



## The Developing and Validating Flourishing Training Based on Seligman Theory and its Effectiveness on Self-Compassion and Psychological Well-being of Women with Addicted Spouses

Azadeh Mohammadi<sup>1</sup> , Hasan Heidari<sup>2\*</sup> , Hosein Davoudi<sup>3</sup>

1. Department of Counseling, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran. Email: [azadem6@gmail.com](mailto:azadem6@gmail.com)
2. Corresponding author, Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran. Email: [hasanheydari@iaukhomein.ac.ir](mailto:hasanheydari@iaukhomein.ac.ir)
3. Department of Counseling, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran. Email: [Davudi30@iaukhomein.ac.ir](mailto:Davudi30@iaukhomein.ac.ir)

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received: 20 Dec 2024  
Revised: 29 Mar 2025  
Accepted: 27 Apr 2025  
First Published: 29 Dec 2025

**Keywords:**  
*Addicted, Content Validity, Flourishing, Psychological Well-Being, Self-Compassion.*

### ABSTRACT

The aim of this study was to developing and validating flourishing training based on Seligman theory and its effectiveness on self-compassion and psychological well-being of women with addicted spouses. The present research was conducted in two stages. In the first stage, based on Seligman theory, flourishing sessions were developed. Then, 8 psychology experts determined the content validity of the sessions. In the second stage, a semi-experimental design with pre-test, post-test and with a control group and follow-up 2 months was used. The statistical population was women with addicted spouses of Khomein city of year 2021, who were evaluated by two-stage sampling. In the first stage, 36 women screening was done based on subjective sampling and were randomly replaced 18 women in experimental group and 18 women in control group. The flourishing sessions was administered to the experimental group for 10 sessions, and after 2 month, was followed up. Data was collected using self-compassion scale (SCS) and psychological well-being scale (PWBS). Data analysis was performed using SPSS-28 software with analysis of variance with repeated measures and Bonferroni. The results indicated that flourishing sessions has acceptable content validity. Furthermore, the results showed that turning flourishing significantly increase the self-compassion and psychological well-being ( $P < 0.05$ ) and this effect was significant in the follow-up phase ( $P < 0.05$ ). Turning flourishing can be considered as a valid and effective program for increase the self-compassion and psychological well-being of women with addicted spouses.

**Cite this article:** Mohammadi, A. , Heidari, H. & Davoudi, H. (2025). The Developing and Validating Flourishing Training Based on Seligman Theory and its Effectiveness on Self-Compassion and Psychological Well-being of Women with Addicted Spouses. *Journal of Applied Psychological Research*, (In Press / Accepted Manuscript). doi: 10.22059/japr.2025.387340.645100



**Publisher:** University of Tehran Press  
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.387340.645100>

© The Author(s).



## تدوین و روایی‌یابی آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن و اثربخشی آن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد

آزاده محمدی<sup>۱</sup>، حسن حیدری<sup>۲\*</sup>، حسین داوودی<sup>۳</sup>

۱. گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران. رایانامه: [azadem6@gmail.com](mailto:azadem6@gmail.com)

۲. نویسنده مسئول، استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران. رایانامه: [hasanheydari@iaukhomein.ac.ir](mailto:hasanheydari@iaukhomein.ac.ir)

۳. گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران. رایانامه: [Davudi30@iaukhomein.ac.ir](mailto:Davudi30@iaukhomein.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

### چکیده

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸

#### کلیدواژه‌ها:

فونت و سائیز کلیدواژه‌ها: *اعتیاد، آموزش شکوفایی، بهزیستی روانشناختی، روایی محتوایی، شفقت به خود.*

این مطالعه با هدف بررسی تدوین و روایی‌یابی آموزش شکوفایی و اثربخشی آن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی انجام شد. پژوهش حاضر طی دو مرحله انجام شد. در مرحله اول با اقتباس از نظریه سلیگمن جلسات آموزشی تدوین شد. سپس ۸ نفر از متخصصان روان‌شناسی، روایی محتوایی جلسات را تعیین کردند. در مرحله دوم، از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری ۲ ماهه استفاده شد. جامعه آماری زنان دارای همسر معتاد عضو انجمن ناراران شهرستان خمین در سال ۱۴۰۰ بودند. در مرحله اول بر اساس نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۶ نفر انتخاب و سپس تصادفاً دو گروه (هر گروه ۱۸ نفر) جایگزین شدند. آموزش شکوفایی طی ۱۰ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد، و پس از گذشت ۲ ماه پیگیری به عمل آمد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس شفقت خود (SCS) و مقیاس بهزیستی روانشناختی (PWBS) استفاده شد. تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۸ با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. نتایج نشان داد آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن اعتبار محتوایی قابل قبولی دارد. همچنین نتایج نشان داد که آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن به طور معنی‌داری می‌تواند شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی را افزایش دهد ( $P < 0/05$ ) و در مرحله پیگیری این اثر به طور معنی‌داری ماندگار بوده است ( $P < 0/05$ ). می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن به عنوان برنامه‌ای روا و کارآمد برای شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

استناد: محمدی، آ.، حیدری، ح.، و داوودی، ح. (۱۴۰۴). تدوین و روایی‌یابی آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن و اثربخشی آن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی

زنان دارای همسر معتاد. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، (آماده انتشار/ پذیرش شده). doi: 10.22059/japr.2025.387340.645100

ناشر: انتشارات دانشگاه

© نویسندگان.

تهران



DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.387340.645100>

## مقدمه

اعتیاد به مواد مخدر<sup>۱</sup> یک بیماری مزمن و ناتوان کننده است که به عنوان یک مشکل بهداشت جهانی در نظر گرفته می‌شود (لی و همکاران،<sup>۲</sup> ۲۰۲۴). همچنین اعتیاد به مواد مخدر یک معضل گسترده در سراسر جهان است که تعداد زیادی مرگ و میر به همراه دارد و با ایجاد ناتوانی منجر به آسیب‌ها و پیامدهای قابل توجهی به افراد مصرف کننده مواد مخدر می‌شود (زانیب و همکاران،<sup>۳</sup> ۲۰۲۴). اعتیاد به مواد مخدر و بیکاری ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند، به طوری که ادبیات گسترده‌ای ارتباط مثبت بین مصرف بیش از حد الکل، سیگار کشیدن یا استفاده از مواد مخدر غیرقانونی و بیکاری را نشان داده‌اند (لیندر و همکاران،<sup>۴</sup> ۲۰۲۴). افزون بر این می‌توان گفت که اعتیاد به مواد مخدر تأثیر نامطلوبی بر محیط خانواده دارد و منجر به بی‌ثباتی و رفتار خشونت‌آمیز در کانون خانواده می‌شود و خانواده‌های افراد معتاد به مواد مخدر سطح بالایی از نارضایتی را در روابط خانوادگی و زندگی زناشویی با همسر خود تجربه می‌کنند که اغلب این نارضایتی و خشونت‌ها به طلاق ختم می‌شود (خان و همکاران،<sup>۵</sup> ۲۰۲۴). در بین اعضای خانواده افراد معتاد، همسران افراد معتاد آسیب‌های بیشتری را تجربه می‌کنند، به این صورت که این زنان تعارضات زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند و اعتیاد همسران آنها باعث می‌شود که این زنان با بی‌ثباتی زندگی زناشویی و از هم پاشیدگی کانون خانواده رو به رو شوند (ابولاهی و همکاران،<sup>۶</sup> ۲۰۲۴).

