مثبت تشکیل می‌شوند نقش مهمی در شادکامی دارند. احساس کارآمدی به عنوان یکی از مولفه‌های سرمایه روانشناختی باعث می‌شود زنان مطلقه در روبرویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها

اطلاعات جدول ۲ حاکی از افزایش نمره شادکامی و بهبودی روانشناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس آزمون شده است. برای آزمون اثربخش بودن سرمایه روانشناختی و از بین بردن اثرات پیش آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. به عبارت دیگر؛ دلیل استفاده از روش کواریانس برای تجزیه و تحلیل آماری، افزایش توان درونی پژوهش از طریق تعدیل نمره‌های پیش آزمون بود. اما قبل از آن نیاز بود تا مفروضه‌های این آزمون مورد بررسی قرار گیرند. بدین منظور از آزمون کالموگروف-اسمیرنف برای آزمون نرمال بودن استفاده شد. نتایج در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

متغیر گروه	آماره Z		سطح معناداری	
	کلموگروف-اسمیرنف			
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	۰/۶۳	۰/۴۱	۰/۱۵۳	۰/۲۵
شادکامی	۰/۶۴	۰/۶۸	۰/۴۴	۰/۷۹
آزمایش	۰/۸۷	۰/۳۸	۰/۸۱	۰/۵۶
بهبودی روان شناختی	۰/۸۶	۰/۵۹	۰/۷۱	۰/۶۱

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد، نتایج آزمون‌های کالموگروف اسمیرنف ($P<0/05$) حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها در پیش آزمون و پس آزمون است؛ بنابراین استفاده از آزمون‌های پارامتریک مانعی ندارد. برای سنجش همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج حاصل از این آزمون نشان داد بین گروه‌ها از لحاظ متغیرهای وابسته پژوهش در مرحله ی پس آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد؛ لذا فرض تساوی واریانس‌ها تایید می‌شود. از پیش فرض‌های دیگر فاصله‌ای یا نسبی بودن متغیرهای وابسته می‌باشد که در این پژوهش با ابزارهای استاندارد با مقیاس فاصله‌ای استفاده شد. از پیش فرض‌های دیگر تصادفی بودن می‌باشد؛ در این راستا شرکت کنندگان پژوهش به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند.

جدول ۴. نتایج آزمون لوین

متغیرها	آماره	پس آزمون	
		درجه ی آزادی ۱	درجه ی آزادی ۲
شادکامی	۰/۱۴۹	۱	۳۸
بهبودی روانشناختی	۴۹/۱۲	۱	۳۸

جدول ۵. اطلاعات مربوط به شاخص‌های اعتبار آزمون واریانس چند متغیره

ارزش	F	Df	Df	P
اثر پیلایی	۱۸۵/۵۲	۲	۲۵	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۱۸۵/۵۲	۲	۲۵	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱۴/۸۴	۲	۲۵	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه خطا	۱۴/۸۴	۲	۲۵	۰/۰۰۱

اینکه این پژوهش بر روی نمونه‌ای از زنان مطلقه اجرا شده است؛ لذا برای تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر جامعه، بایستی جانب احتیاط رعایت شود. به علاوه سنجش بهزیستی روانشناختی و شادکامی به صورت ذهنی و غیر دقیق بوده که باعث عدم دقت در سنجش شده است. از دیگر محدودیت‌های پژوهش کمبود پژوهش‌های همسو و ناهمسو با پژوهش حاضر بوده است؛ لذا به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود پژوهش در این زمینه را گسترش دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود برای تکرار این پژوهش و افزایش قدرت تعمیم نتایج آن، از نمونه‌های دیگری غیر از زنان مطلقه، نمونه‌ای از مردان مطلقه و گروه‌های سنی دیگر از جمله نوجوانان و بزرگسالان، برای ارائه آموزش استفاده گردد. به روانشناسان و مشاوران نیز توصیه می‌گردد از روش آموزش سرمایه‌ی روان شناختی جهت افزایش بهزیستی روانشناختی و شادکامی استفاده نمایند.

