

هدف از انجام این پژوهش نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت به همسر بر شادکامی زنان بود. روش پژوهش در این اثر توصیفی - تحلیلی است. جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل منطقه ۲ شهر تهران در رده سنی ۱۸ تا ۶۵ سال بود. حجم نمونه از روش جدول کرجسی و مورگان به دلیل غیر قابل شمارش بودن تعداد افراد جامعه آماری بی‌نهایت ۳۸۴ نفر تعیین شد و روش نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی در دسترس بود. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های احساسات مثبت به همسر کی.دانیل. الری، فرانسس فینچام، و هیلاری ترکویتز، خودکارآمدی عمومی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) و شادکامی آکسفورد آراگیل ولو (۱۹۸۹) استفاده شد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد خودکارآمدی در حالت استاندارد به میزان ۰/۲۸ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی شادکامی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < 0.05$). همچنین احساس مثبت به همسر در حالت استاندارد به میزان ۰/۲۶ واحد در تبیین واریانس متغیر میانجی یعنی خودکارآمدی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < 0.01$). نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد احساس مثبت به همسر بصورت مستقیم و در حالت استاندارد به میزان ۰/۵۳ واحد ($p < 0.01$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی شادکامی بصورت مثبت تاثیر دارد. همچنین احساس مثبت به همسر در حالت کل و استاندارد به میزان ۰/۶ واحد ($p < 0.01$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی شادکامی بصورت مثبت تاثیر دارد. در مورد تاثیر غیرمستقیم احساس مثبت به همسر بر شادکامی از طریق نقش واسطه‌ای نتایج خودکارآمدی، برآورد استاندارد نشان داد احساس مثبت به همسر از طریق خودکارآمدی تاثیر مثبت و معناداری به ترتیب به میزان ۰/۰۷ واحد ($p < 0.01$) بر شادکامی دارد.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، احساس مثبت به همسر، شادکامی

Atefeh Alvandee

Abstract

The aim of this study was to mediate the role of self-efficacy in relation to positive feelings towards the spouse on women's happiness. The research method in this work is descriptive-analytical. The statistical population of this study was married women in District 2 of Tehran in the age range of 18 to 65 years. The sample size was determined by Krejcie and Morgan table method due to the uncountable number of infinite 384 people and the sampling method were available non-randomly. The required data were collected from to K. Daniel's Ellie, Francis Finchham, and Hillary Turkowitz, positive emotion questionnaires, Scherer and Maddox General Self-Efficacy (1982) and Oxford Happiness Argyl (1989) were used. The results of estimating the research model showed that self-efficacy in the standard mode by 0.28 units has a positive and direct effect in explaining the variance of the criterion variable, happiness ($p < 0.05$). Also, a positive feeling towards the spouse in the standard state by 0.26 units has a positive and direct effect on explaining the variance of the mediating variable, self-efficacy ($p < 0.01$). The results of estimating the research model showed that positive feeling towards the spouse directly and in the standard state by 0.53 units ($p < 0.01$) has a positive effect on explaining the variance of the criterion variable, happiness. Also, a positive feeling towards the spouse in general and standard by 0.6 units ($p < 0.01$) has a positive effect on explaining the variance of the criterion variable, happiness. Regarding the indirect effect of positive feeling on the spouse on happiness through the mediating role of self-efficacy results, the standard estimate showed that positive feeling on the spouse through self-efficacy has a positive and significant effect on happiness by 0.07 points ($p < 0.01$), respectively.

Keywords: self-efficacy, positive feeling towards spouse, happiness

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا، واحد الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

تحقیقات نشان می دهد که خودکارآمدی در مدیریت هیجانات مثبت نقش دارد و با عواطف مثبت و منفی زندگی در ارتباط است. (کاپارا^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). عواطف مثبت و منفی بر روی شادی و رضایت زوجین از یکدیگر تأثیر دارد. (هاسلر^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). بین شادکامی و احساسات و هیجانات مثبت رابطه معناداری وجود دارد. (بدری و همکاران، ۲۰۲۲).

تنظیم هیجانات و عواطف با خودکارآمدی رابطه دارد. ابراز احساسات در مقابل همسر یکی از مؤلفه های سازش یافتگی زناشویی است و مربوط به این است که هر چند وقت یکبار همسرها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می کنند (هاستون و ملز^۳، ۲۰۰۶). یکی از ویژگی های برجسته زندگی متعادل سرمایه گذاری انسانی داد و ستد عاطفی میان زوجین است. در هیچ مرحله ای از مراحل زندگی نمی توان احساس بی نیازی از عواطف کرد تبادل عاطفی به همان اندازه که برای آغاز یک زندگی مهم است برای ادامه آن نیز اهمیت دارد این در حالی است که بسیاری از زوجین اهمیت عواطف و هیجانات تجربه شده در زندگی خود را نادیده انگاشتند. سستی بنیاد خانواده و کاهش عاطفه و صمیمیت در میان افراد از پیامدهای جامعه پیشرفته و صنعتی امروز است. هنگامی که زوجین برای درمان می آیند اغلب آشفتگی های هیجانی فراوانی تجربه می کنند. شواهد بسیار روشنی در این زمینه وجود دارد که همسرها مشکلات شدید و فراگیری در هنگام برقراری و حفظ روابط عاشقانه و صمیمی خود تجربه می کند. آن ها اعتراف می کنند

که احساساتشان به درست از سوی همسرانشان درک نمی شود و عدم صمیمیت، اعتماد و رضایت و پیوند های دلبستگی نالین میان زوجین مشاهده می شود زوجین با پیوندهای دلبستگی نالین با یکدیگر به وسیله الگوهای هیجانی تدافعی که مانع اعتماد نزدیک و واکنش پسندیده می شود تعامل برقرار می کند (حیاتی، ۱۳۹۷). عواطف یکی از جنبه های رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی انسان ها دارد. بعضی از دانشمندان مانند داروین بر این نکته تأکید می کنند که عواطف برای بقا انسان سودمند می باشد بدون عواطف، زندگی بشر تقریباً خسته کننده و بی معنی می شود. انسان از طریق همین عواطف است که دنیا را پر از معنی و سرشار از احساسات درمی یابد. عواطف از آن جهت برای بشر سودمند می باشد که فعالیت های آنان را به سوی هدفی متوجه می سازد و بدین ترتیب، انسان را وادار به انجام کارهایی می نماید که برای بقا وی سودمند می باشد و از انجام کارهایی که جهت بقا او مضر است، آگاه می سازد، عواطف بخشی اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد، سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل گیری هویت و مفهوم خود دارد (لطف آبادی، ۱۳۹۰). عواطف بخش اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد، سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل گیری هویت و مفهوم خود دارد