بنابراین سوءمصرف مواد یک معضل اجتماعی در سراسر جهان است که نه تنها زندگی افراد معتاد، بلکه خانواده‌های وی به‌ویژه همسران آنها نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند، چرا که اعتیاد به مواد مخدر شوهر باعث می‌شود که همسران آنان حامی مالی خود را از دست داده و با بی‌ثباتی مالی و مشکلات جسمانی و روانشناختی مختلف مواجه شوند (تویسیف و همکاران،<sup>۷</sup> ۲۰۲۳). افزون بر این، اعتیاد شوهر می‌تواند امنیت اقتصادی خانواده را نابود کرده و اعضای خانواده به ویژه همسران آنها دیگر رفاه قبل را نداشته و نمی‌توانند نیازهای شخصی خود را برآورده کنند و این باعث می‌شود که برای گذراندن امورات خود از والدین و خویشاوندان پول قرض کنند و به دیگران (مانند پدر و مادر یا دیگران اطرافیان) خود وابسته شوند (هاراهاپ و همکاران،<sup>۸</sup> ۲۰۲۴). یکی از ویژگی‌هایی که زنان دارای همسر معتاد که می‌توانند در کاهش اثرات زیان‌بار مصرف مواد مخدر همسر موثر باشد، شفقت به خود<sup>۹</sup> است (علیزاده و همکاران،<sup>۱۰</sup> ۱۴۰۳). محققان در تعریف شفقت به خود به عنوان یک ویژگی و توانایی اکتسابی توافق دارند (آواد-تابری و لوکوویچ،<sup>۱۱</sup> ۲۰۲۴) و به طور خاص، نف (۲۰۰۳) به شفقت به خود اشاره می‌کند که آن را به عنوان «نحوه ارتباط افراد با خود در مواردی که دچار شکست، نارسایی، یا رنج شخصی درک شده هستند» تعریف کرده است (نف،<sup>۱۱</sup> ۲۰۲۳).

همچنین می‌توان گفت که شفقت به خود شامل رفتار با مهربانی و درک خود در زمان مبارزه با هدف کاهش رنج است. شفقت به خود از سه جزء اصلی «ذهن‌آگاهی»<sup>۱۲</sup>، اشتراکات انسانی<sup>۱۳</sup> و مهربانی با خود<sup>۱۴</sup> تشکیل شده است. همه افراد اشتباه می‌کنند، با ناملایمات روبرو می‌شوند و مشکلات زندگی را تجربه می‌کنند (کوچار و نف،<sup>۱۵</sup> ۲۰۲۵). به تبع این شرایط، زنان دارای همسر معتاد که شفقت به خود بیشتری دارند، خودانتقادی‌شان کمتر است و در نتیجه این زنان نسبت به خود مهربان‌تر هستند و مشکلات و رنج‌ها را بهتر تحمل می‌کنند (امیدیان و همکاران،<sup>۱۶</sup> ۱۴۰۱). از سوی دیگر آسیب‌های ناشی از زندگی با فرد معتاد گاه آنقدر عمیق می‌شود که علاوه بر تحمل عوارض اعتیاد، همسر نیز در معرض آسیب‌های جسمانی و روانشناختی قرار می‌گیرد (پترسن و

1. drug addiction
2. Li et al.
3. Zanib et al.
4. Lindner et al.
5. Khan et al.
6. Abdullahi et al.
7. Touseef et al.
8. Harahap et al.
9. self-compassion
10. Awwad-Tabry & Levkovich
11. Neff
12. mindfulness
13. common humanity
14. self-kindness
15. Kuchar & Neff

**همکاران،<sup>۱</sup> ۲۰۱۹**؛ بنابراین تردیدی نیست که مواجهه طولانی مدت با بیماری اعتیاد شوهر و فشار روانی بسیار زیادی که این مشکل بر همسران افراد معتاد وارد می‌کند، می‌تواند بر ویژگی‌های روانشناختی این گروه تأثیرگذار باشد. در چنین شرایطی همسران افراد معتاد امید به زندگی خود را از دست می‌دهند و بهزیستی روانشناختی<sup>۲</sup> آنها مورد تهدید قرار می‌گیرد (**منچری و همکاران، ۲۰۲۱**). افزون بر این، هدف مطالعات روانشناختی بیشتر آن بوده است که بیماری‌های روانی را مورد بحث و گفتگو قرار دهد و درمان آنها هدف اصلی بوده است (**ون دریندونک و لام،<sup>۳</sup> ۲۰۲۳**).

بر اساس دیدگاه **ریف<sup>۴</sup> (۱۹۸۹؛ به نقل از برادسون و استروبر،<sup>۵</sup> ۲۰۲۴)** یک مدل نظری از بهزیستی روانشناختی<sup>۶</sup> مطرح کرد که در آن بهزیستی روانشناختی را به عنوان حداکثر توسعه پتانسیل فردی و درجه‌ای که یک فرد می‌تواند به تحقق خود، خودشکوفایی، همخوانی با خود و معنا در زندگی خود دست یابد، مفهوم‌سازی کرد. **ریف (۱۹۹۵؛ به نقل از جنونگ و همکاران،<sup>۷</sup> ۲۰۲۳)** با هدایت چندین دیدگاه رشدی طول عمر، شش بعد را برای درک ماهیت بهزیستی روانشناختی پیشنهاد کرد که این شش مولفه از بهزیستی روانشناختی شامل ایجاد روابط مثبت با دیگران<sup>۸</sup> (یعنی برقراری روابط مثبت با اطرافیان)، استقلال<sup>۹</sup> (داشتن خودمختاری در فرد)، داشتن هدف در زندگی<sup>۱۰</sup>، پذیرش خود<sup>۱۱</sup>، رشد شخصی<sup>۱۲</sup> و تسلط بر محیط<sup>۱۳</sup> پیشنهاد کرد (**ساساکی و همکاران،<sup>۴</sup> ۲۰۲۰**). بر اساس تحقیقات زنان دارای همسر معتاد از میزان پایین‌تری از بهزیستی روانشناختی برخوردار هستند (**مؤیدی مهر و همکاران، ۱۴۰۲**). در راستای بالا بردن میزان شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد، به کارگیری مداخلات روانشناختی برای توانمند کردن این زنان می‌تواند مفید باشد. از جمله مداخلات انجام شده بر روی این زنان می‌توان آموزش برنامه توانمندسازی روانشناختی (**مؤیدی مهر و همکاران، ۱۴۰۲؛ مؤیدی مهر و همکاران، ۱۴۰۳**)، درمان کوتاه مدت راه‌حل محور و درمان مبتنی بر پذیرش/تعهد (**میرعرب رضی و همکاران، ۱۴۰۲**) غنی‌سازی روابط زناشویی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (**آرمان‌پناه و همکاران، ۱۴۰۰**) و درمان مبتنی بر شفقت اشاره کرد (**امیری‌راد و همکاران، ۱۳۹۹**).

یکی از مداخلاتی که کمتر به آن توجه شده است، آموزش شکوفایی<sup>۱۵</sup> مبتنی بر نظریه سلینگمن<sup>۱۶</sup> است (**مک‌کالی و همکاران،<sup>۷</sup> ۲۰۲۲؛ یانگ و همکاران،<sup>۱۸</sup> ۲۰۲۴**) که یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که می‌تواند به سلامت و بهزیستی فردی و اجتماعی منجر شود و آموزش شکوفایی به‌عنوان آموزش هم‌زمان مهارت‌های سنتی و نیز مهارت‌های شادکامی تعریف می‌شود (**سلینگمن، ۲۰۱۸**). آموزش برای شکوفایی پایدار رویکردی است فراتر از آموزش وضع موجود، تا افراد را به‌عنوان افراد خودساخته پرورش دهند که خواهان یک سیستم شکوفایی طبیعی، اجتماعی و اقتصادی هستند (**مک‌گی و گرانت،<sup>۹</sup> ۲۰۲۰**). آموزش شکوفایی می‌تواند به بهتر شدن روابط مثبت، هیجان‌های مثبت، معناگرایی، موفقیت و غرقه‌گی (**میرزاخانی و همکاران، ۱۳۹۶**) و افزایش میزان بهزیستی و کاهش میزان شکنندگی در زندگی می‌شود (**لامبرت و همکاران،<sup>۲۰</sup> ۲۰۱۹**). در دو دهه گذشته، جهان شاهد تحقیقات گسترده‌ای درباره بهزیستی، شکوفایی و مداخلات روانشناسی مثبت بوده است (**هندریکس و همکاران،<sup>۲۱</sup> ۲۰۱۹**). شکوفایی حالتی پویاست که

1. Pettersen et al.
2. psychological well-being
3. Van Dierendonck & Lam
4. Ryff
5. Bradson & Strober
6. psychological well-being
7. Jeong et al.
8. positive relations
9. autonomy
10. purpose in life
11. self-acceptance
12. personal growth
13. environ. mastery
14. Sasaki et al.
15. flourishing training
16. Seligman theory
17. McCauley et al.
18. Yang et al.
19. McGhee & Grant
20. Lambert et al.
21. Hendriks et al.

