

نقش میانجی استحکام روانی در رابطه بین حس انسجام و شکوفایی در زنان سرپرست خانوار
The Mediating Role of Mental Toughness in the Relationship between the Sense of Coherence and Flourishing in Female_ Headed Households

Mojtaba Janalipor Chenarrodkhani

M.A in Family Counseling, University of Guilan, Rasht, Iran.

Dr. Reza Ghasemi Jobaneh *

Assistant Professor of Counseling, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

ghasemi.r@lu.ac.ir

Maryam Deldar Gohardani

M.A in Children Exceptional of Education and Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.

Amirmohamad Tavakhosh

MA in Rehabilitation Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

مجتبی جانعلی پور چنارودخانی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

دکتر رضا قاسمی جوبنه (نویسنده مسئول)

استادیار مشاوره، گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

مریم دلدار گوهردانی

کارشناس ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

امیرمحمد توخش

کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

Abstract

The present study aimed to investigate the mediating role of psychological resilience in the relationship between sense of coherence and flourishing in female heads of households. This descriptive-correlational study was of the structural equation modeling type. The statistical population of this study was female heads of households in Rasht city in 2024; 207 people participated using the convenience sampling method. Data collection was carried out using the Flourishing Scale (FS; Diener & Biswas-Diener, 2008), the Mental Resilience Questionnaire (MTQ; Papageorgiou et al., 2018), and the Sense of Coherence Questionnaire (SOC; Antonovsky, 1993). Data analysis was also carried out using structural equation analysis. The results showed that the proposed model has a favorable fit; the results also showed that sense of coherence had a significant direct effect on flourishing ($P<0.001$). Also, the predictor and mediator variables were able to explain 38% of the variance in flourishing. Another result of the bootstrap method also showed that psychological resilience had a significant indirect effect on the relationship between sense of coherence and flourishing ($P<0.001$). The results of this study indicate that psychological resilience has a direct and indirect effect on the flourishing of female heads of households through a sense of coherence.

Keywords:. Mental Toughness, Sense of Coherence, Flourishing, Female-Headed Households.

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش میانجی استحکام روانی در رابطه بین حس انسجام و شکوفایی در زنان سرپرست خانوار انجام شد. این پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه زنان سرپرست خانوار شهر رشت در سال ۱۴۰۳ بودند؛ ۲۰۷ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس مشارکت داشتند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از مقیاس شکفتگی (FS؛ Diener & Biswas-Diener, 2008)، پرسشنامه استحکام روانی (MTQ؛ Papageorgiou et al., 2018) و پرسشنامه حس انسجام (SOC؛ Antonovsky, 1993) انجام شد. تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است؛ همچنین نتایج نشان داد که حس انسجام بر شکوفایی به‌طور معنادار اثر مستقیم داشت ($P<0.001$)؛ همچنین متغیرهای پیش‌بین و میانجی توانستند ۳۸ درصد از واریانس شکوفایی را تبیین کنند. نتیجه دیگر از روش بوت استرپ نیز نشان داد که استحکام روانی در ارتباط بین حس انسجام و شکوفایی به‌طور معنادار اثر غیرمستقیم داشت ($P<0.001$). نتایج این پژوهش دلالت بر این دارد که استحکام روانی از طریق حس انسجام به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بر شکوفایی زنان سرپرست خانوار اثر دارد.

واژه‌های کلیدی: استحکام روانی، حس انسجام، شکوفایی، زنان سرپرست خانوار.

مقدمه

امروزه تعداد زنان سرپرست خانوار^۱ به دلیل درگیری و جدایی یا از دست دادن نان‌آور خانواده رو به افزایش است (الفرا^۲، ۲۰۲۴). به‌طوری‌که یک‌سوم از خانوارهای جهان را زنان سرپرست خانوار تشکیل می‌دهند (روشنی و همکاران، ۱۳۹۹). در ایران نیز بر اساس آخرین سرشماری انجام‌شده در سال ۱۳۹۶ تعداد زنان سرپرست خانوار حدود ۱۲/۷٪ تخمین زده شد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۶؛ قشقایی و همکاران، ۱۴۰۱). اصطلاح زن سرپرست خانوار به خانواده‌هایی اطلاق می‌شود که زنان در آن‌ها حق غالب تصمیم‌گیری در مورد امور خانواده را بر عهده‌دارند (تان و همکاران^۳، ۲۰۲۴) و با چالش‌ها و مشکلات بسیاری مواجه هستند که موجب آسیب‌پذیری آنان در موقعیت‌های زندگی روزمره می‌شود (روشنی و همکاران، ۱۳۹۹). به‌عنوان مثال زنان سرپرست خانوار از عملکرد ضعیف روانی (تیلور و کانگر^۴، ۲۰۱۷)، بهزیستی ضعیف (روئیز-پاراگا^۵ و همکاران، ۲۰۲۱)، سطح تحصیلی و دسترسی به شغل پائینی برخوردارند، لذا، اکثر آن‌ها در طبقه گروه‌های کم‌درآمد قرار گرفته که این امر معیشت آنان را ناامن می‌کند. علاوه بر این، به شیوه‌های زشت و نامناسبی با آنان رفتار می‌شود و از مشارکت در امور اجتماعی جدا یا منع می‌شوند (واندیمو و همکاران^۶، ۲۰۲۲). باین‌وجود سرپرستی خانوار توسط زنان نمی‌تواند مانعی بر سر راه پیشرفت آنان باشد (مشعل پور و همکاران، ۲۰۲۴)؛ زیرا هنگامی که آن‌ها بتوانند نیازهای روان‌شناختی خود را ارضا کنند، معنا و هدف زندگی را بیابند و روابط اجتماعی مثبت برقرار کنند، می‌توانند عزت‌نفس و احساس شایستگی را در خود به وجود آورده و در وضعیت شکوفایی^۷ قرار گیرند (باکراچوا^۸، ۲۰۲۰). در صورتی که خلاف آن اتفاق بیفتد، می‌تواند منجر به استرس مزمن (آلیوات و کشکی^۹، ۲۰۲۰) و اضطراب بالا شود که این مهم، کاهش بهزیستی و شکوفایی آنان را به دنبال دارد (دهقانی و بهاری، ۲۰۲۱).