¹.Caprara

³.Hausler

⁴ Huston & Melz

(لطف‌آبادی، ۱۳۹۰). واتسون و تلگن^۵ (۱۹۸۵) عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کنند. یکی عاطفه منفی است بدین معنی که شخص تا چه میزان احساس ناخرسندی و ناخوشایندی می‌کند. عاطفه منفی یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید. از سوی دیگر، عاطفه مثبت حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش می‌باشد. عاطفه مثبت دربرگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که عوامل کامیابی و موفقیت افراد ناشی از احساسات و عواطف مثبتی است که آنان در خود ایجاد می‌کنند. در مقابل، افراد ناموفق کسانی هستند که احساسات و عواطف منفی را در خود پرورش می‌دهند. عاطفه مثبت نشان‌دهنده تعاملات لذت‌بخش فرد با محیط می‌باشد که به تبع آن فرد احساس فعال بودن و شور و اشتیاق را در خود می‌یابد. در حالی که عاطفه منفی نشان‌دهنده تعاملات منفی با محیط و آشفته‌گی ذهنی در سطح بالا برای فرد است عواطف مثبت و منفی از جمله عواملی است که در بهداشت روان، رضایت از زندگی و نهایتاً کارایی افراد نقش مؤثری ایفا می‌کند (خدایی، بزازیان و جعفری، ۱۳۹۴). عواطف مثبت فردی: انسان باید به احساسات شخصی خود آگاه باشد تا در تشخیص احساسات خود دچار سردرگمی نشود. کسانی که بر احساسات فردی خود مسلط باشند، بهتر می‌توانند زندگی خود را کامل کنند و در زمینه اتخاذ تصمیمات مهم، مثل ازدواج و شغل خود، احساس اطمینان بیشتری داشته باشند (گلمن، ۱۹۹۵؛ ترجمه پارسا، ۱۳۹۱). عواطف مثبت خانوادگی: عواطف مثبت تأثیر به‌سزایی در کارکرد خانواده دارد، کارکرد (کارایی) خانواده در اصل اشاره به ویژگی‌های سیستمی خانواده دارد به بیان دیگر عملکرد

خانواده یعنی توانایی خانواده در هماهنگی با انطباق با تغییرات ایجاد شده در طول حیات، حل کردن تعارض‌ها، همبستگی میان اعضا و موفقیت در الگو-های انضباطی، رعایت حد و مرز میان افراد و اجرای مقررات و اصول حاکم بر این نهاد با هدف حفاظت از کل نظام خانواده باتوجه به این که محیط خانواده، نخستین و بادوام‌ترین عامل اثرگذار در رشد شخصیت است و مهم‌ترین نقش را در چگونگی رفتار و خصایص کودکی و عصر جوانی دارد، از این‌رو ارزیابی نحوه عملکرد خانواده‌ها در راستای تعیین نحوه ارتباط و طرز برخورد افراد با یکدیگر، چگونگی تقسیم وظایف بین اعضا، قدرت برنامه-ریزی برای انجام وظایف، تعیین نقش‌ها و مرزها برای اعضا و ایجاد مقررات به‌منظور ایجاد نظم در خانواده، قدرت ابداع و ابتکار خانواده در حل مشکلات و ابراز عواطف آنان نسبت به هم از اهمیت بالایی برخوردار است (کرامتی، مرادی و کاوه، ۱۳۹۴). عواطف مثبت اجتماعی: عواطف مثبت اجتماعی از همدلی و نوع‌دوستی سرچشمه می‌گیرد. همدلی، توانایی دیگری است که بر خودآگاهی متکی است و اساس مهارت اجتماعی محسوب می‌شود. فردی که از همدلی و نوع‌دوستی بیشتری برخوردار باشد، می‌تواند در اجتماع به‌صورت رهبری مدبر و کارآمد ظاهر شود (گلمن، ۱۹۹۵؛ ترجمه پارسا، ۱۳۹۱). در حالات مانند: هیجان‌زدگی، خوشحالی، شوق افراد در حالت عاطفه مثبت قرار دارند در انتهای عاطفه مثبت هیجانی مانند: ملال، افسردگی، بی‌حوصلگی، فقدان انرژی قرار می‌گیرد. بنابراین نظریه نقطه مقابل عاطفه مثبت، عاطفه مثبت در درجه ضعیف آن قرار می‌گیرد و نه عاطفه منفی. در شدیدترین حالت عاطفه منفی ما ترکیبی از حالت غیر لذت‌بخش و برانگیختگی بالا را تجربه می‌کنیم که شامل مواردی مانند: ترسیدن، عصبی‌شدن، دشمنی شدید و ایجاد ناراحتی و آسیب در دیگری می‌شود. درحالی‌که در مقابل آن حالت هیجان پایین همراه با احساس لذت است که شامل احساساتی مانند رضایت

⁵ Watson & Telgen

احساس راحتی و آرامش می‌شود (آیزنگ، ۱۹۹۵). سلیمان^۶ در ۲۰۰۲ هیجان‌ات مثبت را به‌لحاظ زمانی به سه گروه دسته‌بندی می‌کند:

گروه اول را هیجان‌ات مثبتی که معطوف به زمان گذشته‌اند تشکیل می‌دهد. این هیجان‌ات مثبت را می‌توان در احساساتی نظیر رضایت فرد از وقایع زندگی، احساس غرور و نوعی احساس آرامش و آسایش کلی در وجود فرد مشاهده کرد. گروه دوم هیجان‌ات مثبت معطوف به زمان آینده را بیان می‌کند که احساساتی نظیر امیدواری و نگاه روشن به اتفاقات پیش روی فرد را شامل می‌شود. دسته‌ی آخر هیجان‌ات مثبت مربوط به زمان حال حاضرند که می‌تواند همان احساس سرخوشی و شادی در نظر گرفته شوند به‌گونه‌ای که در صورت فراهم بودن شرایط درونی (روحی و روانی) و بیرونی در هر لحظه برای فرد قابل دسترسی می‌باشد و می‌توان این لذات را به دو دسته‌ی لذت‌های لحظه‌ای و لذات پایدارتر تقسیم کرد. لذت لحظه‌ای احساس خوب نسبت به عواملی است که در زمان حال و لحظه‌ای که فرد در آن قرار دارد مانند لذت ناشی از رابطه‌ی جنسی با خوردن غذا و لذات پایدار مربوط به زمان حال احساس سعادت و شغفی است که فرد در زمان حال آن را به‌صورت کلی تجربه می‌کند. یکی از مهمترین موضوعاتی که در رابطه با روابط زناشویی و زندگی مشترک بین زوجین مورد توجه و تأکید است، احساسات و برداشت‌های مثبت نسبت به همسر و