از احساس خوب توام با عملکرد بهینه در حوزه‌های روانی و اجتماعی ناشی می‌شود (بوتلر و کرن، ۲۰۱۶). شکوفایی از منظر محققان برجسته در قالب تعاریف جدیدی اراده می‌شود. اما شکوفایی از دیدگاه سلینگمن<sup>۲</sup> (۲۰۱۱)، بر اساس مدل پرما<sup>۳</sup> (PERMA) است که دربرگیرنده احساسات مثبت<sup>۴</sup>، تعلق خاطر<sup>۵</sup>، روابط<sup>۶</sup>، معنا<sup>۷</sup> و موفقیت‌ها/دستاورد<sup>۸</sup> می‌باشد (سلینگمن، ۲۰۱۸). بر اساس پیشینه پژوهش آموزش شکوفایی بر شادکامی و شایستگی (ضیایی و همکاران، ۱۴۰۰)، بخشش (سیادتیان آرانی و همکاران، ۱۴۰۲)، سرمایه روانشناختی (ارشدی و همکاران، ۱۳۹۷)، هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت (آزادی، ۱۴۰۲) و بهزیستی روانشناختی موثر بوده است (سیادتیان آرانی و همکاران، ۱۴۰۱).

از سوی دیگر در اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش می‌توان گفت که دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، نظام‌های اجتماعی خانواده، مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی و سازمان‌های متولی بنیاد خانواده همچون سازمان بهزیستی کشور با استفاده از نتایج این پژوهش می‌توانند عوامل مرتبط با استحکام زندگی خانواده معتادین را بیشتر بشناسند و مقدمات و زمینه‌های لازم را برای بهبود شفقت به خود و بهزیسای روانشناختی زنان دارای همسر معتاد را بسترسازی نمایند. از دیگر ضرورت‌های پژوهش حاضر این است که نتایج مطالعه حاضر می‌تواند به سایر اقشار جامعه تعمیم یابد و موجب آگاهی مشاوران و روانشناسان نسبت به نقش بسته آموزش شکوفایی بر اساس نظریه سلینگمن در زمینه بهبود شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد شود. حاصل این پژوهش، تأمین بهداشت و سلامت روانی در خانواده افراد وابسته به مواد اعتیادآور است و می‌توان بر اساس یافته‌های این بررسی پیشنهادی علمی به مراجع قضایی، مراکز آموزشی، پژوهشی، کلینیک‌های خانواده درمانی و مشاوره خانواده و سایر مؤسسات و سازمان‌هایی همچون سازمان بهزیستی کشور که به نحوی با مسائل و مشکلات خانواده در ارتباط هستند، ارائه داد تا از تنزل خانواده و انحراف آن از مسیر تعادل و توازن جلوگیری به عمل آید؛ چرا که تأمین و حفظ خانواده برای تربیت نسل آینده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ضرورت تدوین این برنامه در این است که مشکلات زندگی با معتادین در درازمدت می‌تواند بر سلامت روانی همسران نیز اثرگذار باشد و در نتیجه، تدوین مداخله‌های روانشناختی می‌تواند همچون سپری در برابر این مشکلات عمل نماید و مهارت‌های لازم را در اختیار زنان دارای همسر معتاد روان قرار دهد. همچنین می‌توان گفت این پژوهش قبلاً برای افراد معتاد انجام نشده است و این پژوهش با هدف طراحی و اعتباریابی آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن بوده است و از این جهت تکرار پژوهش‌های قبلی نیست. لذا با توجه به آنچه گفته شد سوال پژوهش آن است که آیا جلسات طراحی شده آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن دارای روایی محتوایی هستند؟ همچنین به این سوال پاسخ داده شده است که آیا آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد موثر است؟ بر اساس سوال پژوهش دو فرضیه زیر بررسی شده است.

۱- جلسات طراحی شده آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن دارای روایی محتوایی است.

۲- آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد موثر است.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش آمیخته (کیفی-کمی) بود. به این صورت که پژوهش حاضر طی دو مرحله انجام شد؛ در مرحله اول بر اساس نظریه سلینگمن، جلسات آموزش مبتنی بر شکوفایی تدوین شد. سپس به منظور اعتباریابی جلسات، از نظر متخصصان روانشناسی استفاده و اعتبار و روایی محتوایی بررسی و تعیین شد. در مرحله دوم پس از تدوین و اعتباریابی جلسات، از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری زنان دارای همسر معتاد عضو انجمن نارائان

1. Butler & Kern
2. Sligman
3. PERMA
4. positive emotion (P)
5. engagement (E)
6. relationships (R)
7. meaning (M)
8. accomplishment/achievement (A)

شهرستان خمین در زمستان سال ۱۴۰۰ بودند. گروه‌های خانواده‌ی معتادان نارنان انجمنی است برای کسانی که تحت تاثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته‌اند. افراد نمونه با نمونه‌گیری دو مرحله‌ای ارزیابی شدند. در مرحله اول بر اساس نمونه‌گیری هدفمند غربالگری انجام شد. در مرحله دوم از بین زنان واجد شرایط، بر اساس روش تصادفی ساده ۳۶ نفر با دارا بودن ملاک‌های ورود و خروج پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش (۱۸ نفر) و یک گروه کنترل (۱۸ نفر) جایگزین شدند. این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار جی‌پاور<sup>۱</sup> این حجم از نمونه برای هر گروه مکفی دانسته شده است. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره پایین‌تر در شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی نسبت به بقیه افراد نمونه، گروه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال، تحت مداخله دارویی و روانشناختی قرار نداشتن بود. همچنین غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات آموزشی و ناقص بودن پاسخنامه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری از ملاک‌های خروج از پژوهش بود.

## ابزارهای پژوهش

### مقیاس شفقت خود<sup>۲</sup> (SCS)

این مقیاس توسط **نف (۲۰۰۳)** تهیه شده است و ۲۶ سوال دارد که شش خرده مقیاس مهربانی با خود<sup>۳</sup> با سوالات ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶؛ قضاوت نسبت به خود<sup>۴</sup> (خودانتقادی) با سوالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱؛ اشتراکات انسانی<sup>۵</sup> با سوالات ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵؛ انزوا<sup>۶</sup> با سوالات ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵؛ ذهن‌آگاهی<sup>۷</sup> با سوالات ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲؛ همانند سازی افراطی<sup>۸</sup> با سوالات ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴ را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ هر سوال در یک طیف ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز ۱ نمره، به ندرت ۲ نمره، گاهی ۳ نمره، اغلب اوقات ۴ نمره و تقریباً همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد. سوالات ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۲۶ تا ۱۳۰ (کمترین نمره ۲۶ و بیشترین نمره ۱۳۰) است و نمره بیشتر به معنای شفقت بیشتر نسبت به خود است و نقطه برش ندارد. سازندگان مقیاس پایایی آن را با روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ بررسی و ضریب بازآزمایی ۰/۹۳ و معنادار در سطح ۰/۰۰۱ و و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۲ و ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند و روایی ملاکی (همزمان) آن با مقیاس عزت نفس<sup>۹</sup> (RSEs) **روزنبرگ**<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۹) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۵۹ و معنادار در سطح ۰/۰۱ محاسبه کرده‌اند (**نف، ۲۰۰۳**). این مقیاس در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و برای بررسی پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود (خودانتقادی) ۰/۷۹، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، ذهن‌آگاهی ۰/۸۰، همانند سازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶ به دست آورده‌اند و روایی سازه آن با استفاده از محاسبه همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل بررسی و ضریب همبستگی پیرسون خرده مقیاس‌ها با نمره کل در دامنه ۰/۱۹ تا ۰/۴۳ و معنادار در سطح ۰/۰۱ محاسبه و به دست آمده است (**خسروی و همکاران، ۱۳۹۲**). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب پیش‌آزمون برای مهربانی با خود ۰/۸۲، قضاوت نسبت به خود (خودانتقادی) ۰/۸۰، اشتراکات انسانی ۰/۸۱، انزوا ۰/۸۳، ذهن‌آگاهی ۰/۸۶، همانند سازی افراطی ۰/۷۲ و کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد.