موازین اخلاقی

اصول اخلاقی رازداری، استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش، اختیار کامل شرکت‌کنندگان برای انصراف از ادامه حضور در پژوهش و اطلاع رسانی در صورت درخواست شرکت‌کنندگان از نتایج و آموزش گروه‌گواه پس از اتمام آموزش گروه آزمایش نیز در پژوهش از آغاز تا انتها رعایت شده است.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر و مسئولین مربوطه که مجوزهای لازم را کسب کرده و در پژوهش حاضر شرکت کردند سپاسگزاری می‌کنم.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در مراحل مختلف تدوین و ارسال مقاله نقش داشته‌اند.

تعارض منافع

بنا بر اعلام نویسندگان، حامی مالی و تعارض در منافع نداشته است.

و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها، مسئولیت‌پذیر باشند و برای دستیابی به موفقیت تلاش کنند که این می‌تواند گامی در جهت شادکامی زنان مطلقه باشد. نتایج این پژوهش از جهت اثربخشی سرمایه روان شناختی بر بهزیستی روان شناختی با نتایج پژوهش‌های همسویی از جمله اسچان، اسچولز، اسچاپینجر و وگل (۲۰۱۹)، استادینگر، دورنر و میکلا (۲۰۰۵)؛ عظیمی (۲۰۱۴)؛ کاپاگودا، عثمان، آلویز (۲۰۱۴)؛ سیلوک (۲۰۱۹) همخوان است. استادینگر، دورنر و میکلا (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که احساس کنترل بر وقایع و خودکارآمدی بالا موجب بالا رفتن سطح بهزیستی روانی می‌شود. در پژوهش سیلوک (۲۰۱۹) اثرات سرمایه روانشناختی بر کاهش افسردگی، استرس و اضطراب معلمان مؤثر بود. در پژوهش‌های پیمایشی نیز تاثیر سرمایه روانشناختی را بر تعاملات نشان داده‌اند. برای مثال در پژوهش هاشمی نصرت آباد، تورج، بهادری (۱۳۹۱) نشان دادند کسانی که سرمایه روانشناختی مطلوبتری داشته‌اند از سرمایه اجتماعی بالاتری بهره‌مند هستند از بهزیستی روانشناختی بالاتر و بهتری برخوردارند. در تبیین دیگر این نتایج می‌توان گفت، سرمایه‌ی روانشناختی، به عنوان متمم رویکردهای سنتی، اساساً به مطالعه توانمندپهای انسان می‌پردازد و به شناسایی عواملی توجه دارد که سلامت روانی را افزایش می‌دهند و هدف آن فراتر از ترمیم آسیب‌ها بوده و به سمت بهینه‌کردن کیفیت زندگی می‌رود. این رویکرد روانشناختی در پی آن است که از نقاط قوت انسانها، به عنوان سپری علیه بیماری‌های روانی استفاده کند. در این راستا پژوهش عظیمی (۲۰۱۴) نشان داد ارتباط مثبتی بین سرمایه روانشناختی و بهزیستی روانی وجود دارد. سرمایه روانشناختی، بهزیستی روانی و سلامت روان را مورد پیش‌بینی قرار می‌دهد. خودکارآمدی از طریق ایجاد مسیر در زندگی و هدفمندی باعث ایجاد عواطف مثبت می‌شود و بهزیستی روانشناختی را در پی دارد. مولفه‌های بهزیستی روانشناختی باعث می‌شود افراد اعتقاداتی پیدا کنند که باعث توانایی شخصی شده و از بافت اجتماعی و محیط ارزیابی‌های مثبتی داشته باشند و در نتیجه انتظار نتایج مثبت را خواهند داشت. این امر موجب قوی شدن افراد مطلقه در مقابل شرایط ناگوار می‌شود و در نتیجه بهزیستی روانشناختی بیشتری را در پی دارد. نظر به این که جامعه پژوهش، زنان مطلقه بوده که واقعیت تلخ طلاق از همسر بر زندگی آن‌ها سایه افکنده و سختی‌های نشأت گرفته از آن، منجر به کاهش بهزیستی روانشناختی و شادکامی شده است و آموزش سرمایه روانشناختی از طریق تقویت خوش‌بینی، شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خویش، بتواند بهزیستی روانشناختی و شادکامی بیشتری کسب نمایند و براین اساس، چشم‌انداز خوش‌بینانه‌تری از آینده خود داشته باشند. دیدن آینده‌ای روشن می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را در زنان مطلقه افزایش داده و تلاش آن‌ها را برای مبارزه با چالش‌ها و دستیابی به اهداف زندگی و رسیدن به زندگی امیدوارانه افزایش می‌دهد. بدیهی است اگر بتوان شیوه آموزشی مناسبی ارائه داد که در پیشگیری از وقوع مشکلات روانی در زنان مطلقه نظیر افسردگی و اضطراب مؤثر باشد، گام بزرگی در جهت حفظ سلامت افراد و صرفه‌جویی در هزینه‌های درمانی برداشته شده است و این امر به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه احتیاج دارد. با توجه به