این در حالی است که در رابطه با شادکامی و اثرات آن بر زندگی و روابط زناشویی، عوامل و فاکتورهای واسطه‌ای بسیاری دخیل هستند. یکی از موضوعاتی که می‌تواند در این حوزه نقش مهمی ایفا نماید، مؤلفه خودکارآمدی است. خودکارآمدی برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز و ارتقاء کیفیت زندگی مشترک از اهمیت بالایی برخوردار است. خودکارآمدی نشان دهنده احساس و

شادکامی بین آنها، خصوصاً بر ایجاد شادکامی زنان است. شادکامی یکی از موضوعات مورد تأکید روانشناسی مثبت‌گراست که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. شادکامی یک مفهوم سلسله‌مراتبی و چندبعدی است و از اجزای شناختی، عاطفی - هیجانی و اجتماعی تشکیل شده است. از منظر برخی از پژوهشگران افراد شاد دارای الگوی تفسیر اتفاقات تسهیل‌کننده هیجان‌ات مثبت، معنا بخش به زندگی مولد حس ارزشمندی هستند. افراد شاد از نظر ساختار فکری، قضاوت و انگیزش با افراد غیرشاد تفاوت دارند و از بازدهی فردی و خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری برخوردارند (صالح زاده و همکاران، ۱۳۹۵). و باورهای خودکارآمدی در مدیریت احساسات و هیجان‌ات مثبت نقش دارند. (کاپرارا و همکاران، ۲۰۲۰). شادکامی از مهم‌ترین نیازهای انسان و لازمه زندگی است که بر بهداشت روان و سلامت جسمی فرد نیز اثر گذار است. شادی، نشاط و شادکامی علاوه بر بهبود سلامت روان بر ایجاد حس خوشبختی و تقویت قوای روانی انسان نیز مؤثر است. این مؤلفه در رابط زناشویی، نحوه و کیفیت برقراری ارتباط آنان با یکدیگر نقش مهمی ایفا می‌کند.

باور تسلط فرد درباره تواناییهای خود جهت انجام یک فعالیت خاص است. در واقع خودکارآمدی باور به این عقیده است که افراد میتوانند پدیده‌ها و رویدادهای مختلف را برای رسیدن به وضع مطلوب سازماندهی و مدیریت نمایند. افراد دارای خودکارآمدی بالا برخلاف افراد دارای خودکارآمدی پایین بیشتر احساس امیدواری، سلامت و شادکامی و کمتر احساس تنش، اضطراب و افسردگی می‌کنند و

آنان معتقدند که اگر بخواهند، می توانند بر مشکلات و چالش های زندگی فائق آیند (بنیسی، ۱۳۹۹).

خودکارآمدی یک سازوکار شناختی است که توانایی کنترل موارد ترسناک را در شخص ایجاد می کند و او را قادر به رویارویی با مشکلات می سازد. افرادی که دارای خودکارآمدی واضح، خوب تعریف شده، هماهنگ و تقریباً با ثبات هستند، از سلامت روان و شادکامی بیشتری برخوردارند (فولادچنگ و حسن نیا، ۱۳۹۳). بنابراین افراد، زوجین و حتی زنانی که از خودکارآمدی بالایی برخوردارند، به نسبت از اعتماد بنفس بالاتری بهره می برند و این

روش

جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل منطقه ۲ شهر تهران در رده سنی ۱۸ تا ۶۵ سال بود. حجم نمونه از روش جدول کرجسی و مورگان به دلیل غیر قابل شمارش بودن تعداد افراد جامعه آماری بی نهایت ۳۸۴ نفر تعیین شد. روش نمونه گیری به صورت غیرتصادفی در دسترس بود.

ابزار گردآوری

خودکارآمدی: در این پژوهش منظور از خودکارآمدی نمره ایست که آزمودنی در پرسشنامه خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) کسب می کند. این پرسشنامه یک مقیاس دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالف تا کاملاً موافق تنظیم می شود. نمره گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می گیرد. سؤال های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ بصورت عادی و بقیه سؤال ها یعنی ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶ و ۱۷ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. بنابراین حداکثر نمره ای که فرد می تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است. این مقیاس توسط براتی بختیاری (۱۳۷۶) ترجمه و اعتبار آن با روش

موضوع می تواند در تقویت شادی و نشاط و ایجاد احساسات مثبت در بین آنان و در رابطه با همسر و خانواده اثرگذار باشد. با توجه به اهمیت این موضوعات و نقش مستقیم و واسطه ای این مؤلفه ها در کیفیت زندگی و روابط زناشویی زوجین و احساسات و شادکامی زوجین خصوصاً زنان متأهل، این پژوهش درصدد است تا به بررسی نقش واسطه ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت و شادکامی زنان متأهل منطقه پردازد.

آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است. ضریب آلفای این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۱ بدست آمد.

احساس مثبت همسر: این پرسشنامه توسط کی دانیل و همکاران (۱۹۷۵) ساخته شد دارای ۱۷ سؤال است که ساخته شد. پایایی آزمون از طریق آزمون مجدد با فاصله ۱ تا ۳ هفته ۰/۹۳، و ضریب همبستگی با پرسشنامه رضایت زناشویی ۰/۷ گزارش شده است. پرسشنامه دارای ۲ بخش است که بخش اول شامل ۸ سؤال که با اعداد ۱ (برای احساس شدیداً منفی) تا ۷ (برای احساس شدیداً مثبت) مشخص می شود. بخش دوم شامل ۹ عبارت است. و به همان صورت بالا نمره گذاری می شود. این پرسشنامه در طیف لیکرت ۷ گزینه ای از ۱ = فوق العاده منفی، ۲ = نسبتاً منفی، ۳ = کمی منفی، ۴ = خنثی یا بی تفاوت، ۵ = کمی مثبت، ۶ = نسبتاً مثبت و ۷ = فوق العاده مثبت نمره گذاری می شود. پرسشنامه احساس مثبت همسر توسط مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۰) ترجمه شده است و همسانی درونی آن را ۰/۸۹ محاسبه کرده است. ضریب آلفای این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۹۶ بدست آمد.

شادکامی: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل ولو تهیه شده است. که دارای ۲۹ ماده است میزان برخورداری آزمودنی از شادکامی را می-سند. روش نمره گذاری پرسشنامه‌ی شادکامی به این صورت است که هر ماده از این پرسشنامه دارای ۵ گزینه است که گزینه‌های آن به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شوند. بدین صورت که به گزینه اصلاً ۱ نمره، و به گزینه زیاد ۵ نمره تعلق می‌گیرد و جمع نمرات مواد ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که حداکثر نمره نشان از شادکامی در سطح بالا دارد. آرگیل و همکاران (۱۹۹۲) جهت تعیین پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با استفاده یافته

از آلفای کرونباخ ضریب ۰/۹۰ را گزارش دادند. در ایران و در پژوهش عابدی و همکاران (۱۳۸۵). ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیتها و مجموع بخشش در به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۱، ۰/۷۰ و ۰/۸۱ ارزیابی شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب مقیاس است. ضریب آلفای این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۳ بدست آمد

قبل از هر گونه آزمونی که با فرض نرمال بودن داده‌ها صورت می‌گیرد باید آزمون نرمال بودن صورت گیرد. هنگام بررسی نرمال بودن داده‌ها ما فرض صفر مبتنی بر اینکه توزیع داده‌ها نرمال است را در سطح خطای ۰/۰۵ تست می‌شود. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگتر مساوی ۰/۰۵ بدست آید، در این صورت دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر اینکه داده نرمال است، وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر توزیع داده‌ها نرمال خواهد بود. یکی از بهترین روش‌های شناسایی نرمال بودن توزیع داده‌ها آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف^۷ که در جدول زیر به نتیجه این آزمون پرداخته شده است.