### مقیاس بهزیستی روانشناختی<sup>۱۱</sup> (PWBS)

1. G\*power
2. self-compassion scale (SCS)
3. self-kindness
4. self-judgment
5. common Humanity
6. isolation
7. mindfulness
8. over-Identification
9. Rosenberg Self-Esteem Scale
10. Rosenberg
11. Psychological Well-being Scale (PWBS)

این مقیاس توسط ریف<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) تهیه شده است و شامل ۱۸ سوال است. این مقیاس ۶ مولفه تسلط محیطی<sup>۲</sup> با سوالات ۱، ۴، ۶ پذیرش خود<sup>۳</sup> با سوالات ۲، ۸، ۱۰، رابطه مثبت با دیگران<sup>۴</sup> با سوالات ۳، ۱۱، ۱۳، داشتن هدف در زندگی<sup>۵</sup> با سوالات ۵، ۱۴، ۱۶، رشد فردی<sup>۶</sup> با سوالات ۷، ۱۵، ۱۷ و استقلال<sup>۷</sup> با سوالات ۹، ۱۲، ۱۸ را اندازه‌گیری می‌کند. سوالات به صورت طیف ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالفم از تا کاملاً موافقم می‌باشد. به این صورت که کاملاً مخالفم نمره ۱، تا حدودی مخالفم نمره ۲، خیلی کم مخالفم نمره ۳، خیلی کم موافقم نمره ۴، تا حدودی موافقم نمره ۵ و کاملاً موافقم نمره ۶ تعلق می‌گیرد. در این مقیاس نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بهزیستی روانشناختی بیشتر در فرد پاسخ دهنده است. سازنده مقیاس برای بررسی روایی مقیاس از روایی ملاکی (همزمان) استفاده کرده است و ضریب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با مقیاس عزت نفس (RSES) روزنبرگ (۱۹۸۹) بررسی و ضرایب در دامنه ۰/۲۹ تا ۰/۶۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ گزارش شده است و همچنین برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب کل سوالات را ۰/۷۲ محاسبه کرده است (ریف، ۱۹۸۹). این مقیاس در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و برای بررسی روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی استفاده و مقادیر نسبت کای اسکور<sup>۸</sup> به درجه آزادی، شاخص نیکویی برازش<sup>۹</sup> (GFI) و خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب<sup>۹</sup> (RMSEA) در دختران به ترتیب ۱/۶۸، ۰/۹۶ و ۰/۰۱۴ و برای پسران به ترتیب ۱/۹۴، ۰/۹۲ و ۰/۰۴۵ به دست آورده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی استفاده شده است و ضرایب آلفای کرونباخ برای تسلط محیطی در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۷۷، پذیرش خود در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۵۶، رابطه مثبت با دیگران در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۷۸، داشتن هدف در زندگی در دامنه ۰/۴۶ تا ۰/۵۴، رشد فردی در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۷۷ و استقلال در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۷۴ به دست آمده است (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۳). در سایر تحقیقات آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمده است (کردنوقایی و ویسی، ۱۴۰۳) و روایی ملاکی (همزمان) آن با مقیاس کوتاه شده خردمندی سن دیگو<sup>۱۰</sup> (SD-WISE-7) توماس و همکاران<sup>۱۱</sup> (۲۰۲۲) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۶۴ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (ویسی و همکاران، ۱۴۰۳). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب پیش‌آزمون برای برای تسلط محیطی ۰/۸۲، پذیرش خود ۰/۸۲، رابطه مثبت با دیگران ۰/۷۲، داشتن هدف در زندگی ۰/۷۶، رشد فردی ۰/۸۱، استقلال ۰/۷۴ و کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد.

### جلسات آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن (PERMA)

برای طراحی جلسات آموزش شکوفایی از نظریه پرما سلینگمن (۲۰۱۱) شامل احساسات مثبت، تعلق خاطر، روابط، معنا و موفقیت-ها/دستاورد استفاده شده است. پژوهشگر پس از مصاحبه با ۳۲ زن دارای همسر معتاد به اشیاع رسید. سپس جهت رفع سوگیری در نظر و دیدگاه و ادراک فردی پژوهشگر در تشخیص اشیاع اطلاعاتی افزون بر ادامه نمونه‌گیری تا رسیدن به اشیاع داده‌ها، اطلاعات جمع‌آوری شده از شرکت‌کنندگان در اختیار ۸ استاد هیئت علمی مرد در حوزه روانشناسی با رتبه دانشجویی و استادیاری از دانشگاه آزاد اسلامی اراک و خمین قرار گرفت تا اطلاعات گردآوری شده از نظر ایشان مورد بررسی قرار گیرد. بر اساس نظر متخصصین نسبت روایی محتوایی<sup>۱۲</sup> (CVR) به میزان ۰/۹۰ و شاخص روایی محتوایی<sup>۱۳</sup> (CVI) به میزان ۰/۹۶ به دست آمد. با توجه به آنکه هرچه ضریب روایی به یک نزدیک‌تر باشد روایی بیشتر است، پس برنامه شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن روایی محتوایی بالایی دارد. لذا فرضیه اول مبنی بر اینکه جلسات طراحی شده آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه

1. Ryff
2. mastery
3. self-acceptance
4. positive relationships
5. purpose in life
6. personal growth
7. autonomy
8. goodness of fit index (GFI)
9. root mean square error of approximation (RMSEA)
10. San Diego Wisdom Scale (SD-WISE-7)
11. Thomas et al.
12. content validity ratio (CVR)
13. content validity index (CVI)

سلیگمن دارای روایی محتوایی است، تایید شد. در جدول ۱ جلسات آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن آمده است که ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که زنان گروه آزمایش جلسات آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن را آموزش دیدند.