شکوفایی سازه‌ای امیدوارکننده در ارزیابی بهزیستی انسان‌ها است (واگل و لیموز^{۱۰}، ۲۰۲۳)، به‌عنوان «وضعیتی که در آن همه جنبه‌های زندگی یک فرد خوب است» درک شود، اشاره دارد (چن^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲) و شامل توسعه «ظرفیت‌های واقعاً انسانی» در نظر گرفته می‌شود (سلیگمن^{۱۲}، ۲۰۱۱). شکوفایی با نقاط قوت شخصیت، خوش‌بینی و شادی همراه است (دی‌کاروالهو^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱). افراد دارای سطوح بالای شکوفایی می‌توانند پتانسیل خود را به حداکثر رسانده و راه‌های رضایت بخشی را کشف یا رشد دهند (برنز^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۲). شکوفایی به‌عنوان سطح بالایی از بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی شامل طیف گسترده‌ای از مؤلفه‌ها مانند معنا^{۱۵}، هدف در زندگی^{۱۶}، روابط مثبت^{۱۷} و رشد شخصی^{۱۸} است. در همین راستا مطالعات نشان داده‌اند که زنان سرپرست خانوار به دلیل شرایط زندگی مانند (واندیمو و همکاران، ۲۰۲۲)، مشکلات فردی، اجتماعی، اقتصادی و حقوقی (قشقایی و همکاران، ۱۴۰۱)، از لحاظ بهزیستی روان‌شناختی در سطح پائینی قرار دارند (محمودی و همکاران، ۱۴۰۲)؛ اما شواهد پژوهشی نیز وجود دارند که نشان می‌دهند وجود برخی از متغیرها به‌مانند (بلاد و همکاران، ۲۰۲۳)، تاب‌آوری، شاغل بودن (آلیوات و کشکی، ۲۰۲۰)، خوش‌بینی (داینر و همکاران، ۲۰۱۰) و حس انسجام بالا (بلاد و همکاران، ۲۰۲۳)، ممکن است کلید ارتقا بهزیستی و شکوفایی در زندگی این افراد باشد (باکراچوا، ۲۰۲۰).

لذا یکی از متغیرهایی که می‌تواند به ارتقا شکوفایی بیانجامد، حس انسجام^{۱۹} است (توشل^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۲). اما توجه اندکی در مطالعات به نقش حس انسجام در توانمندسازی افراد برای شکوفایی شده است. برای مثال، نتیجه یک پژوهش نشان داد که خانواده‌هایی

1. Female Headed Households (FHHs)

2. Al Fara

3. Tan

4. Taylor & Conger

5. Ruiz_Párraga

6. Wondimu

7. Flourishing

8. Bakracheva

9. Aliot & El Keshky

10. Waigel & Lemos

11. Chen

12. Seligman

13. De Carvalho

14. Burns

15. Meaning

16. Purpose in Life

17. Positive Relations

18. Personal Growth

19. Sense of Coherence

20. Tusl

که از حس انسجام بالاتری برخوردار هستند عملکرد بهتری دارند، زیرا فرد رویدادهای استرس‌زا را به‌عنوان شرایطی می‌بیند که می‌تواند قدرت خود را تقویت کرده تا شکوفایی خود را حفظ نماید (یالینزکا - ییلدیریم و سنکسوون - اوندرا^۱، ۲۰۲۳). حس انسجام آنتونوسکی در مدل سالوتوژنیک^۲ توضیح می‌دهد که چرا برخی افراد بهتر از دیگران با بحران‌های زندگی کنار می‌آیند و اینکه چگونه سه مؤلفه به‌خوبی تعریف‌شده قابل‌درک بودن^۳، مدیریت پذیری^۴ و معنی‌دار بودن^۵ برای فرد ظاهر می‌شود، تعریف می‌شود. قابل‌درک بودن به این باور اشاره دارد که چیزهایی که در زندگی اتفاق می‌افتد، قابل پیش‌بینی و درک هستند. مدیریت پذیری به این باور اشاره دارد که افراد توانایی و منابع لازم برای مراقبت از چیزها را دارند و معنی‌دار بودن به این باور اشاره دارد که چیزهایی در زندگی ارزشمند هستند و دلایل خوبی برای اهمیت دادن به آنچه در اطراف فرد اتفاق می‌افتد وجود دارد (ساندبرگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). به‌طور کلی افراد دارای حس انسجام در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا سلامت خود را از دست نمی‌دهند (رویو- فروتوس^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). لذا، افرادی که رویدادهای استرس‌زای زندگی را تجربه می‌کنند و موقعیت‌هایی که در آن استراتژی‌های کنترل شخصی ناکافی یا وابسته به افراد دیگر است، از حس انسجام پایین‌تری برخوردارند (بلاد^۸ و همکاران، ۲۰۲۳). که در این بین زنان سرپرست خانوار در مقایسه با سایر زنان استرس و تنش بیشتری را تجربه می‌کنند (صفری و همکاران، ۱۴۰۲). در همین رابطه، نتیجه پژوهشی نشان داد زنانی که بارکاری بیش‌ازحد یا درگیری‌های خانوادگی و کاری را تجربه کرده‌اند از حس انسجام پایین‌تری برخوردار هستند (بلاد و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین، حس انسجام پایین در افراد باعث می‌شود که عوامل استرس‌زا را طاقت‌فرسا ببینند و ناامیدی را تجربه کنند (پادمانابهانونی^۹، ۲۰۲۲). درحالی‌که، حس انسجام بالا در افراد موجب می‌شود که به این درک برسند چالش‌های که با آن‌ها روبرو هستند ارزش کار و تلاش را دارد و می‌توانند بر مشکلات غلبه کنند (کوناوافسکی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱) و درنهایت بتوانند تأثیر روانی مضر عوامل استرس‌زا را کاهش دهند (اسمیرنوا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲).

از سویی رابطه بین متغیرها همیشه به شکل خطی نیست (جانعلی‌پور و همکاران، ۲۰۲۲). استحکام روانی^{۱۲} که به‌عنوان متغیر میانجی می‌تواند بر شکوفایی اثر داشته باشد، به معنای توانایی برای پیگیری مداوم اهداف باوجود چالش‌ها و عوامل استرس‌زا است (پوسیوس و مالیناوسکاس^{۱۳}، ۲۰۲۴). استحکام روانی یک منبع روان‌شناختی مثبت است که افراد برای گذر از چندین موقعیت چالش‌برانگیز و استرس‌زا که موفقیت را دشوارتر می‌کند، از آن استفاده می‌کنند (بارنارد^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۳) تا در سازگاری با محرک‌های در حال تغییر (وون^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۲)، متمرکز و پراورزی بمانند (اکبر^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۳). این افراد معمولاً از نظر روانی پایدارتر هستند و با غلبه بر استرس‌ها و ناملایمات، عملکرد مطلوب‌تری را در برابر چالش‌ها حفظ می‌کنند (برد^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۱). درنهایت این استحکام روانی موجب ارتقای بهزیستی روان‌شناختی در آنان می‌شود (اوزکن^{۱۸}، ۲۰۲۲)، که متعاقب آن زمینه شکوفایی را در آن‌ها به وجود می‌آورد (پاکنهام^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۴). در همین راستا نتایج مطالعات نشان داده است که افراد با سطوح استحکام روانی بالاتر به احتمال زیاد به موقعیت‌های چالش‌برانگیز با تاب‌آوری و اثربخشی نزدیک می‌شوند که منجر به نتایج بهتری برای سلامت روان آنان می‌شود (گلشنی و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به مطالب فوق، شرایط زندگی برای زنان سرپرست خانوار به دلیل مسئولیت‌های متعدد و همچنین وجود برخی مسائل روان‌شناختی، خانوادگی و اقتصادی ممکن است دشوار باشد و بعضاً نسبت به اتفاقات زندگی آسیب‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند (روشنی و همکاران، ۱۳۹۹). از سوی دیگر در صورت مواجهه سازنده با شرایط دشوار افراد به شیوه‌ای مثبت و سازنده تغییر می‌کنند و