منابع

- Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Asghari Jafarabadi, M., Javadivala, Z. (2019). Psychological well-being and happiness among Middle-aged women: A cross-sectional study. *Health Care for Women International*, 1(42), 1-15.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In: Forgas JP, Innes JM, editors. Recent advantage in social psychology: an international perspective. *North Holland: Elsevier*.
- Azimi, T. (2014). The role of psychological capitals in predicting mental health and well-being of female employees in education of dehdasht. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(4), 1297-1304.
- Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed), *Positive psychology: Exploring the best in people*, 1(5), 167-196.
- Carr, D., & Boerner, K. (2009). Do spousal discrepancies in marital quality assessments affect psychological adjustment to widowhood? *Journal of Marriage & Family*, 71(3), 495-509.
- Fisher, B., & Alberti, R. (2018). Reconstruction of life after divorce, translated by Akram Karami, Tehran: Saber Publications.
- Guma, J., A. D. Camara, & Trevino, R. (2015). The relationship between health and partnership history in adulthood: insights through retrospective information from europeans aged 50 and over. *European journal of ageing*. 12 (1), 71-79.
- Haikal, M. & Latipun, L. (2020) *The Resilience of Women Who Are Divorced and Choose to Live with Their Children. Psychology and Behavioral Sciences*, 9 (4), 44-49.
- Ruiz-Párraga, G. T., Serrano-Ibáñez, E. R., Gómez-Pérez, L., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., López-Martínez, A.E. (2021). The relevance of psychological strength for physical and psychological well-being in trauma-exposed women. *Health and Work Psychology*, 62(3), 386-392.
- Irina P., Igal, S., Mark A. (2007). Ratner, Chirality on Surfaces: Modeling and Behaviour, *Chemistry Today: Chimica Oggi*, 25(4), 1-18.
- Kappagoda, S., Othman, H.Z.F., Alwis, G.D. (2014). Psychological Capital and Job Performance: The Mediating Role of Work Attitudes, *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 2(5), 102-116.
- Kim, M., Kim, A.C.H., Newman, J.A., Ferris, G.R., & Perrewé, P.L. (2019). The antecedents and consequences of positive organizational behavior: The role of psychological capital for promoting employee well-being in sport organizations. *Sport Management Review*. 22(8), 108-125
- Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support. *Current issues in personality psychology*, 4(4), 206-216.
- Lucas, R., Clark, A., Georgellis, Y. and Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(3), 527-539.
- Panadero, Ernesto; Jonsson, Anders; Botella, Juan (2017). Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy: Four meta-analyses. *Educational Research Review*, 22(1), 98-114
- Ryff. C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science Research*, 35(4), 1103-1119.
- احدی، حسن؛ عبداللهی، اصغر؛ تاجری، بیوک و حاجی علی زاده، کبری. (۱۴۰۰). تدوین الگوی مفهومی عوامل شکل دهنده طلاق در پنج سسال اول زندگی: یک مطالعه داده بنیاد. *مجله علوم روان شناختی*، ۲۰ (۹۷): ۱-۱۱.