جدول ۱. جلسات شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن

جلسه	مضمون اصلی	هدف	شرح اقدامات	تکنیک	تکلیف خانه
۱	خودآگاهی	آشنایی با قوانین گروه، آشنایی اعضا و اعتماد سازی، آگاهی از خود	معرفی خود و ایجاد جوی امن و قابل اعتماد - توضیحاتی در رابطه با فضایل و توانمندی‌ها - انجام پرسشنامه توانمندی‌های ذاتی	مواجه سازی - توجه برگردانی - یک دقیقه تک گویی - ارائه	نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی از نظر خود فرد و دیگران
۲	رضایتمندی از زندگی	آگاهی از احساسات و هیجانات، ارتقای فرد به عنوان یک مشارکت کننده	بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح هیجانات سالم و ناسالم - تبیین سبک شناسی زندگی - بحث از هیجانات - تمرین عملی مراقبه	تن آرامی - ماندن با احساس - مراقبه	نوشتن چند مورد اتفاقات خوب و شناسایی و نامگذاری هیجانات مرتبط و دلایل ایجاد آن
۳	معنویت	یافتن ارزش‌ها و کشف نگرشی که به فرد امید بدهد	بررسی تکالیف جلسه قبل - توضیح شادکامی یا بهزیستی سعادت گرا (سلیگمن) - فرایند معنویت - فعالیت عملی مراقبه ی خیرخواهانه	مراقبه - تغییر نگرش‌ها - پرسشگری سقراطی	مراقبه خیرخواهانه، تمرین شکرگزاری
۴	ارتباط موثر	برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی	بررسی تکالیف جلسه قبل - تعریف ارتباط و مولفه های آن - گوش دادن فعال - تشریح سبک های واکنش به گفتار و کردار دیگران - تشریح نظریه ارتباطی (ستیر) - تشریح نظریه روابط سالم خانگی - تمرین عملی تمجید کردن - آموزش شیوه ی برقراری ارتباطات جرات مندانه	ایفای نقش، بارش فکری	نوشتن و آگاه شدن از واکنش خود به گفتار و کردار دیگران
۵	ارتباط موثر	احترام به نظرات دیگران، ابراز وجود	ایفای نقش (الگو سازی - صندلی خالی - بارش فکری	تمرین روزانه قدردانی	
۶	موفقیت	ایجاد انگیزه و تقویت توانمندی‌های فردی و اجتماعی	بررسی تکالیف جلسه قبل - معرفی فرمول موفقیت - معرفی عناصر موفقیت - توضیح در خصوص صفات مورد تاکید در موفقیت (خویشترداری و پشتکار) - مسئولیت‌پذیری و انتخاب رفتار مسئولانه	آموزش گروهی - طرح پذیرش مسئولیت - قانده زبان آن و زبان من	تهیه لیستی از اهداف کوتاه مدت و بررسی امکانات و ظرفیت‌های لازم برای رسیدن به اهداف
۷	امیدواری	یافتن اهداف روشن و راه‌های رسیدن به آن	بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح امید به زندگی در زنان - توضیح فرایند امید درمانی (القای امید و امید افزایی)	به چالش کشیدن افکار منفی - تصویر سازی	نوشتن داستان شخصی در مورد مفهوم سازی هدف
۸	مدیریت زندگی	بهبود مهارت‌های حل مسئله و تصمیم گیری	بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح راهبرهای مدیریت زندگی در طول عمر - تشریح فرایند برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، علایق، فضای مجازی و هزینه	سوال پرسیدن - توجه به اینجا و اکنون - آموزش هدف گذاری موثر - تقویت مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری	سنجش میزان استفاده از اینترنت و موبایل و کاهش میزان آن و ثبت گزارش
۹	همدلی	شناخت احساسات خود و دیگران، بهبود روابط اجتماعی	بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح نوع دوستی در زنان - تشریح همدلی - تبیین سبک‌های ارتباطی مبتنی بر هیجان	ایفای نقش - آینه یا بازتاب دادن	ثبت ۵ مورد از تجربه اعتبار بخشی و همدلی کردن با دیگران به صورت روزانه
۱۰	صمیمیت	کشف مولفه های صمیمیت، افزایش صمیمیت	بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح مبحث عشق (اشتیاق، تعهد و صمیمیت) - تشریح سبک‌های دلبستگی - تشریح رویکرد تبادل اجتماعی	تقویت مهارت‌های ارتباطی - مواجهه سازی	انجام فعالیت مهربانانه برای اعضای خانواده یا دوستان و ثبت آن به صورت روزانه

## روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

آنجایی که طرح پژوهش پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بوده است، لذا برای بررسی داده‌های گردآوری شده و تحلیل آماری آن از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر<sup>۱</sup> و آزمون تعقیبی بن‌فرونی<sup>۲</sup> برای مقایسه مداخلات و مقایسه مراحل آزمون استفاده شده است. نرم افزار تحلیل داده‌ها SPSS نسخه ۲۸ بود.

## یافته‌ها

### توصیف جمعیت شناختی

بر اساس نتایج جمعیت شناختی در گروه آزمایش تعداد ۵ نفر (۲۷/۷۸ درصد) زیر دبلم، ۴ نفر (۲۲/۲۲ درصد) دبلم، ۵ نفر (۲۷/۷۸ درصد) لیسانس و ۴ نفر (۲۲/۲۲ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بودند و در گروه کنترل ۴ نفر (۲۲/۲۲ درصد) زیر دبلم، ۴ نفر (۲۲/۲۲ درصد) دبلم، ۶ نفر (۳۳/۳۳ درصد) لیسانس و ۴ نفر (۴۰ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بودند که میزان آماره تحلیل خی دو<sup>۳</sup> آمده حاصل از مقایسه فراوانی و درصد ۲ گروه در متغیر تحصیلات برابر با ۱/۵۸ است که این میزان به لحاظ آماری معنادار نمی‌باشد (خی دو = ۰/۲۰؛  $sig=0/977$ ) که نشان دهنده هم‌تا بودن ۲ گروه از نظر تحصیلات است. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۳۴/۵۰ و ۲/۲۰ و میانگین و انحراف معیار سن گروه کنترل ۳۴/۶۷ و ۱/۱۹ بود. میزان آماره  $t$ -test بدست آمده حاصل از مقایسه میانگین‌های ۲ گروه در متغیر سن برابر با  $t$ -test = -۰/۲۸ می‌باشد که این میزان به لحاظ آماری معنادار نمی‌باشد (sig = ۰/۷۷۹) که نشان دهنده هم‌تا بودن ۲ گروه از نظر سن است.

### شاخص‌های توصیفی

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار و نرمال بودن (آزمون شاپیرو-ویلک) شفقته به خود و بهزیستی روانشناختی

گروه کنترل		گروه آزمایش				مرحله	متغیرهای وابسته
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	آماره Z (شاپیرو-ویلک)	میانگین		
۰/۷۱۳	۰/۹۳	۰/۸۵	۱۱/۳۹	۰/۷۱۳	۰/۹۲	۱۱/۳۹	مهربانی با خود
۰/۶۱۱	۰/۹۵	۰/۸۶	۱۱/۵۶	۰/۶۱۵	۰/۹۵	۱۲/۸۳	
۰/۸۱۱	۰/۹۱	۰/۸۴	۱۱/۵۶	۰/۷۱۱	۰/۹۱	۱۲/۷۸	
۰/۷۲۱	۰/۹۳	۰/۸۳	۱۳/۰۰	۰/۷۲۰	۰/۹۲	۱۳/۲۸	خودانتقادی
۰/۷۴۵	۰/۹۶	۰/۸۲	۱۳/۱۱	۰/۷۳۵	۰/۹۳	۱۶/۶۷	
۰/۷۱۲	۰/۹۱	۰/۸۱	۱۳/۱۱	۰/۷۱۱	۰/۹۴	۱۶/۶۱	
۰/۷۵۵	۰/۸۷	۰/۶۵	۹/۷۸	۰/۶۵۵	۰/۹۷	۹/۸۳	اشتراکات انسانی
۰/۷۵۱	۰/۹۳	۰/۷۲	۹/۹۴	۰/۶۵۱	۰/۹۳	۱۲/۶۱	
۰/۷۳۳	۰/۸۰	۰/۷۵	۹/۹۴	۰/۶۳۳	۰/۹۰	۱۲/۴۴	
۰/۷۴۱	۰/۸۱	۰/۶۸	۸/۱۱	۰/۶۴۱	۰/۹۱	۷/۸۳	انزوا
۰/۶۱۱	۰/۹۴	۰/۸۱	۸/۲۲	۰/۶۵۰	۰/۹۴	۱۰/۵۶	
۰/۷۱۲	۰/۸۳	۰/۸۰	۸/۲۲	۰/۷۱۲	۰/۹۳	۱۰/۴۴	
۰/۶۲۱	۰/۹۴	۰/۶۷	۹/۷۲	۰/۶۱۵	۰/۹۳	۹/۲۸	ذهن‌آگاهی