1. Yalinzca-Yildirim & Cenkseven-Önder

2. Salutogenesis

3. Comprehensibility

4. Manageability

5. Meaningfulness

6. Sundberg

7. Ruiz-Frutos

8. Bladh

9. Padmanabhanunni

10. Konaszewski

11. Smirnova

12. Mental Toughness

13. Pocius & Malinauskas

14. Barnard

15. Voon

16. Akbar

17. Bird

18. Özcan

19. Pakenham

سطوحی از شکوفایی که با بهزیستی بالا مرتبط است را تجربه می‌کنند (باکراچوا، ۲۰۲۰). در این میان بررسی عواملی که به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر شکوفایی اثر دارند از این جهت اهمیت دارد که می‌تواند موجب شناخت بهتر شود و به تبع آن اقدامات سازنده در زمینه توانمندسازی زنان سرپرست خانوار صورت پذیرد. بنابراین پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش میانجی استحکام روانی در رابطه بین حس انسجام و شکوفایی در زنان سرپرست خانوار انجام شد.

روش

روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان سرپرست خانوار شهر رشت در سال ۱۴۰۳ بود. حجم نمونه در مطالعات مدل سازی معادلات ساختاری حدود ۲۰۰ مورد توصیه شده است، مخصوصاً اگر مدل ساده باشد، از روش تخمینی بیشینه احتمال^۱ استفاده شده باشد و توزیع داده‌ها نیز نرمال باشد این مقدار قابل قبول است (کلین^۲، ۲۰۱۶). در پژوهش حاضر به دلیل احتمال ریزش نمونه حجم نمونه ۵ درصد بیشتر یعنی ۲۱۰ نفر در نظر گرفته شد و از میان زنان سرپرست خانوار (مادران دانش آموزان) با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در نهایت ۲۰۷ پرسشنامه وارد تحلیل نهایی شدند. ملاک های ورود به این پژوهش عبارت بود از رضایت آگاهانه، داشتن سواد ابتدایی برای پاسخ گوئی به سؤالات پرسشنامه ها و سرپرست بودن خانوار شرکت کنندگان، ملاک خروج نیز پاسخ ناقص و مخدوش بودن پرسشنامه ها و عدم همکاری آنان در پاسخ دهی به سؤالات پرسشنامه بود. همچنین، با توجه به ضرورت اخلاق در انجام پژوهش، ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر به طور کامل رعایت شد؛ به طوری که به شرکت کنندگان درباره شیوه پاسخ گوئی و بیان اهداف پژوهش توضیحاتی داده شد، بعلاوه درباره محرمانه و خصوصی ماندن داده های حاصل از پرسشنامه ها به آنان اطمینان داده شد و اینکه از داده های حاصل از پرسشنامه ها تنها برای کارها و امور پژوهشی استفاده خواهد شد. بعلاوه برای رعایت حریم خصوصی افراد نیز، از اخذ اطلاعات هویتی شرکت کنندگان مانند نام و نام خانوادگی اجتناب شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و Amos نسخه ۲۴ تحلیل شد.

ابزار سنجش

مقیاس شکفتگی^۳ (FS): این ابزار توسط دیனர் و بیسواس _ دیئر^۴ (۲۰۱۱) ساخته شده است و دارای ۸ گویه است که یک نمره شکوفایی روان شناختی واحد را ارائه می دهد. پاسخ ها به هر گویه از یک طیف نمره گذاری ۷ درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) استفاده می کند که شرکت کنندگان باید برای هر گویه مشخص کنند که تا چه حد در مورد آن ها صادق است. پایین ترین و بالاترین نمره مقیاس ۸ و ۵۶ است و نمره بالاتر نشان دهنده شکوفایی بالاتر هست. مقیاس شکوفایی از لحاظ روایی و پایایی در سطح مطلوبی قرار دارد. به طوری که در نتایج مطالعه دیئر عامل بارزش ویژه ۴/۲۴ و آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و پایایی باز آزمایی ۰/۷۱ در طی یک ماه گزارش شده است (دیئر و همکاران، ۲۰۱۰). در ایران این مقیاس شکفتگی نام گذاری شد و روایی با استفاده از روش روایی محتوا، همبستگی گویه ها با نمره کل (بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶) تأیید شد و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مقیاس را تک عاملی برآورد کرد (۴۶٪ از واریانس کل سؤالات تبیین شد). پایایی مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و ضریب پایایی تصنیفی ۰/۸۰ گزارش شد (مرادی سیاه افشادی و همکاران، ۲۰۱۵)، برای بررسی روایی پرسشنامه از روش های روایی محتوا، همبستگی گویه ها با نمره کل استفاده شد. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش شد.

پرسشنامه استحکام روانی^۵ (MTQ_12): این مقیاس ۱۲ گویه دارد که توسط پاپاگئورگیو^۶ و همکاران (۲۰۱۸) تدوین شده است و چالش، تعهد، کنترل و اطمینان را مورد سنجش قرار می دهد. این مقیاس در نسخه اصلی دارای ۱۸ گویه بوده است که پس از بررسی به ۱۲ گویه تقلیل یافته است و تک عاملی گزارش شد. در این پرسشنامه سؤالات بر اساس مقیاس ۴ درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۴) تنظیم شده است. در پژوهش پاپاگئورگیو و همکاران (۲۰۱۸) ضریب همسانی درونی این پرسشنامه ۰/۸۴

1. Maximum likelihood

2. Kline

3. Flourishing Scale (FS)

4. Diener & Biswas-Diener

5. Mental Toughness Questionnaire (MTQ)

6. Papageorgiou

به‌دست‌آمده است. نتایج مطالعه هارسبورگ^۱ و همکاران (۲۰۰۹) حاکی از تأیید روایی عاملی نسخه اصلی پرسشنامه استحکام روانی است. همچنین مطالعه کلاگ^۲ و همکاران (۲۰۰۲) نیز روایی سازه پرسشنامه را گزارش کرد. در نمونه ایرانی این مقیاس پرتاقتی روانی نام‌گذاری شد و نتایج تحلیل تأییدی از ساختار تک عاملی حمایت کرد و همه گویه‌ها ضرایب مسیر معناداری داشتند (۰/۹۴ تا ۰/۶۵) (رحیمی و خدائی، ۲۰۲۳) و ضریب همسانی درونی نسخه کوتاه پرسشنامه نیز ۰/۹۴ به دست آمد. روایی ملاکی پرسشنامه نیز از طریق رابطه با نمرات رفتارهای تسهیلگر/بازدارنده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور به دست آمد، نشان‌دهنده این است که نسخه کوتاه پرسشنامه از روایی ملاکی مطلوبی برخوردار است. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شد.