جدول ۱: آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها

منبع متغیر	تعداد	آماره Z	سطح معناداری
شادکامی	۳۸۴	۰,۸۷۳	۰,۴۳۱
خودکارآمدی	۳۸۴	۰,۷۱۰	۰,۶۹۵
احساس مثبت به همسر	۳۸۴	۰,۷۵۷	۰,۶۱۵

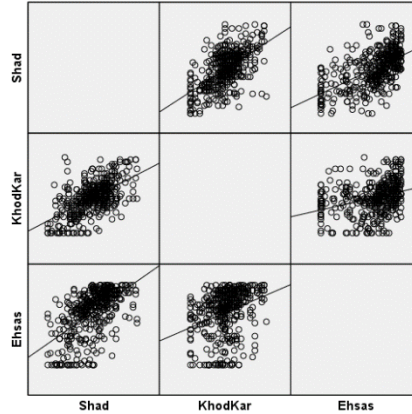
اطلاعات جدول ۱ بیانگر این است که سطح معنی‌داری مقادیر Z بدست آمده برای متغیرهای تحقیق بالاتر از ۰/۰۵ است ($p > 0.05$)، که این امر بیانگر آن است که نمرات این متغیرها، دارای توزیعی نرمال است.

پیش فرض وجود رابطه خطی بین نمرات متغیرهای وابسته

یکی از پیش فرض‌های آزمون استنباطی وجود رابطه خطی بین هر کدام از متغیرهای وابسته پژوهش است. یکی از روش‌های پرکاربرد برای بررسی خطی بودن رابطه، استفاده از نمودار پراکنندگی^۸ است. نمودار پراکنندگی، روشی مفید برای ترسیم ارتباط بین داده‌هاست. این نمودار، نوع و جهت رابطه را به طور بصری ارائه می‌دهد و می‌توان با مشاهده نمودار از نوع رابطه بین دو متغیر و جهت (خطی یا غیر خطی و مثبت یا منفی) و شدت رابطه آگاهی تقریبی یافت

⁷ Kolmogorov-Smirnov test

⁸ Scatter diagram



نمودار ۲ نمودار پراکنش بررسی رابطه بین نمرات متغیرهای پژوهش

پیش فرض همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین

به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم واریانس^۹ (VIF) و ضریب تحمل^{۱۰} مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۲ ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. عامل تورم واریانس شدت همخطی چندگانه را در تحلیل رگرسیون ارزیابی می‌کند. این شاخص بیان می‌دارد چه مقدار از تغییرات مربوط به ضرایب برآورد شده بابت همخطی افزایش یافته است. آماره تحمل نیز یک آماره مرتبط با VIF است، و برابر با معکوس VIF است. تحمل نشان می‌دهد چند درصد از واریانس متغیر پیش‌بین توسط سایر متغیرهای پیش‌بین تبیین نمی‌شود. مقدار تحمل کوچکتر از ۰/۱ نشان دهنده مشکل در معادله رگرسیون و مقدار تورم بزرگتر از ۱۰ باشد همخطی چندگانه بالا می‌باشد

جدول ۲: ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	ضریب تحمل	تورم واریانس	دوربین واتسون
احساس مثبت به همسر	۰,۹۰۱	۱,۱۱۰	۱,۹۰۹
خودکارآمدی	۰,۹۰۱	۱,۱۱۰	

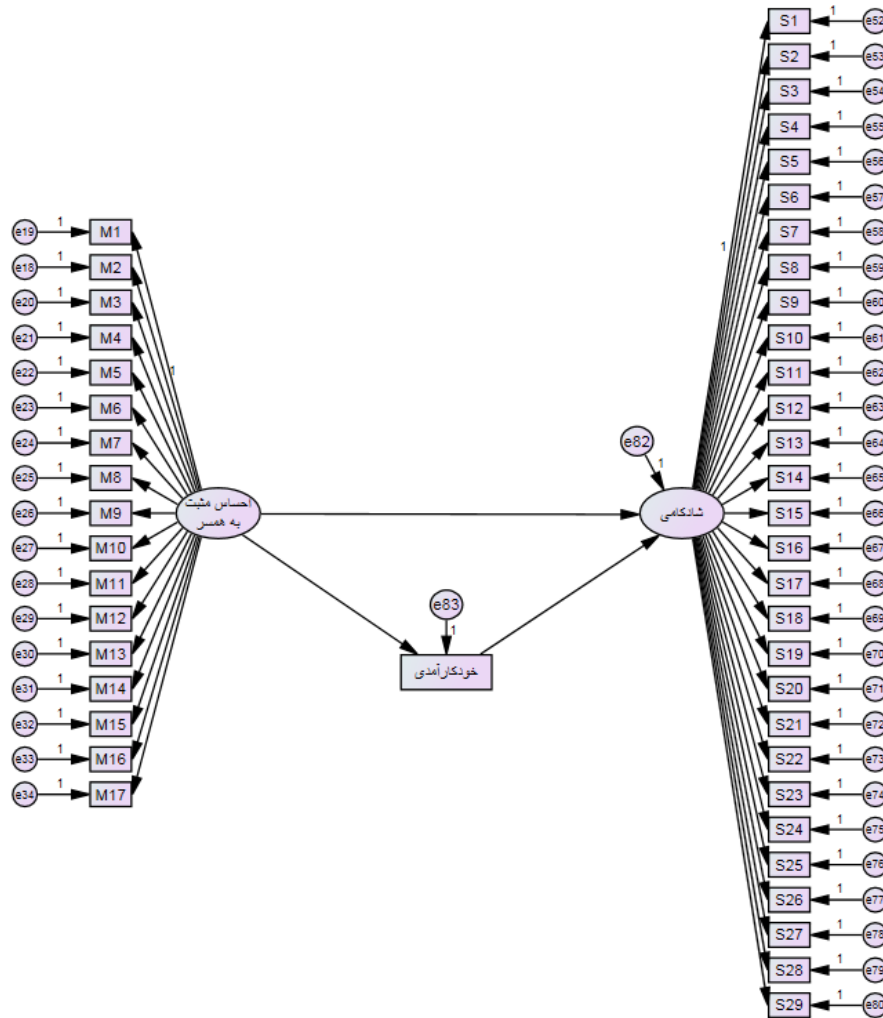
بر اساس نتایج جدول ۲ شاخص ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای وابسته پژوهش به ترتیب بزرگتر از ۰/۱ و کوچک تر از ۱۰ است. این مطلب نشان دهنده آن است که پدیده همخطی بودن در متغیرهای پژوهش رخ نداده است. همچنین از آنجا که مقدار دوربین واتسون مابین ۱/۵ تا ۲/۵ می‌باشد (مومنی، ۱۳۸۷)، لذا فرض استقلال بین خطاها نیز پذیرفته می‌شود.