1. repeated measures
2. Bonferroni
3. chi-square

۰/۷۲۳	۰/۹۳	۰/۷۱	۹/۸۳	۰/۷۲۳	۰/۹۳	۱/۹۴	۱۱/۳۳	پس آزمون	
۰/۷۲۱	۰/۹۴	۰/۷۰	۹/۸۳	۰/۷۲۲	۰/۹۴	۲/۱۲	۱۱/۵۰	پیگیری	
۰/۷۳۱	۰/۹۵	۰/۶۵	۸/۲۲	۰/۷۳۱	۰/۹۵	۰/۹۶	۷/۲۸	پیش آزمون	همانند سازی افراطی
۰/۸۱۰	۰/۹۶	۰/۹۸	۸/۴۴	۰/۷۱۰	۰/۹۶	۱/۹۲	۱۰/۵۶	پس آزمون	
۰/۶۱۱	۰/۸۶	۰/۹۸	۸/۴۴	۰/۶۵۴	۰/۹۷	۲/۱۰	۱۰/۹۴	پیگیری	نمره کل شفقت به خود
۰/۶۵۱	۰/۸۴	۲/۴۹	۶۰/۲۲	۰/۶۵۰	۰/۹۳	۲/۶۱	۵۸/۸۹	پیش آزمون	
۰/۶۳۱	۰/۸۱	۳/۲۹	۶۱/۱۱	۰/۶۳۰	۰/۹۰	۷/۱۵	۷۴/۵۶	پس آزمون	تسلط محیطی
۰/۶۴۱	۰/۸۲	۳/۲۹	۶۱/۱۱	۰/۶۴۰	۰/۹۱	۷/۱۷	۷۴/۷۲	پیگیری	
۰/۸۴۷	۰/۸۳	۰/۸۹	۱۰/۲۸	۰/۶۴۷	۰/۹۳	۰/۸۰	۱۰/۰۶	پیش آزمون	پذیرش خود
۰/۸۱۴	۰/۹۲	۱/۰۹	۱۰/۳۹	۰/۷۱۴	۰/۹۲	۰/۹۸	۱۳/۵۰	پس آزمون	
۰/۸۱۲	۰/۹۴	۱/۰۸	۱۰/۳۹	۰/۹۱۱	۰/۹۴	۱/۱۴	۱۳/۳۹	پیگیری	رابطه مثبت با دیگران
۰/۸۳۱	۰/۹۲	۰/۹۴	۱۱/۰۶	۰/۸۳۱	۰/۹۱	۰/۸۴	۱۰/۶۷	پیش آزمون	
۰/۶۵۱	۰/۹۴	۰/۹۸	۱۱/۱۷	۰/۶۵۰	۰/۹۳	۰/۹۴	۱۵/۰۶	پس آزمون	داشتن هدف در زندگی
۰/۸۱۱	۰/۹۳	۰/۹۵	۱۱/۱۷	۰/۷۴۵	۰/۹۱	۱/۳۴	۱۴/۸۳	پیگیری	
۰/۷۱۲	۰/۹۴	۰/۶۷	۹/۷۲	۰/۶۱۲	۰/۹۳	۰/۶۱	۹/۶۱	پیش آزمون	رشد فردی
۰/۶۵۷	۰/۹۷	۰/۷۶	۹/۸۹	۰/۶۵۷	۰/۹۷	۱/۱۸	۱۳/۱۱	پس آزمون	
۰/۵۲۱	۰/۹۳	۰/۷۵	۹/۸۹	۰/۵۲۲	۰/۹۳	۱/۴۵	۱۲/۸۹	پیگیری	استقلال
۰/۴۳۳	۰/۹۳	۰/۷۷	۱۲/۰۰	۰/۴۳۳	۰/۹۱	۰/۷۰	۱۲/۶۱	پیش آزمون	
۰/۵۲۲	۰/۹۲	۰/۹۰	۱۲/۱۱	۰/۵۲۴	۰/۹۰	۱/۸۰	۱۶/۰۶	پس آزمون	نمره کل بهزیستی روانشناختی
۰/۹۰۱	۰/۹۷	۰/۹۱	۱۲/۱۱	۰/۶۱۱	۰/۹۲	۱/۹۶	۱۵/۷۲	پیگیری	
۰/۷۱۳	۰/۸۶	۰/۵۴	۷/۹۴	۰/۷۱۳	۰/۹۳	۰/۶۹	۸/۰۰	پیش آزمون	مهریانی با خود
۰/۶۰۵	۰/۷۴	۰/۹۸	۸/۱۷	۰/۶۱۵	۰/۹۵	۱/۳۹	۱۱/۰۶	پس آزمون	
۰/۷۰۲	۰/۸۱	۰/۹۷	۸/۱۷	۰/۷۰۲	۰/۹۱	۱/۴۴	۱۰/۷۸	پیگیری	مهریانی با خود
۰/۷۲۰	۰/۸۰	۰/۸۷	۸/۹۴	۰/۷۲۰	۰/۹۳	۰/۹۱	۹/۰۰	پیش آزمون	
۰/۸۱۱	۰/۸۳	۱/۲۰	۹/۱۷	۰/۷۴۱	۰/۹۴	۰/۸۴	۱۱/۳۳	پس آزمون	مهریانی با خود
۰/۶۰۵	۰/۹۴	۱/۲۱	۹/۱۷	۰/۷۰۰	۰/۹۵	۰/۸۷	۱۱/۰۶	پیگیری	
۰/۷۵۵	۰/۸۱	۲/۰۷	۵۹/۹۴	۰/۶۵۵	۰/۹۶	۱/۵۹	۵۹/۹۴	پیش آزمون	مهریانی با خود
۰/۷۵۱	۰/۸۰	۴/۱۱	۶۰/۸۹	۰/۶۵۱	۰/۹۳	۲/۹۳	۸۰/۱۱	پس آزمون	
۰/۷۱۱	۰/۸۱	۴/۱۰	۶۰/۸۹	۰/۶۱۱	۰/۹۰	۴/۵۴	۷۸/۶۷	پیگیری	

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی را نشان می‌دهد. بعد از بررسی مفروضه‌های آماری تحلیل واریانس مکرر، از این آزمون برای تحلیل داده‌ها گردآوری شده استفاده شد.

### بررسی پیش فرض های آزمون های پارامتریک

قبل از تحلیل داده‌ها، نرمال بودن با آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۱</sup> بررسی شد و مقادیر آزمون شاپیرو-ویلک در هیچ یک از مراحل معنی دار نبود ( $P > 0.05$ ) که نتایج آن در جدول ۲ آمده است. شاخص آماره آزمون لوین<sup>۲</sup> در سه مرحله ارزیابی به لحاظ آماری معنی دار نبود ( $P > 0.05$ ) و بدین ترتیب پیش فرض برابری واریانس‌ها تایید شد. داده‌های تحقیق فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس<sup>۳</sup> (ام‌باکس) را زیر سؤال نبرد؛ بنابراین این پیش فرض نیز رعایت شده است ( $P > 0.05$ ). در جدول ۳ نتایج آزمون‌های چندمتغیری شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی به تفکیک زمان و تعامل (زمان و گروه) آمده است.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی به تفکیک زمان و تعامل (زمان و گروه)

متغیرهای وابسته	منابع تغییر		ارزش	آماره F	درجه آزادی مفروض	درجه آزادی خطا	معناداری	ضریب تاثیر	توان آماری
مهریانی با خود	زمان	لامبدای ویلکز	۰/۵۵	۰/۵۵	۲	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱/۰۰

1. shapiro-wilk
2. levene's test
3. bax's M test

۱/۰۰	۰/۳۴	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۰/۶۶	۰/۶۶	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۵۵	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۲۰/۳۲	۰/۴۵	لامبدای ویلکز	زمان	خودانتقادی
۱/۰۰	۰/۵۲	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۱۷/۹۴	۰/۴۸	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۶۶	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۳۱/۴۱	۰/۳۴	لامبدای ویلکز	زمان	اشتراکات انسانی
۱/۰۰	۰/۶۰	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۲۴/۸۵	۰/۴۰	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۶۷	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۳۴/۰۶	۰/۳۳	لامبدای ویلکز	زمان	انزوا
۱/۰۰	۰/۶۴	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۲۹/۰۲	۰/۳۶	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۰/۹۸	۰/۳۸	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۱۰/۰۱	۰/۶۲	لامبدای ویلکز	زمان	ذهن آگاهی
۰/۹۴	۰/۳۳	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۷/۹۷	۰/۶۷	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۶۲	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۲۷/۲۶	۰/۳۸	لامبدای ویلکز	زمان	همانند سازی افراطی
۱/۰۰	۰/۵۶	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۲۱/۱۰	۰/۴۴	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۷۲	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۴۳/۲۱	۰/۲۸	لامبدای ویلکز	زمان	نمره کل شفقت
۱/۰۰	۰/۶۸	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۳۴/۴۶	۰/۶۸	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۸۰	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۶۶/۵۵	۰/۲۰	لامبدای ویلکز	زمان	تسلط محیطی
۱/۰۰	۰/۷۸	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۵۸/۸۸	۰/۲۲	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۸۶	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۱۰۳/۴۶	۰/۱۴	لامبدای ویلکز	زمان	پذیرش خود
۱/۰۰	۰/۸۵	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۹۳/۶۵	۰/۱۵	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۸۰	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۶۶/۱۱	۰/۲۰	لامبدای ویلکز	زمان	رابطه مثبت با دیگران
۱/۰۰	۰/۷۷	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۵۵/۳۷	۰/۲۳	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۶۵	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۳۰/۲۳	۰/۳۵	لامبدای ویلکز	زمان	داشتن هدف در زندگی
۱/۰۰	۰/۶۲	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۲۶/۷۳	۰/۳۸	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۷۲	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۴۲/۲۵	۰/۲۸	لامبدای ویلکز	زمان	رشد فردی
۱/۰۰	۰/۶۶	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۳۱/۷۷	۰/۳۴	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۶۳	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۲۸/۳۹	۰/۳۷	لامبدای ویلکز	زمان	استقلال
۱/۰۰	۰/۵۴	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۱۹/۰۹	۰/۴۶	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	
۱/۰۰	۰/۷۲	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۱۰۱/۹۶	۰/۳۸	لامبدای ویلکز	زمان	نمره کل بهزیستی
۱/۰۰	۰/۷۱	۰/۰۰۱	۳۳	۲	۱۰۶/۶۷	۰/۴۹	لامبدای ویلکز	زمان×گروه	