پرسشنامه حس انسجام^۳ (SOC): فرم کوتاه پرسشنامه حس انسجام ۱۳ سؤالی توسط آنتونوسکی (۱۹۹۳) ساخته شده است. شامل سه خرده مقیاس قابل‌درک بودن، مدیریت پذیری، معنی‌دار بودن است. گویه‌های این پرسشنامه با استفاده از مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ (عدم تمایل) تا ۷ (تمایل قوی) نمره‌گذاری شده‌اند. گویه‌های ۲، ۶، ۸، ۹ و ۱۱ خرده مقیاس قابل‌درک بودن، گویه‌های ۳، ۵، ۱۰ و ۱۳ خرده مقیاس مدیریت پذیری و گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۷ و ۱۰ خرده مقیاس معنی‌دار بودن را اندازه‌گیری می‌کند. برای نمره کل پرسشنامه، مجموع نمرات تمام سؤالات باهم جمع می‌شود که در دامنه ۱۳ تا ۹۱ است و هر چه نمره بالاتر باشد حس انسجام شرکت‌کننده بالاتر است (آنتونوسکی، ۱۹۹۳). مقادیر آلفای کرونباخ نیز از ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ برای سه خرده مقیاس و برای کل حس انسجام ۰/۸۳ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (مانتاس-جیمز^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). از ضریب پیرسون برای بررسی روایی و اعتبار ملاکی، از آلفای کرونباخ و آزمون-باز آزمون برای اندازه‌گیری پایایی و از تحلیل عاملی برای بررسی روایی سازه استفاده شد (محمد زاده و همکاران، ۲۰۱۰). همبستگی آزمون-باز آزمون پایداری را نشان می‌دهد و از ۰/۶۹ تا ۰/۷۸ برای بیش از ۱ سال متغیر است (اریکسون و لیندستروم، ۲۰۰۵). آنتونوسکی (۱۹۹۳) نیز پایداری همبستگی بازآزمایی را در یک دوره ۲ ساله ۰/۵۴ گزارش داد (محمد زاده و همکاران، ۲۰۱۰). در پژوهش محمد زاده و همکاران (۲۰۱۰) نیز همبستگی آزمون-باز آزمون ۰/۶۶ گزارش شد که پایداری قابل‌توجهی را برای مقیاس ۱۳ سؤالی حس انسجام نشان می‌دهد. روایی هم‌زمان این مقیاس با پرسشنامه ۴۵ سؤالی سرسختی روان‌شناختی برابر با ۰/۵۴ در سطح معناداری ۰/۰۱ تأیید شد. پایایی نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ گزارش شد. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان ۳۸/۶۴ و ۵/۷۲ بود. شرکت‌کنندگان دارای سطح تحصیلات زیر دیپلم (۴۴ نفر)، دیپلم (۶۷ نفر)، فوق‌دیپلم (۲۹ نفر)، کارشناسی (۴۵ نفر)، کارشناسی ارشد (۱۵ نفر) و دکتری (۷ نفر) بودند. اکثر شرکت‌کنندگان دارای ۱ فرزند (۱۴۳ نفر) و بقیه دارای ۲ فرزند (۵۱ نفر)، ۳ فرزند (۱۱ نفر) و ۴ فرزند (۲ نفر) بودند. درآمد شرکت‌کنندگان زیر ۵ میلیون تومان (۸ نفر)، ۵ تا ۱۰ میلیون تومان (۶۷ نفر)، ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان (۸۲ نفر)، ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان (۳۳ نفر) و بالای ۲۰ میلیون تومان (۱۷ نفر) بود. جدول ۱، اطلاعات توصیفی و ماتریس همبستگی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی و ماتریس همبستگی

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. شکوفایی					
۲. استحکام روانی	۰/۵۴**	۱			
۳. حس انسجام	۰/۴۶**	۰/۴۷**	۱		
۴. قابل‌درک بودن	۰/۳۲**	۰/۲۸**	۰/۸۸**	۱	
۵. مدیریت پذیری	۰/۲۸**	۰/۳۷**	۰/۸۱**	۰/۶۰**	۱

1. Horsburgh

2. Clough

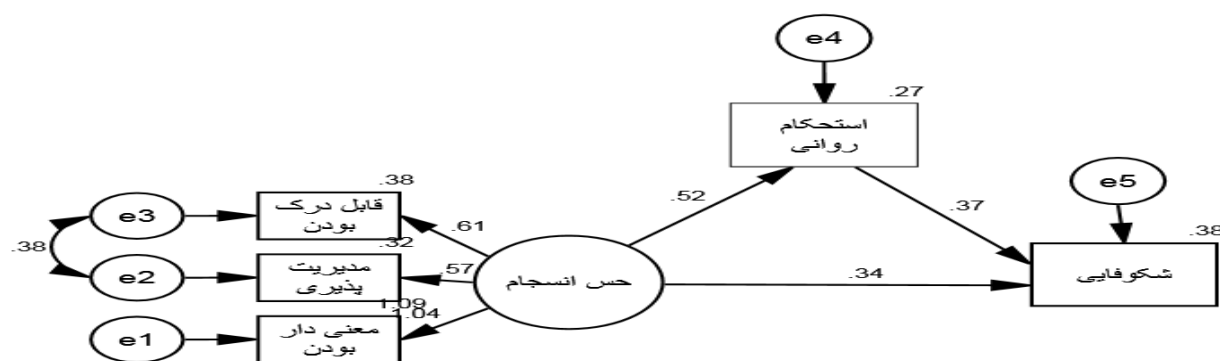
3. Sense of Coherence Questionnaire

4. Mantas-Jiménez

۶. معنی دار بودن	۰/۵۵**	۰/۵۴**	۰/۸۸**	۰/۶۴**	۰/۵۹**	۱
میانگین	۳۸/۶۶	۳۳/۴۹	۵۵/۲۹	۲۰/۵۹	۱۶/۶۴	۱۸/۰۷
انحراف استاندارد	۸/۱۲	۷/۱۲	۱۲/۰۷	۵/۱۱	۳/۵۳	۵/۳۱
کجی	-۰/۲۲	-۰/۰۸	-۰/۱۳	-۰/۲۷	-۰/۰۹	-۰/۰۴
کشیدگی	-۰/۲۲	-۰/۵۱	۰/۳۷	۰/۳۸	۰/۳۵	-۰/۳۲