مدلسازی

به منظور بررسی نقش وسطه ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت همسر بر شادکامی زنان متأهل از مدل زیر استفاده شد.

⁹ variance inflation factor

¹⁰ tolerance



نمودار ۴-۶: مدل مفروض بررسی نقش واسطه ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت همسر بر شادکامی زنان متأهل

در این مدل احساس مثبت همسر متغیر پیش‌بین، خودکارآمدی متغیر میانجی و شادکامی متغیر ملاک است.

پرازش مدل

برای بررسی نیکویی پرازش مدل ارائه شده در جدول ۴-۶ از برنامه پرازاندن مدل استفاده شده است. علت استفاده از برنامه پرازاندن مدل این است که این برنامه شاخص‌هایی را فراهم می‌کند که می‌توان با آن‌ها پرازش کلی مدل با داده‌ها را اندازه گرفت. در واقع پرازش کلی مدل مشخص می‌کند که مدل تا چه اندازه می‌تواند داده‌ها را به خوبی توضیح دهد. بر اساس پیشنهاد تامپسون^{۱۱} شاخص‌های پرازش شامل آزمون مجذور کای^{۱۲} (CMIN)،

¹¹ Thompson

¹² The Chi Square Test (χ^2)

شاخص برازش تطبیقی (CFI)^{۱۳} و شاخص برازش افزایشی (IFI)^{۱۴} مهمترین این شاخص ها در بررسی برازش مدل هستند

جدول ۳: شاخص های برازش مدل نقش وسطه ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت همسر بر شادکامی زنان متأهل

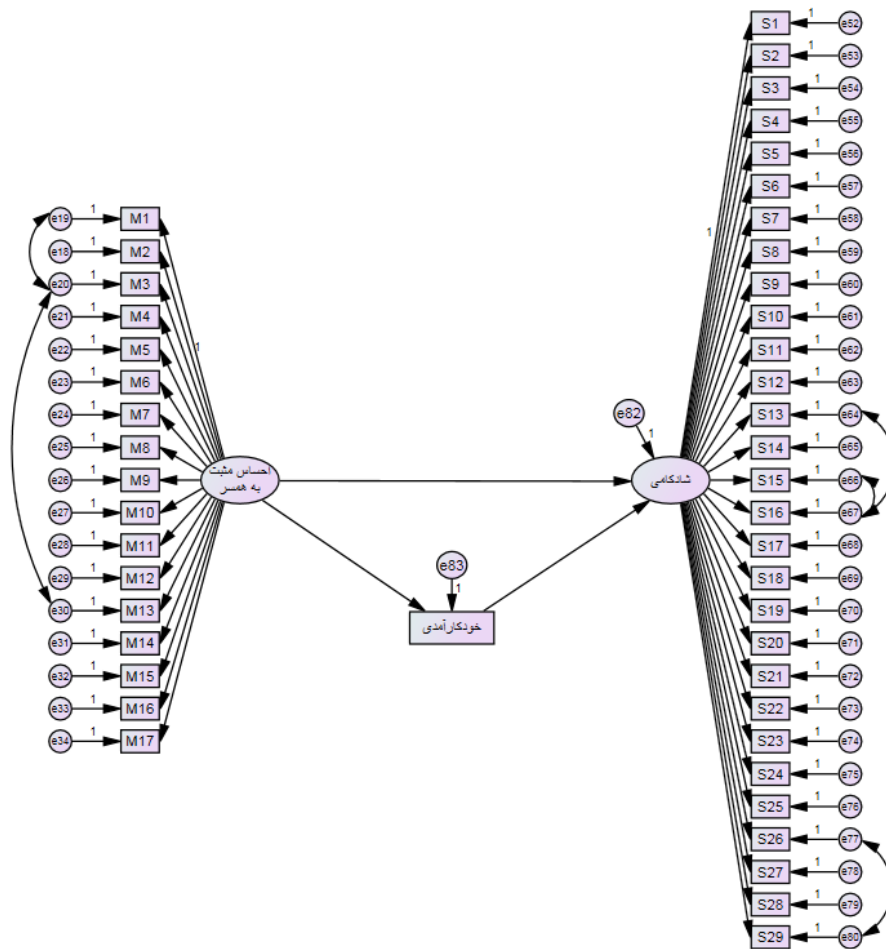
شاخص	مدل برآورد شده	مدل اشباع	مدل مستقل	مقدار قابل قبول	نتیجه
NPAR ¹⁵	۹۶	۱۱۲۸	۴۷	-	-
X ²	۲۹۷۹,۴۴	.	۱۲۰۵۰,۰۲	-	-
df	۱۰۳۲	.	۱۰۸۱	-	-
X ² /df	۲,۸۸۶	.	۱۱,۱۴۷	کوچکتر از ۳	قابل قبول
IFI	۰,۸۲۳	۱	.	بزرگتر از ۰/۸	قابل قبول
CFI	۰,۸۲۳	۱	.	بزرگتر از ۰/۸	قابل قبول
RMSEA	۰,۰۷۰	-	۰,۱۶۳	کوچکتر از ۰/۰۷	غیر قابل قبول

مجذور خی بر درجه آزادی در مدل برآورد شده ۲/۸۸۶ است که بیشتر از ۳ بوده و قابل پذیرش است (کلاین، ۲۰۱۱). مقدار RMSEA در مدل مفروض برابر با ۰/۰۷ است که به معنای برازش غیر قابل قبول می باشد (۰/۰۷ = ۰/۰۷). همچنین آماره IFI و CFI نیز باید بالاتر از ۰/۸ باشند که در اینجا به ترتیب این اعداد ۰/۸۲ و ۰/۸۲ آمده است که این شاخص ها هم قابل قبول هستند. در نهایت این اعداد نشان می دهند که مدل در نظر گرفته شده با مدل نظری تطبیق مناسبی نداشته است. بر این اساس اصلاحاتی در مدل اعمال شد.