نتایج جدول ۳ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز<sup>۱</sup> معنادار است. نتایج موید آن است که بین گروه آزمایش (آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن) و گروه کنترل از لحاظ پس‌آزمون شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی با کنترل (حذف یا کووریت<sup>۲</sup>) پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی) ایجاد شده است. بعد از این، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا هریک از متغیرهای وابسته (شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی) به طور جداگانه از متغیر مستقل (آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن) اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از گزارش اثرات بین‌آزمودنی، در جدول ۴ نتایج آزمون موچلی<sup>۳</sup> برای آزمون برابری واریانس‌ها و کوواریانس‌ها برای شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی آمده است.

جدول ۴. نتایج آزمون موچلی برای آزمون برابری واریانس‌ها و کوواریانس‌ها برای شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی

متغیرهای وابسته	کرویت موچلی	کای دو	Df	Sig	اپسیلون	
					تصحیح گرین‌هاوس-گیسر	تصحیح هیون-فلدت
مهربانی با خود	۰/۰۸	۸۳/۷۱	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۵۴
خودانتقادی	۰/۰۳	۱۱۹/۲۰	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۵۳
اشتراکات انسانی	۰/۲۷	۴۳/۰۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۶۰
انزوا	۰/۱۴	۶۴/۸۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴	۰/۵۹
ذهن‌آگاهی	۰/۰۶	۹۲/۳۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۵۳
همانند سازی افراطی	۰/۵۰	۲۲/۸۹	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۷	۰/۷۰
<b>نمره کل شفقت به خود</b>	۰/۱۰	۷۵/۲۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۵۴
تسلط محیطی	۰/۳۳	۳۶/۴۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۰	۰/۶۳
پذیرش خود	۰/۴۹	۳۳/۴۷	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۰/۷۰
رابطه مثبت با دیگران	۰/۲۴	۴۶/۵۲	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۵۹
داشتن هدف در زندگی	۰/۳۶	۳۳/۵۶	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۶۴
رشد فردی	۰/۴۴	۲۲/۶۹	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۰/۶۸
استقلال	۰/۵۱	۲۱/۹۳	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۷	۰/۷۱
<b>نمره کل بهزیستی روانشناختی</b>	۰/۷۰	۱۱/۷۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۷	۰/۶۲

بر اساس نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آماره کرویت موچلی برای شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی در سطح  $0/001$  معنادار است (مقدار آماره P value از  $0/050$  کوچکتر است). این یافته حاکی از آن است که واریانس تفاوت‌ها در میان سطوح متغیرهای وابسته به صورت معناداری متفاوت است. پیش‌فرض تحلیل واریانس کرویت رعایت نمی‌شود. تخطی از پیش‌فرض کرویت سبب می‌شود که آماره F تحلیل واریانس دقیق نباشد. برای رفع این مشکل و افزایش دقت آماره F، درجه آزادی را با استفاده از دو روش گرین‌هاوس-گیسر<sup>۴</sup> و هیون-فلدت<sup>۵</sup> تصحیح می‌کنند. اینکه از کدام روش تصحیح استفاده کنیم، اگر مقدار اپسیلون بزرگتر از  $0/75$  باشد از تصحیح هیون-فلت و اگر اپسیلون کوچکتر از  $0/75$  باشد یا هیچگونه اطلاعاتی در مورد کرویت وجود نداشته باشد از تصحیح گرین‌هاوس-گیسر استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر مقدار اپسیلون برای شاخص گرین‌هاوس-گیسر برای شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی از  $0/75$  کوچکتر است، لذا از اپسیلون گرین‌هاوس-گیسر استفاده شده است. بنابراین با در نظر گرفتن تصحیح گرین‌هاوس-گیسر در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت نمونه پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی گزارش شده است.

## آزمون فرضیه دوم

جدول ۵. نتایج اثرات بین‌آزمودنی و درون‌آزمودنی (تصحیح گرین‌هاوس-گیسر) شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی

متغیرهای وابسته	منابع تغییر	آماره F	درجه‌آزادی	معنی‌داری	ضریب تاثیر	توان آماری
-----------------	-------------	---------	------------	-----------	------------	------------

1. Wilks Lambda
2. sphericity
3. sphericity
4. Greenhouse-Geisser correction
5. Huynh-Feldt correction

۰/۸۲	۰/۲۰	۰/۰۰۱	۱	۸/۶۷	گروه	مهربانی با خود
۱/۰۰	۰/۴۳	۰/۰۰۱	۱/۰۴	۲۶/۱۸	زمان	
۰/۹۸	۰/۳۲	۰/۰۰۱	۱/۰۴	۱۶/۳۲	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۵۲	۰/۰۰۱	۱	۳۷/۴۴	گروه	خودانتقادی
۱/۰۰	۰/۵۲	۰/۰۰۱	۱/۰۱	۳۶/۷۶	زمان	
۱/۰۰	۰/۴۹	۰/۰۰۱	۱/۰۱	۳۲/۲۰	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۵۵	۰/۰۰۱	۱	۴۲/۱۹	گروه	اشتراکات انسانی
۱/۰۰	۰/۶۲	۰/۰۰۱	۱/۱۶	۵۵/۲۶	زمان	
۱/۰۰	۰/۵۶	۰/۰۰۱	۱/۱۶	۴۳/۱۶	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۴۴	۰/۰۰۱	۱	۲۹/۳۰	گروه	انزوا
۱/۰۰	۰/۶۵	۰/۰۰۱	۱/۰۷	۶۴/۵۷	زمان	
۱/۰۰	۰/۶۲	۰/۰۰۱	۱/۰۷	۵۴/۶۶	زمان لاگروه	
۰/۶۹	۰/۱۶	۰/۰۱۷	۱	۶/۳۳	گروه	ذهن آگاهی
۱/۰۰	۰/۳۶	۰/۰۰۱	۱/۰۳	۱۹/۴۳	زمان	
۱/۰۰	۰/۳۲	۰/۰۰۱	۱/۰۳	۱۵/۸۰	زمان لاگروه	
۰/۸۷	۰/۲۳	۰/۰۰۳	۱	۱۰/۲۱	گروه	همانند سازی افراطی
۱/۰۰	۰/۵۸	۰/۰۰۱	۱/۳۳	۳۷/۸۲	زمان	
۱/۰۰	۰/۵۲	۰/۰۰۱	۱/۳۳	۳۷/۱۰	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۵۴	۰/۰۰۱	۱	۴۰/۲۱	گروه	نمره کل شفقت به خود
۱/۰۰	۰/۷۲	۰/۰۰۱	۱/۰۵	۸۶/۶۰	زمان	
۱/۰۰	۰/۶۷	۰/۰۰۱	۱/۰۵	۶۹/۰۹	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۵۵	۰/۰۰۱	۱	۴۲/۴۷	گروه	تسلط محیطی
۱/۰۰	۰/۷۸	۰/۰۰۱	۱/۲۰	۱۲۱/۴۵	زمان	
۱/۰۰	۰/۷۶	۰/۰۰۱	۱/۲۰	۱۰۶/۵۲	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۶۶	۰/۰۰۱	۱	۶۶/۹۶	گروه	پذیرش خود
۱/۰۰	۰/۸۱	۰/۰۰۱	۱/۳۲	۱۴۵/۰۲	زمان	
۱/۰۰	۰/۷۹	۰/۰۰۱	۱/۳۲	۱۳۰/۷۳	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۶۴	۰/۰۰۱	۱	۶۱/۱۸	گروه	رابطه مثبت با دیگران
۱/۰۰	۰/۷۱	۰/۰۰۱	۱/۱۴	۸۴/۱۴	زمان	
۱/۰۰	۰/۶۷	۰/۰۰۱	۱/۱۴	۶۹/۱۵	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۶۳	۰/۰۰۱	۱	۵۷/۷۵	گروه	داشتن هدف در زندگی
۱/۰۰	۰/۵۹	۰/۰۰۱	۱/۲۲	۴۸/۵۶	زمان	
۱/۰۰	۰/۵۵	۰/۰۰۱	۱/۲۲	۴۲/۴۵	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۵۲	۰/۰۰۱	۱	۳۷/۱۷	گروه	رشد فردی
۱/۰۰	۰/۶۷	۰/۰۰۱	۱/۲۹	۶۹/۰۱	زمان	
۱/۰۰	۰/۶۰	۰/۰۰۱	۱/۲۹	۵۰/۹۶	زمان لاگروه	
۰/۹۸	۰/۴۰	۰/۰۰۱	۱	۲۲/۵۰	گروه	استقلال
۱/۰۰	۰/۵۹	۰/۰۰۱	۱/۳۵	۴۹/۶۰	زمان	
۱/۰۰	۰/۴۹	۰/۰۰۱	۱/۳۵	۳۳/۱۹	زمان لاگروه	
۱/۰۰	۰/۸۳	۰/۰۰۱	۱	۱۶۴/۴۶	گروه	نمره کل بهزیستی روانشناختی
۱/۰۰	۰/۸۸	۰/۰۰۱	۱/۵۴	۲۵۱/۷۳	زمان	
۱/۰۰	۰/۸۶	۰/۰۰۱	۱/۵۴	۲۰۷/۴۲	زمان لاگروه	