- بهراری، فرشاد. (۱۳۸۸). تأثیر مداخله های امیدمحور، بخشش محور، ترکیبی از این دو بر تعارض زناشویی، تحریف های شناختی بین فردی زوج های متقاضی طلاق شهر اصفهان. *پایان نامه دکتری مشاوره، دانشگاه اصفهان*.
- تقوی دینانی، پرستو، باقری، فریبرز و خلعتبری، جواد. (۱۳۹۹). مطالعه کیفی: تدوین مدل طلاق در شرایط اجتماعی و فرهنگی شهر تهران. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹ (۹۳): ۱۱۷۳-۱۱۶۳.
- حیاتی مژگان و سلیمانی شهلا. (۱۳۹۷). پیامدهای طلاق برای فرد مطلقه: یک مطالعه کیفی. *رویش روانشناسی*، ۷ (۱۲): ۲۷۳-۲۸۸.
- خانجانی، مهدی، شهیدی، شهریار، فتح آبادی، جلیل، مظاهری، محمدعلی، شگری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگیهای روان سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار*، ۸ (۳۲): ۳۶-۲۷.
- کریمی، مریم، احمدی، صدیقه، قبادی، سعید. (۱۴۰۰). پیش بینی رضایت زناشویی و کیفیت زندگی در زوجین شهر تهران. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۰۲-۹۳: (۱)۲۲.
- علی پور، احمد، نوربالا، احمدعلی. (۱۳۸۷). اعتبار و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در میان ایرانیان، *مجله روانپزشکی و روانشناسان بالینی*، ۳ (۱۲): ۲۹۸-۲۸۷.
- مشکی، مهدی، شاه قاسمی، زهره، دلشاد نوقایی، علی، مسلم، علیرضا. (۱۳۹۰). بررسی وضعیت و عوامل مرتبط با طلاق از دیدگاه زوجین مطلقه ی شهرستان گناباد در سال های ۸۸-۱۳۸۷. *افق دانش؛ فصلنامه ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*، ۱۷ (۱): ۴۵-۳۵.
- موحدی، یزدان، باباپور، جلیل، موحدی، معصومه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر افزایش امید و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان. *مجله روان شناسی مدرسه*، ۱۱۶: (۱)۳: ۱۳۰-۱۱۶.
- هاشمی نصرت آباد، تورج، جلیل، بهادری، خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۱). نقش سرمایه روانشناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی سرمایه اجتماعی. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۱ (۴): ۱۴۳-۱۲۳.

- Renner, L. M., Hartley, C. C. (2018). Psychological Well-Being Among Women Who Experienced Intimate Partner Violence and Received Civil Legal Services. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-22.
- Schaan, V.K., Schulz, A., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women*, 257(۱۰۱), 91-99.
- Selcuk, D. (2019). The Relationship between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement, *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(75), 137-154.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology Positive Prevention and Positive therapy, in C. R. Snyder, S.J. Lopez (eds). *Handbook of Positive Psychology*, New York, *Oxford University Press*, 3-9.
- Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., Zammitti, A. (2020). Relationship between Psychological Capital and Quality of Life: *The Role of Courage. Sustainability*, 12(13), 38-52.
- Staudinger, U. M., D. mer, J., & Mickler, C. (2005). Wisdom and personality. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom. Psychological*
- Tao, H-L. (2018). Marriage and Happiness: Evidence from Taiwan. *Journal of Happiness Studies*. 20(۸), 1843–1861.
- Wadsworth, T. (2015). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Social Indicators Research*, 126(3), 1025–1048.