¹³ Comparative Fit Index (CFI)

¹⁴ Incremental Fit Index (IFI)

¹⁵ NPAR: Number of Distinct Parameters: تعداد پارامترهای آزاد مدل



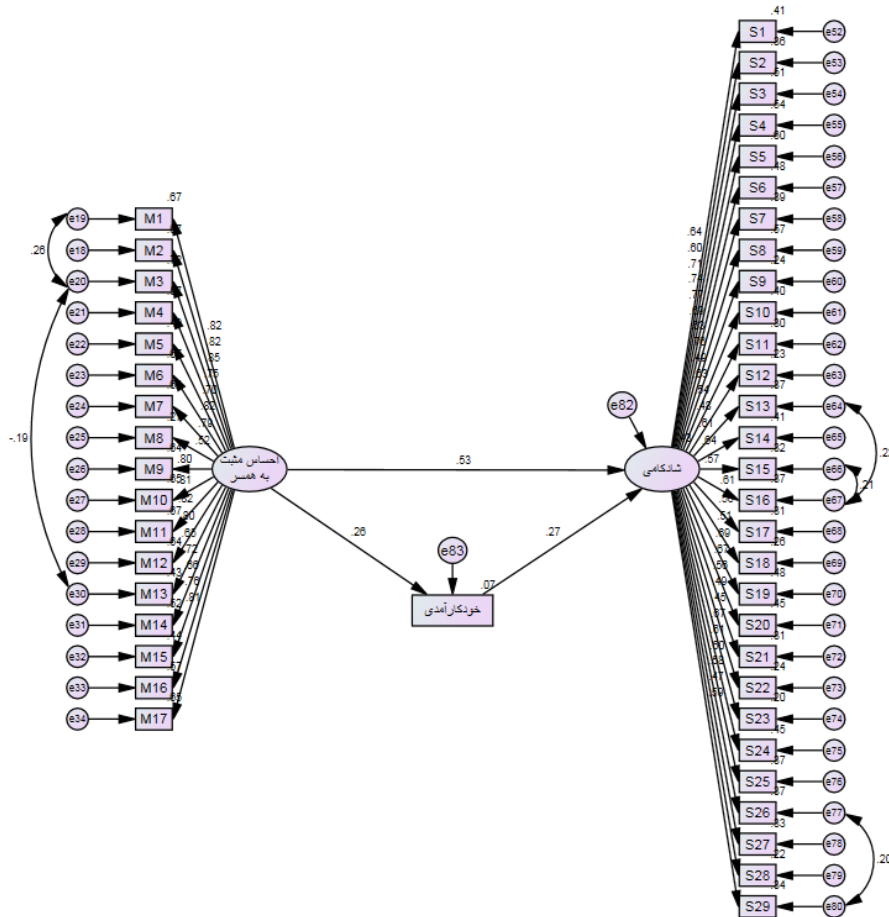
نمودار ۴-۷: مدل اصلاح شده نقش وسطه ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت همسر بر شادکامی زنان متأهل

شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده نقش وسطه ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت همسر بر شادکامی زنان متأهل

شاخص	مدل برآورد شده	نتیجه
NPAR	۱۰۱	-
χ^2	۲۸۸۶,۶۱	-
Df	۱۰۲۷	-
χ^2/df	۲,۸۱۱	قابل قبول
IFI	۰,۸۳۱	قابل قبول
CFI	۰,۸۳۰	قابل قبول
RMSEA	۰,۰۶۹	قابل قبول

مجذور خی بر درجه آزادی در مدل اصلاح شده برابر با ۴ است. مقدار RMSEA در مدل اصلاح شده برابر با ۰/۰۶ است که به معنای برازش قابل قبول می‌باشد. همچنین آماره IFI و CFI نیز باید بالاتر از ۰/۸ هستند. این اعداد نشان می‌دهند که مدل اصلاح شده برازش مطلوبی دارد. در ادامه به تحلیل ضرایب مدل و نتیجه گیری از فرضیات پرداخته شده است.



نمودار ۵: مدل استاندارد نقش واسطه ای خودکارآمدی در رابطه با احساس مثبت همسر بر شادکامی زنان متأهل

جدول ۶: مجذور همبستگی چندگانه شادکامی و خودکارآمدی

حد بالا	حد پایین	پراورد	منبع تغییر
۰,۵۱۱	۰,۳۴۷	۰,۴۳۵*	شادکامی
۰,۱۱۳	۰,۰۳۶	۰,۰۶۶**	خودکارآمدی

** معنی داری در سطح ۹۹ درصد * معنی داری در سطح ۹۵ درصد

بر اساس اطلاعات جدول ۶، کلیه متغیرهای پیش‌بین و واسطه‌ای در مدل در نظر گرفته شده یعنی خودکارآمدی و احساس مثبت همسر در مجموع توانایی پیش‌بینی ۰/۴۴ ($p < ۰/۰۵$) از واریانس متغیر ملاک یعنی شادکامی را داشته‌است. همچنین متغیر پیش‌بین یعنی احساس مثبت همسر توانایی پیش‌بینی ۰/۰۷ ($p < ۰/۰۱$) از واریانس متغیر میانجی یعنی خودکارآمدی را داشته‌است که این ضرایب هر دو مثبت و مستقیم هستند.

جدول ۷: خلاصه ضرایب مستقیم مدل اصلاح شده رابطه خودکارآمدی با احساس مثبت به همسر و شادکامی

حدود استاندارد ۹۵ درصد		ضریب اثر استاندارد سطح معنی‌داری		مسیر
حد بالا	حد پایین			
۰,۴۰۷	۰,۱۱۹	۰,۰۱۳	۰,۲۷۵*	خودکارآمدی بر شادکامی
۰,۳۳۶	۰,۱۹۰	۰,۰۰۶	۰,۲۵۶**	احساس مثبت به همسر بر خودکارآمدی

** معنی داری در سطح ۹۹ درصد * معنی داری در سطح ۹۵ درصد

نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد خودکارآمدی در حالت استاندارد به میزان ۰/۲۸ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی شادکامی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰/۰۵$). این ضرایب در جامعه آماری و با توجه به خطای برآورد می‌تواند به ترتیب اعدادی بین ۰/۱۲ تا ۰/۴۱ باشد. همچنین احساس مثبت به همسر در حالت استاندارد به میزان ۰/۲۶ واحد در تبیین واریانس متغیر میانجی یعنی خودکارآمدی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰/۰۱$). این ضرایب در جامعه آماری و با توجه به خطای برآورد می‌تواند به ترتیب اعدادی بین ۰/۱۹ تا ۰/۳۴ باشد.