**P (<۰/۰۱)

با توجه به نتایج جدول ۱ بین استحکام روانی و شکوفایی با ضریب ۰/۵۴، بین حس انسجام و شکوفایی با ضریب ۰/۴۶ و بین حس انسجام و استحکام روانی با ضریب ۰/۴۷ همبستگی معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد که بیانگر ارتباط خطی بین متغیرهای پژوهش است؛ همچنین بر اساس مندرجات جدول ۱ در کنار اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، مقدار کجی و کشیدگی نیز در دامنه ۲- و ۲ قرار داشت که بیانگر توزیع نرمال داده‌های جمع‌آوری شده است. همچنین عدم هم خطی چندگانه متغیرها با استفاده از شاخص‌های VIF و Tolerance (با مقادیر ۰/۷۸ برای VIF و ۱/۲۸ برای Tolerance) و استقلال منابع خطاها (با مقدار ۱/۸۸) با استفاده از آزمون دوربین واتسون مورد بررسی قرار گرفت و تحقق آن‌ها مورد تأیید واقع شد. در ادامه مدل پژوهش در تصویر ۱ ارائه شده است. همچنین شاخص‌های برازش این مدل در جدول ۴ ارائه شده است.



تصویر ۲. مدل اندازه‌گیری شده پژوهش

همچنان که در شکل ۲ ملاحظه می‌شود، ضریب تعیین برای متغیر ملاک ۰/۳۸ به دست آمد که بیانگر آن است متغیرهای پیش‌بین و میانجی ۳۸ درصد از واریانس شکوفایی را تبیین کردند. جدول ۲، مقدار اثر مستقیم را گزارش می‌دهد.

جدول ۲. برآورد ضریب اثر مستقیم متغیر برون‌زا در متغیر درون‌زا

متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	P
حس انسجام	شکوفایی	۰/۴۹	۰/۳۴	۰/۰۷	<۰/۰۰۱
استحکام روانی	شکوفایی	۰/۴۲	۰/۳۷	۰/۰۸	<۰/۰۰۱
حس انسجام	استحکام روانی	۰/۶۷	۰/۵۲	۰/۱۰	<۰/۰۰۱

برآوردهای جدول ۳ نشان داد که مسیر مستقیم حس انسجام بر شکوفایی با بتای ۰/۳۴ ($P < ۰/۰۰۱$)، مسیر مستقیم استحکام روانی بر شکوفایی با بتای ۰/۳۷ ($P < ۰/۰۰۱$) و مسیر مستقیم حس انسجام بر استحکام روانی با بتای ۰/۵۲ ($P < ۰/۰۰۱$) معنادار بود که بدین معنی است حس انسجام و استحکام روانی بر شکوفایی اثر مستقیم مثبت دارند و حس انسجام نیز بر استحکام روانی اثر مستقیم مثبت دارد. جدول ۳، مقدار اثر غیرمستقیم را گزارش می‌دهد.

جدول ۳. مقدار اثر غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استرپ

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	اندازه اثر	حد پایین	حد بالا	خطای استاندارد	p
حس انسجام	استحکام روانی	شکوفایی	۰/۱۹	۰/۱۱	۰/۲۷	۰/۰۴	<۰/۰۰۱

روش بوت استرپ در جدول ۳ نشان داد که مسیر غیرمستقیم استحکام روانی در ارتباط بین حس انسجام و شکوفایی با اندازه اثر ۰/۱۹ معنادار بود ($P < ۰/۰۰۱$). جدول ۴، شاخص‌های برازش مدل را گزارش می‌دهد.

جدول ۴. شاخص‌های نیکویی برازش مدل

مدل	X^2	Df	X^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI	TLI	RMSEA
مدل پژوهش	۶/۵۶	۳	۲/۱۹	۰/۹۸	۰/۹۳	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۹۹	۰/۹۷	۰/۰۷
قابل قبول	-	-	۱ تا ۵	۰/۹۰ >	۰/۹۰ >	۰/۹۰ >	۰/۹۰ >	۰/۹۰ >	۰/۹۰ >	۰/۰۸ <

بر اساس یافته‌های جدول ۲، شاخص X^2/df که نسبتی از مجذور خی بر درجه آزادی است برابر با ۲/۱۹ و در دامنه ۱ تا ۵ گزارش شد، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI) و شاخص برازش فزاینده (IFI) بالاتر از ۰/۹۰ گزارش شدند و ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) نیز کمتر از ۰/۰۸ برابر با ۰/۰۷ برآورد شد که همگی بیانگر آن است مدل پژوهش از برازش معتبر برخوردار بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش میانجی استحکام روانی در رابطه بین حس انسجام و شکوفایی در زنان سرپرست خانوار انجام شد. نتیجه پژوهش نشان داد مسیر مستقیم حس انسجام بر شکوفایی معنادار بود. این نتیجه را می‌توان با نتایج پژوهش یالینزکا- ییلدیریم و سنکسوون- اوندیر (۲۰۲۳) و توشل و همکاران (۲۰۲۲) همسو دانست. در تبیین این یافته می‌توان ابراز داشت حس انسجام بالا انتخاب‌های بهداشتی بهتری را در زنان سرپرست خانوار ترویج می‌کند و به آنان کمک می‌کند تا انتخاب‌های سالمی در مورد تخصیص کار، خانواده و در طول تربیت کودک داشته باشند (بلاد و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این حس انسجام بالا با عملکرد روان‌شناختی بالاتر (ساندبرگ و همکاران، ۲۰۲۲) و پریشانی روانی کمتر همراه است (پادمانابهانونی، ۲۰۲۲) و این نیز به‌نوبه خود موجب افزایش سلامت روانی، بهزیستی (پادمانابهانونی، ۲۰۲۲) و ظرفیت شکوفایی در آنان می‌شود (برنز و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس رویکرد روانشناسی مثبت سلیگمن (۲۰۱۱) یکی از مشخصات عینی افرادی که از سطح بالاتر بهزیستی برخوردار هستند، این است که شکوفایی بالاتری را نیز گزارش می‌کنند. درواقع شکوفایی یکی از مصادیق قابل‌اندازه‌گیری برای بهزیستی محسوب می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۱). به همین دلیل حس انسجام به‌عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای سازنده برای مواجهه سازنده با رویدادهای چالش‌زا موجب می‌شود که پیامدهای مثبت را تجربه کند که به‌تبع آن با افزایش بهزیستی و شکوفایی مرتبط است (یالینزکا- ییلدیریم و سنکسوون- اوندیر، ۲۰۲۳)، زیرا بخش مهمی از بهزیستی و شکوفایی افراد به نحوه مواجهه آن‌ها با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی بستگی دارد. بنابراین، زنان سرپرست خانوار دارای حس انسجام، به‌موجب نگاه ویژه‌ای که به زندگی خود و مشکلاتشان از جنبه مثبت دارند می‌توانند به سمت شکوفایی گام بردارند. با این توصیف حس انسجام می‌تواند به زندگی آن‌ها معنایی دوباره بدهد و از آنجائی که حس انسجام به‌طور مثبتی با عوامل محافظتی به‌مانند خود-کارآمدی و بهزیستی مرتبط است، لذا زنان سرپرست خانوار با حس انسجام بالا چالش‌های تجربه کرده را فرصتی برای بهبود و ارتقا خود به شمار آورده و متعاقب آن هیجانات منفی را در خود کاهش می‌دهند و برای مشکلات و الزامات زندگی خود انرژی گذاشته و برای آن تعهد قائل می‌شوند و سختی‌ها و مشکلات را تحمل کرده به‌جای اینکه آن‌ها را یک‌بار اضافی بدانند و محرک‌های درونی و بیرونی که ممکن است در آینده با آن مواجه شوند را قابل پیش‌بینی بدانند و به این درک برسند که چیزهای نامطلوبی ممکن است در زندگی آن‌ها وجود داشته باشد، اما آگاهانه که می‌توانند با آن‌ها کنار بیایند (یالینزکا- ییلدیریم و سنکسوون- اوندیر، ۲۰۲۳)، تا بتوانند سطح تعارض بین مسئولیت‌های کاری و خانوادگی را کاهش دهند (مانتاس- جیمز و همکاران، ۲۰۲۴) و درنهایت با احتمال بالاتری بتوانند زندگی خود را مدیریت کرده و به شکوفایی برسند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد مسیر مستقیم حس انسجام بر استحکام روانی معنادار بود. این یافته را می‌توان با پژوهش اسمیرنوا^۱ و همکاران (۲۰۲۲) همسو دانست. در تبیین این یافته می‌توان گفت، حس انسجام به‌عنوان یکی از عوامل محافظتی در برابر استرس‌های زندگی شناخته شده است (توشل و همکاران، ۲۰۲۲). زنان سرپرست خانوار که به‌طور معمول با فشارهای متعددی روبه‌رو هستند که این مسبب نیازمندی آنان به منابع روانی و حمایتی می‌شود تا به آن‌ها در کنار آمدن با چالش‌ها کمک کند که به‌طور مؤثرتری با مشکلات روبه‌رو شوند و احساس کنترل و تسلط بیشتری بر شرایط زندگی خود داشته باشند. بر این اساس زنان سرپرست خانواری که احساس انسجام بالاتری دارند، اغلب می‌توانند استرس‌های مربوط به مسئولیت‌هایشان را بهتر مدیریت کرده (تیلور و کنگر، ۲۰۱۷) و در نتیجه استحکام روانی بالاتری را تجربه کنند. به عبارت دیگر حس انسجام می‌تواند به این زنان کمک کند تا در مواجهه با مشکلات احساس توانمندی بیشتری داشته باشند و استوارتر به زندگی پر چالش خود ادامه دهند.

یافته دیگر پژوهش نیز نشان داد مسیر مستقیم استحکام روانی بر شکوفایی معنادار بود. این یافته را می‌توان با یافته‌های رویس-پرگا و همکاران (۲۰۲۱) همسو دانست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که استحکام روانی می‌تواند یک نقش کلیدی در شکوفایی داشته باشد زیرا می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای زندگی تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهند (پوسیوس و مالیناوسکاس، ۲۰۲۴). باین‌حال زنان سرپرست خانوار به دلیل مشکلات متعدد در معرض نگرانی زیادی قرار دارند و این استحکام روانی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا وضعیت زندگی خود را بهبود دهند و امیدوارانه‌تر به مسیر پیشرو نگاه کنند. در چنین شرایطی آن‌ها کمتر احساس ناتوانی کرده و از منابع درونی خود برای عبور از بحران‌ها استفاده می‌کنند و این امر سبب می‌شود تا بتوانند از شرایط موجود به نحو احسن بهره ببرند و در نتیجه به سمت شکوفایی گام بردارند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که مسیر غیرمستقیم استحکام روانی در ارتباط بین حس انسجام و شکوفایی معنادار بود. این یافته را می‌توان با نتایج یافته‌های پاکنهام و همکاران (۲۰۲۴) و شعبان‌نژاد و همکاران (۲۰۲۱) همخوان دانست که نشان دادند سازه‌های مرتبط با استحکام روانی همچون انعطاف‌پذیری روانی می‌تواند نقش میانجی در راستای ارتقای سلامتی و بهزیستی داشته باشند. در تبیین می‌توان این‌طور استدلال کرد که استحکام روانی با ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت متعدد، سازوکارهای مقابله‌ای بهبودیافته در موقعیت‌های دشوار مرتبط است (بارنارد و همکاران، ۲۰۲۳) که همه این موارد شانس شکوفایی را افزایش می‌دهد. زنان سرپرست خانوار نیز به دلیل چالش‌ها، تنش‌ها و محرومیت‌ها ممکن است مجبور شوند که در مقابل این ناملایمات استقامت کنند تا بتوانند به اهداف خود دست یابند. حس انسجام به‌عنوان یک منبع مثبت موجب افزایش استقامت و استحکام روانی می‌شود، زیرا بخشی از استحکام روانی افراد بستگی به این دارد که فرد چالش‌های زندگی را قابل‌درک، مدیریت‌پذیر و معنی‌دار بداند. لذا حس انسجام می‌تواند استحکام روانی را افزایش دهد و از آسیب‌پذیری روانی فرد کاسته شود و در نتیجه فرد با مقابله سازنده با دشواری‌های زندگی رضایت‌مندی و شکوفایی را تجربه می‌کند (پاکنهام و همکاران، ۲۰۲۴). درواقع مواجهه سازنده با چالش‌های زندگی و تجربه‌های مثبت و مرتبط با رشد فردی موجب فعال‌سازی خصوصیات مثبت و پیامدهای روانی مطلوب در فرد می‌شود و به تبع آن میزان بالندگی و شکوفایی را به‌صورت مثبت و معنادار افزایش می‌دهد. در پژوهش حاضر نیز زنان سرپرست خانواده به دنبال استقامت و استحکام روانی ناشی از حس انسجام، رشد و حرکت روبه‌جلو و درنهایت شکوفایی را گزارش کردند. زیرا این استحکام روانی با توانمندسازی زنان سرپرست خانوار به آنان در غلبه بر استرس‌ها و ناملایمات که بر عملکرد آنان تأثیر منفی می‌گذارد کمک می‌نماید، در نتیجه موجب افزایش بهزیستی در آنان می‌شود (برد و همکاران، ۲۰۲۱) و بر درک اینکه می‌توانند در صورت لزوم از دیگران برای حل مشکلات خود کمک بگیرند، تأثیر گذاشته و باوجود چالش‌ها و مشکلات در زندگی خویش بتوانند بهترین عملکرد را داشته باشند و مانند دیگر افراد بدون شخصی‌سازی این مشکلات و موانع خود را فردی توانا و مؤثر ببینند (پوسیوس و مالیناوسکاس، ۲۰۲۴).