جدول ۸: خلاصه ضرایب کل و غیر مستقیم مدل

مسیر غیر مستقیم	اثر مستقیم	سطح معنی داری	اثر کل استاندارد	سطح معنی داری	اثر غیر مستقیم استاندارد	سطح معنی داری
احساس مثبت به همسر بر شادکامی	۰,۵۳۳**	۰,۰۰۹	۰,۶۰۴**	۰,۰۰۷	۰,۰۷۰**	۰,۰۰۸
** معنی داری در سطح ۹۹ درصد		* معنی داری در سطح ۹۵ درصد				

نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد احساس مثبت به همسر بصورت مستقیم و در حالت استاندارد به میزان ۰/۵۳ واحد ($p < ۰/۰۱$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی شادکامی بصورت مثبت تاثیر دارد. همچنین احساس مثبت به همسر در حالت کل و استاندارد به میزان ۰/۶ واحد ($p < ۰/۰۱$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی شادکامی بصورت مثبت تاثیر دارد. در مورد تاثیر غیرمستقیم احساس مثبت به همسر بر شادکامی از طریق نقش واسطه‌ای نتایج خودکارآمدی، برآورد استاندارد نشان داد احساس مثبت به همسر از طریق خودکارآمدی تاثیر مثبت و معناداری به ترتیب به میزان ۰/۰۷ واحد ($p < ۰/۰۱$) بر شادکامی دارد.

بحث و نتیجه گیری

معناداری با احساس رضایت طرفین دارد. ویزر و ویگل^{۱۸} (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثرات خودکارآمدی بر روابط عاشقانه و ایجاد رضایت بین زوجین پرداخته است. یافته های این پژوهش نشان داده است که خودکارآمدی در روابط عاشقانه به طور مداوم با رضایت از رابطه ارتباط دارد و به مثبت اندیشی، صراحت و اطمینان بین زوجین منجر می شود. همچنین بررسی ها در این پژوهش نشان داده است که خودکارآمدی در روابط عاشقانه دارای پیامدهایی است که منجر به ایجاد رضایت در رابط بین زوجین می گردد. گایادری و کارتیکیان^{۱۹} (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی نقش خودکارآمدی و حمیت اجتماعی بر کیفیت زندگی پرداخته است. یافته های

الکساندر، اراگون، بوکوالا، پربین، گات^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود به بررسی رابطه هیجانات مثبت با شادکامی و بهزیستی را مورد بررسی قرار دادند. اطلاعات مورد نیاز این پژوهش به شیوه فراتحلیل و با بررسی مطالعات پیشین گردآوری شد. نتایج بررسی ها نشان داد رابطه معناداری بین احساسات مثبت و شادکامی وجود دارد. دمونتگنی و همکاران^{۱۷} (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی خودکارآمدی مردان و کنترل اجتماعی مثبت همسر و رفتارهای بهداشتی آنان پرداخته اند. یافته های پژوهش نشان داده است که خودکارآمدی در مردان منجر به احساس رضایت و رفتارهای سالم و بهداشتی در زوجین خواهد شد و این موضوع ارتباط

¹⁶ Alexander,

¹⁷ de Montigny

¹⁸ Weiser & Weigel

¹⁹ Gayathri & Karthikeyan

این پژوهش نشان داده است که بین خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی رابطه مثبت وجود دارد. کوان و همکاران²⁰ (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی خودکارآمدی و اثرات آن بر رضایت زناشویی و همچنین تأثیر آن بر کودکان در چین پرداخته است. یافته های این پژوهش نشان داده است که خودکارآمدی به عنوان فاکتوری مهم بر رضایت زناشویی، سلامت روانی، عملکرد خانواده و رضایت زناشویی تأثیر می گذارد که این موضوع به نوبه خود بر رشد متناسب کودکان نیز اثر می گذارد. حاتمی، رضایی و محمدزاده (۱۳۹۹) پژوهشی را به منظور بررسی رابطه بین جرأت ورزی و خودکارآمدی با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور ماکو انجام دادند. نمونه های متشکل از ۳۱۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر از رشته های مختلف علوم تربیتی، روانشناسی، ادبیات فارسی، مشاوره و تربیت بدنی به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای و مطابق با جدول مورگان، انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج نشان داد که جرأت ورزی و خودکارآمدی می توانند شادکامی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ماکو را پیش بینی کنند. سلطانلو (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارض های زناشویی در زنان متاهل پرداخته است. یافته ها نشان می دهد که واقعیت درمانی به شیوه گروهی در مقایسه با گروه کنترل موجب افزایش خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارضات زناشویی در زنان می شود بنابراین، واقعیت درمانی به شیوه گروهی یک روش موثر برای افزایش باورهای خودکارآمدی و شادکامی و کاهش تعارضات زناشویی است. هاشمی و پورحیدری (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی رابطه خودکارآمدی مقابله با مشکلات و انگیزه پیشرفت با امید به زندگی در زنان سرپرست خانوار شهر مشهد پرداخته است. یافته ها نشان داده است که خودکارآمدی مقابله با مشکلات و انگیزه پیشرفت توانایی پیش بینی امید به زندگی در زنان سرپرست خانوار شهر مشهد را دارد. محرمی و

همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی مقایسه خودکارآمدی، احساس امنیت و شوخ طبعی در بین زنان و مردان پرداخته است. یافته ها نشان داده است که خودکارآمدی اثرات مثبت و معنی داری بر احساس امنیت و شوخ طبعی مردان و زنان دارد. با این حال این اثرات برای مردان بیشتر از زنان است. گرام و دهقان (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی و مقایسه سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی بین زنان مطلقه و سایر زنان متاهل پرداخته اند، یافته های پژوهش نشان داده است که تفاوت معناداری بین زنان متاهل و زنان مطلقه وجود دارد. فرضیات تحقیق تایید شد. پس می توان نتیجه گرفت که نمرات در سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی در زنان متاهل نسبت زنان مطلقه بیشتر است. فولادچنگ، معصومه و حسن نیا، سمیه (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر شادکامی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار پرداخته اند، یافته های این پژوهش نشان داده است که آموزش تنظیم هیجان با کنترل اثر پیش آزمون، می تواند باعث افزایش شادکامی و خودکارآمدی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شود. برخورداری از مهارت تنظیم هیجان می تواند افراد را در موقعیت های هیجانی کنترل و هدایت نموده و منجر به عملکرد بهتر آنها در این موقعیت ها شود. افرادی که مجهز به تنظیم هیجان هستند شادی بیش تری را تجربه می کنند و به دلیل توانایی کنترل موقعیت ها، کارآمدتر می باشند. نجفی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی تأثیر خودکارآمدی بر سلامت روانی زنان شاغل و زنان غیرشاغل شهرستان سرپل ذهاب استان کرمانشاه پرداخته اند، یافته های این پژوهش نشان می دهد که بین افسردگی و خودکارآمدی رابطه وجود دارد. بدین معنی که هر میزان خودکارآمدی در افرای افزایش یابد میزان افسردگی در آنان کاهش خواهد یافت. زندگی مشترک می تواند چالش های بسیار زیادی برای افراد داشته باشد و زنان با توجه به نقش حساسی که در ایجاد آرامش در خانواده بر عهده دارند این چالش ها را بیشتر احساس خواهند کرد. از آنجایی که خودکارآمدی سبب ایجاد باور فرد نسبت به