درنهایت اینکه نتایج پژوهش به‌طور کلی نشان داد استحکام روانی می‌تواند به‌عنوان متغیر میانجی از طریق حس انسجام متغیر شکوفایی را در زنان سرپرست خانوار پیش‌بینی نموده و از این طریق شکوفایی در زنان سرپرست خانوار بارور شود. لذا، آشکار است که حس انسجام باوجود استحکام روانی می‌تواند مقدمه‌ای برای شکوفایی بالاتر در جنبه‌های مختلف در زنان سرپرست خانوار شود.

محدودیت پژوهش حاضر عبارت است از اینکه؛ در پژوهش حاضر تنها از روش نمونه‌گیری در دسترس (غیر تصادفی) استفاده شده است و نظر به اینکه، نمونه‌های پژوهش متشکل از زنان سرپرست خانوار بوده است. لذا، در تعمیم نتایج داده‌ها به سایر زنان باید جانب احتیاط را رعایت نمود. بنابراین، به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های خود از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده نمایند.

همچنین این پژوهش را با ترکیبی از همین متغیرها در جمعیت و با سطح گسترده‌تری از زنان سرپرست خانوار انجام دهند. درنهایت، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند راهنمای برنامه‌ها و مداخلات درمانی به‌ویژه مراکز بهزیستی یا کمیته امداد که گروه‌های هدف آنان زنان سرپرست خانوار هستند، باشد تا هم برای این قشر و هم افراد تحت سرپرستی آن‌ها مؤثر واقع شده و منجر به شکوفایی در آنان شود تا متعاقب آن در برخورد با مشکلات پیشرو توانمندتر شوند.

منابع

- روشنی، ش، تافته، م، خسروی، ز و خادمی، ف. (۱۳۹۹). شرایط تأثیرگذار بر وضعیت زندگی زنان سرپرست خانوار در ایران و راهکارهای کاهش آسیب‌ها. *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، ۳۹(۳)، ۶۹۳-۷۱۷. <https://doi.org/10.22059/jisr.2020.272848.799>
- صفری، ع.م، محمدزاده، ج.ش، احمدی، و و مامی، ش. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خودکارآمدی، استرس ادراک‌شده و علائم افسردگی زنان سرپرست خانوار شهر ایلام، *تشریه دانشگاه علوم پزشکی البرز*، ۱۲(۲)، ۱۶۸-۱۵۷. <https://doi.org/10.157/aums.10.61186>
- قشقای، ف، دلاور، ع، خلعتبری، ج و شفیع‌آبادی، ع.ا. (۱۴۰۱). تدوین مدل ساختاری راهبردهای مقابله‌ای بر اساس سرمایه‌های اجتماعی و روان‌شناختی با میانجیگری هوش معنوی در زنان سرپرست خانوار، *پژوهش‌نامه زنان*، ۱۳(۳۹)، ۱۶۹-۲۰۰. <https://doi.org/10.30465/ws.2021.33365.3148>
- محمودی، ف، زر نقاش، م، سهرابی شگفتی، ن و برزگر، م. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش سرمایه‌های روان‌شناختی و ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۲۳(۱۳۳)، ۲۱۴-۱۹۷. <https://doi.org/10.52547/JPS.23.133.197>
- Akbar, A., Abd Karim, Z., Zakaria, J., Kurniawan, R., & Cahyani, F. I. (2023). The Role of Mental Toughness in Improving Achievement: The Perspective of Sport Psychology on Student-Athletes. *Basket Ball*, 5, 3-9. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110623>
- Al Fara, H. (2024). Vulnerability of Female Headed Households: Challenges to Accessing Aid in Crisis Settings. *Hawwa*, 22(1), 91-107. <https://doi.org/10.1163/15692086-12341410>
- Alioat, S. K. H., & El Keshky, M. E. S. (2020). Cognitive flexibility as the mediator between unemployment anxiety and psychological wellbeing among university students with disabilities. *Art Humanit*, 28, 299-321. <https://doi.org/10.4197/Art.28-14.10>
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine*, 36(6), 725-733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-z)
- Bakacheva, M. (2020). The meanings ascribed to happiness, life satisfaction and flourishing. *Psychology*, 11(1), 87-104. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.111007>
- Barnard, N. B., Rothmann, S., de Beer, L. T., & Lubbe, W. (2023). Sustainable Employability of Emergency Nurses: The Effects of Precarious Work and Mental Toughness on Capabilities and Mental Health. *Journal of Nursing Management*, 2023(1), 8840756. <https://doi.org/10.1155/2023/8840756>
- Bird, M. D., Simons, E. E., & Jackman, P. C. (2021). Mental toughness, sport-related well-being, and mental health stigma among national collegiate athletic association division I student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(4), 306-322. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0043>
- Bladh, M., Sydsjö, G., Ekselius, L., Vingård, E., & Agnafors, S. (2023). Sense of coherence and health in women: a 25-year follow-up study. *BMC Women's Health*, 23(1), 670. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02834-x>
- Burns, R. A., Crisp, D. A., Chng, J., & Murray, K. (2022). Community members prioritise indicators of both mental health and wellbeing to define flourishing and quality of life: Towards the total psychological health framework. *Applied Research in Quality of Life*, 17(6), 3475-3502. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10075-7>
- Chen, Y., Weziak-Bialowolska, D., Lee, M. T., Bialowolski, P., McNeely, E., & VanderWeele, T. J. (2022). Longitudinal associations between domains of flourishing. *Scientific Reports*, 12(1), 2740. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06626-5>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.
- de Carvalho, J. S., Pereira, N. S., Pinto, A. M., & Marôco, J. (2016). Psychometric properties of the mental health continuum-short form: a study of Portuguese speaking children/youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2141-2154. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01587-w>
- Dehghani, F. A. H. I. M. E. H., & Bahari, Z. A. H. R. A. (2021). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between job stress and psychological wellbeing of nurses. *Iran Journal of Nursing*, 34(133), 16-27. <https://doi.org/10.32598/ijn.34.5.2>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460-466. <https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Golshani, S., Najafpour, A., Hashemian, S. S., Goudarzi, N., Shahmari, F., Golshani, S., Babaei, M., Firoozabadi, K., Dürsteler, K. M., Brühl, A. B., Shakeri, J., Brand, S., & Bahmani, D. S. (2021). When Much Is Too Much—Compared to Light Exercisers, Heavy Exercisers Report More Mental Health Issues and Stress, but Less Sleep Complaints. *Healthcare*. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101289>

- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, 46(2), 100-105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.009>
- Janalipour chenarudkhani M, Qorbanpour Lafamajan A, poursafar seyghalani A. (2022). Structural Pattern Resilience, optimism and life expectancy to post traumatic growth in mothers with autistic spectrum children: The mediating role of religious beliefs. *J Except Educ*; 5 (165):70-80
- Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications. <https://dl.icdst.org/pdfs/files4/befc0f8521c770249dd18726a917cf90>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiołowska, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current psychology*, 40(8), 4052-4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Mahammadzadeh, A., Poursharifi, H., & Alipour, A. (2010). Validation of Sense of Coherence (SOC) 13-item scale in Iranian sample. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1451-1455. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.306>
- Mantas-Jiménez, S., Reig-García, G., Roqueta-Vall-Llosera, M., Camara-Liebana, D., Masià-Plana, A., Lluch-Canut, M. T., & Juvinya-Canal, D. (2024). Positive mental health and sense of coherence among emergency medical service professionals. *Frontiers in Public Health*, 12, 1344872. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1344872>
- Mashalpourfard, M., & Jabarzadeh, N. (2024). The efficacy of positive thinking training on Iranian family process and mental well-being in female heads of households. *Journal of Woman Cultural Psychology*, 15(58), 21-35. <https://doi.org/10.22034/jwcp.2023.709020>
- Moradi Siah Afshadi M, Ghasemi N, Ghamarani A. (2015). Evaluating the validity and reliability of flourishing scale and determining the relation between flourishing and academic achievement in students of medicine school. *Iranian Journal of Medical Education*; 15:330-337.
- Ozcan, V. (2022). Burnout and Mental Well-Being in Sports: The Mediating Role of Athlete Engagement and Mental Toughness. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 41-57. <https://doi.org/10.5296/jei.v8i2.19951>
- Padmanabhanunni, A. (2022). Psychological distress in the time of COVID-19: The relationship between anxiety, hopelessness, and depression and the mediating role of sense of coherence. *Traumatology*, 28(3), 376. <https://doi.org/10.1037/trm0000380>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2024). The mediating role of psychological flexibility in the relationship between resilience and distress and quality of life in people with multiple sclerosis. *Journal of Health Psychology*, 29(1), 65-80. <http://doi.org/10.1177/13591053231182364>
- Papageorgiou, K. A., Malanchini, M., Denovan, A., Clough, P. J., Shakeshaft, N., Schofield, K., & Kovas, Y. (2018). Longitudinal associations between narcissism, mental toughness and school achievement. *Personality and Individual Differences*, 131, 105-110.
- Pocius, E., & Malinauskas, R. (2024). Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students. *Behavioral Sciences*, 14(4), 314. <https://doi.org/10.3390/bs14040314>
- Rahimi, R., & Khodaei, A. (2023). Factorial Structure, Reliability and Predictive Validity of the shortened Mental Toughness Questionnaire (MTQ-12). *Clinical Psychology and Personality*, 21(1), 181-194. <https://doi.org/10.22070/cpap.2023.16687.1272>
- 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. *Scandinavian journal of psychology*, 62(3), 386-392. <https://doi.org/10.1111/sjop.12711>
- Ruiz-Frutos, C., Ortega-Moreno, M., Allande-Cusso, R., Ayuso-Murillo, D., Dominguez-Salas, S., & Gomez-Salgado, J. (2021). Sense of coherence, engagement, and work environment as precursors of psychological distress among non-health workers during the COVID-19 pandemic in Spain. *Safety science*, 133, 105033. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.105033>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press. <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
- Shabannezhad, A., Fazlali, M., & Mirzaian, B. (2021). The mediating role of psychological flexibility in the relationship between self-efficacy and health-promoting behaviors in infertile women. *Ebnesina*, 23(3), 52-62. <http://dx.doi.org/10.22034/23.3.52>
- Smirnova, M. O., Meckes, S. J., & Lancaster, C. L. (2022). The protective effects of perceived cohesion on the mental health of first responders. *Psychological Services*, 19(Suppl 1), 23-33. <https://doi.org/10.1037/ser0000580>
- Sundberg, K., Nilsson, M., Petersson, L. M., Kenne Sarenmalm, E., & Langius_Eklöf, A. (2022). The sense of coherence scale in a clinical nursing perspective: A scoping review. *Journal of clinical nursing*, 31(11-12), 1428-1439. <https://doi.org/10.1111/jocn.16066>
- Tan, B., Guo, Y., & Wu, Y. (2024). The influence and mechanism of female-headed households on household debt risk: empirical evidence from China. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-15. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03029-x>
- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single_mother families. *Child development*, 88(2), 350-358. <https://doi.org/10.1111/cdev.12741>
- Tušl, M., De Bloom, J., & Bauer, G. F. (2022). Sense of coherence, off-job crafting, and mental well-being: A path of positive health development. *Health Promotion International*, 37(6), daac159. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac159>
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475-488. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>
- Waigel, N. C., & Lemos, V. N. (2023). A systematic review of adolescent flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 19(1), 79. <https://doi.org/10.5964/ejop.6831>
- Wondimu, H., Delelegn, W., & Dejene, K. (2022). What do female-headed households' livelihood strategies in Jimma city, South west Ethiopia look like from the perspective of the sustainable livelihood approach?. *Cogent Social Sciences*, 8(1), 2075133. <https://doi.org/10.1080/23311886.2022.2075133>
- Yalnizca-Yildirim, S., & Cenkseven-Önder, F. (2023). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of hope for college students in Turkey. *Current Psychology*, 42(15), 13061-13072. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02478-w>