توانایی‌های خود برای کنار آمدن با مشکلات خواهد شد، می‌توان گفت زنانی که خودکارآمدی بالایی دارند توانایی بیشتری برای شناسایی نقاط قوت و ضعف خود را داشته و از این طریق قدرت حل مسئله در آنان افزایش خواهد یافت. بنابراین این زنان مشکلات خود را با سرعت بیشتری حل خواهند کرد و عواطف منفی حاصل از مشکلات در زندگی آنان کم شده و موجب شادکامی آنان خواهد شد. همچنین اعتقاد به داشتن توانایی لازم برای رسیدن به اهداف مهم زندگی در رضایت فرد و به‌وجود آمدن عواطف مثبت نقش خواهد داشت. چرا که زنان دارای خودکارآمدی بالا می‌توانند خود را در برخورد با مشکلات زندگی قوی نگه داشته و با اطمینان به اینکه توانایی لازم برای حل کردن مشکلات و موانع موجود را خواهند داشت، تمام تلاش خود را در جهت رفع آن مانع به‌کار خواهند بست. این امر سبب می‌شود که هیجان‌های منفی موجود در زندگی آن‌ها کم شده و عواطف مثبت

منابع

بختیاری براتی، سیامک. (۱۳۷۶). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای خود اثر بخش، عزت نفس و خودیابی با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم نظام جدید شهر اهوا. ز پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز

بنیسی، پریناز (۱۳۹۹). «اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر سلامت روانشناختی، خودکارآمدی و شادکامی در زنان سالمند مبتلا به افسردگی متوسط». فصلنامه روانشناسی پیری، ۴(۱).

حیاتی، موگان (۱۳۹۷). مقایسه اثر بخشی رویکردهای شناختی هیجان مدار و الگوهای تلفیقی بر میزان رضایت زناشویی. پایان نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.

خدایی، راحله؛ بزازیان، سعیده و جعفری، اصغر (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش تحلیل ارتباط محاورهای

جایگزین آن شوند، از این رو شادکامی آنان افزایش خواهد یافت. همچنین خودکارآمدی زنان می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در انتخاب فعالیت‌های آن‌ها داشته و در میزان تلاشی که می‌کنند نیز تاثیر خواهد داشت. لذا زنانی که خودکارآمدی بالایی دارند با باوری که به خود و توانایی‌های خود برای مدیریت رفتارهای خود دارند، می‌توانند زمینه را برای پیشرفت در زندگی فراهم کنند. همچنین آن‌ها می‌توانند با اطمینان به توانایی‌های خود برای رسیدن به اهداف خود در زندگی برنامه‌ریزی کرده و در مسیر آن گام بردارند. آن‌ها با آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود چندین راه را برای رسیدن به اهداف خود امتحان کرده و تا هنگام دستیابی به نتیجه مطلوب راه‌های جدید را جایگزین راه حل‌های شکست خورده خواهند کرد. بنابراین این افراد هرگز از تلاش دست نمی‌کشند و در نهایت موانع را کنار خواهند زد، از این رو رضایت و شادکامی آنان افزایش خواهد یافت.

در خودپنداره و عاطفه مثبت و منفی زنان. مطالعات زن و خانواده، ۳(۲)، ۱۸۵-۲۰۳.

سلطانلو، فریبا (۱۳۹۸). «اثر بخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارض های زناشویی در زنان متأهل». فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، ۳(۷).

عابدی و همکاران (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد. مجله روانشناسی و روانپزشکی ایران. دوره ۱۲ شماره ۲.

کرامتی، هادی؛ مرادی، علیرضا و کاوه، منیژه (۱۳۹۴). بررسی مقایسه کارکرد خانواده و سیمای روانشناختی فرزندان شاهد. فصلنامه آموزشی نوآوری ها. ۴ (۱۱)، ۷۵-۵۷.

گلن، دانیل (۱۹۹۵). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا (۱۳۹۱). چاپ هفتم، تهران، انتشارات رشد.

لطف آبادی، حسین (۱۳۹۰). عواطف و هویت نوجوانان و جوانان. تهران: انتشارات نسل سوم.

مظاهری، محمدعلی
پورا اعتماد، حمیدرضا (۱۳۸۰). مقیاس باورهای
ارتباطی. پژوهشکده خانواده. دانشگاه شهیدبهبشتی.

نجفی، محمود و فولاد چن، محبوبه (۱۳۹۶). رابطه
خود کارآمدی و سلامت روان در دانش آموزان
دبیرستانی. *دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد*،
۲۲(۲)، ۶۹-۸۲.

Argyle, M. (1999). *Causes and Correlates of Happiness*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.

Argyle, M., Martin, M & Lu, L. (1995). *Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors*. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), *stress and emotion*, Washington, DC: Taylor & Francis

Badri, M & et al (2022). Exploring the Reciprocal Relationships between Happiness and Life Satisfaction of Working Adults—Evidence from Abu Dhabi. [Int J Environ Res Public Health.](https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.927648); 19(6): 3575.

Cappara, M & et al (2022). Self-efficacy beliefs in managing positive emotions: Associations with positive affect, negative affect, and life satisfaction across gender and ages. *Front Hum Neurosci.* doi: 10.3389/fnhum.2022.927648

Caprara, M & et al (2022). **Self-efficacy beliefs in managing positive emotions – Frontiers. Self efficacy belief in managing positive emotion.** Sec. Cognitive Neuroscience <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.927648>
48

مومنی مهموئی، حسین؛ کرمی، مرتضی و مشهدی، علی (۱۳۹۶). رابطه خود کارآمدی معلمان با کیفیت زندگی در مدرسه، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *مجله روانشناسی تربیتی*، ۲۲(۲)، ۵۸-۷۲.

Gayathri, N & Karthikeyan, P. (2016). *The role of self-efficacy and social support in improving life satisfaction*. *Zeitschrift für Psychologie*.

De Montigny, F., Meunier, S., Cloutier, L., Tremblay, G., Coulombe, S., Auger, N. ... & Houle, J. (2017). Spousal positive social control and men's health behaviors and self-efficacy: the influence of age and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(5), 753-770.

Hausler, A & et al (2022). Relatively Happy: The Role of the Positive-to-Negative Affect Ratio in Japanese and Belgian Couples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Volume 53, Issue. <https://doi.org/10.1177/0022022121105101>

Huston, T.L & Melz, H. (2006). The case for promoting marriage: The devil is in the details. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 943-958.

Weiser, D. A & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, (89), 152-156.