نتایج جدول ۵ نشان داد که آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلگمن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی تاثیر معنادار دارد. در ادامه مقایسه‌ی دو به دوی میانگین تعدیل مراحل آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی برای بررسی ماندگاری نتایج در مرحله پیگیری از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی

متغیرهای وابسته	مراحل	میانگین تعدیل شده	تفاوت مراحل	تفاوت میانگین	معناداری
مهربانی با خود	پیش‌آزمون	۱۱/۳۹	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۰/۸۱	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۲/۱۹	پیش‌آزمون-پیگیری	-۰/۷۸	۰/۰۰۱

۰/۹۷۳	۰/۰۳	پس آزمون-پیگیری	۱۲/۱۷	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۷۵	پیش آزمون-پس آزمون	۱۳/۱۴	پیش آزمون	خودانتقادی
۰/۰۰۱	-۱/۷۲	پیش آزمون-پیگیری	۱۴/۸۹	پس آزمون	
۰/۹۷۳	۰/۰۳	پس آزمون-پیگیری	۱۴/۸۶	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۴۷	پیش آزمون-پس آزمون	۹/۸۱	پیش آزمون	اشتراکات انسانی
۰/۰۰۱	-۱/۳۹	پیش آزمون-پیگیری	۱۱/۲۸	پس آزمون	
۰/۵۳۵	۰/۰۸	پس آزمون-پیگیری	۱۱/۱۹	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۴۲	پیش آزمون-پس آزمون	۷/۹۷	پیش آزمون	انزوا
۰/۰۰۱	-۱/۳۶	پیش آزمون-پیگیری	۹/۳۹	پس آزمون	
۰/۴۶۲	۰/۰۶	پس آزمون-پیگیری	۹/۳۳	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۰۸	پیش آزمون-پس آزمون	۹/۵۰	پیش آزمون	ذهن آگاهی
۰/۰۰۱	-۱/۱۷	پیش آزمون-پیگیری	۱۰/۵۸	پس آزمون	
۰/۲۲۲	-۰/۰۸	پس آزمون-پیگیری	۱۰/۶۷	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۷۵	پیش آزمون-پس آزمون	۷/۷۵	پیش آزمون	همانند سازی افراطی
۰/۰۰۱	-۱/۹۴	پیش آزمون-پیگیری	۹/۵۰	پس آزمون	
۰/۳۶۲	-۰/۱۹	پس آزمون-پیگیری	۹/۶۹	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۸/۲۸	پیش آزمون-پس آزمون	۵۹/۵۶	پیش آزمون	نمره کل شفقت به خود
۰/۰۰۱	-۸/۳۶	پیش آزمون-پیگیری	۶۷/۸۳	پس آزمون	
۰/۹۹۹	-۰/۰۸	پس آزمون-پیگیری	۶۷/۹۲	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۷۸	پیش آزمون-پس آزمون	۱۰/۱۷	پیش آزمون	تسلط محیطی
۰/۰۰۱	-۱/۷۲	پیش آزمون-پیگیری	۱۱/۹۴	پس آزمون	
۰/۹۷۳	۰/۰۶	پس آزمون-پیگیری	۱۱/۸۹	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۲/۲۵	پیش آزمون-پس آزمون	۱۰/۸۶	پیش آزمون	پذیرش خود
۰/۰۰۱	-۲/۱۴	پیش آزمون-پیگیری	۱۳/۱۱	پس آزمون	
۰/۶۱۹	۰/۱۱	پس آزمون-پیگیری	۱۳/۰۰	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۸۳	پیش آزمون-پس آزمون	۹/۶۷	پیش آزمون	رابطه مثبت با دیگران
۰/۰۰۱	-۱/۷۲	پیش آزمون-پیگیری	۱۱/۵۰	پس آزمون	
۰/۲۸۴	۰/۱۱	پس آزمون-پیگیری	۱۱/۳۹	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۷۸	پیش آزمون-پس آزمون	۱۲/۳۱	پیش آزمون	داشتن هدف در زندگی
۰/۰۰۱	-۱/۶۱	پیش آزمون-پیگیری	۱۴/۰۸	پس آزمون	
۰/۲۲۲	۰/۱۷	پس آزمون-پیگیری	۱۳/۹۲	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۶۴	پیش آزمون-پس آزمون	۷/۹۷	پیش آزمون	رشد فردی
۰/۰۰۱	-۱/۵۰	پیش آزمون-پیگیری	۹/۶۱	پس آزمون	
۰/۲۶۲	۰/۱۴	پس آزمون-پیگیری	۹/۴۷	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱/۲۸	پیش آزمون-پس آزمون	۸/۹۷	پیش آزمون	استقلال
۰/۰۰۱	-۱/۱۴	پیش آزمون-پیگیری	۱۰/۲۵	پس آزمون	
۰/۲۶۲	۰/۱۴	پس آزمون-پیگیری	۱۰/۱۱	پیگیری	
۰/۰۰۱	-۱۰/۵۶	پیش آزمون-پس آزمون	۵۹/۹۴	پیش آزمون	نمره کل بهزیستی روانشناختی
۰/۰۰۱	-۹/۸۳	پیش آزمون-پیگیری	۷۰/۵۰	پس آزمون	
۰/۲۱۰	۰/۷۲	پس آزمون-پیگیری	۶۹/۷۸	پیگیری	

بر اساس نتایج جدول ۶ آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی در مرحله پس آزمون تاثیر داشته است و اثرات درمانی آن بعد از ۲ ماه ماندگار و پایدار بوده است. لذا فرضیه دوم مبنی بر اینکه آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد موثر است، تایید شد.

### بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف بررسی تدوین و روایی‌یابی آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن و اثربخشی آن بر شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد انجام شد. نتایج نشان داد آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن اعتبار محتوایی قابل قبولی از دیدگاه متخصصان دارد. محتوای جلسات آموزش شکوفایی شامل خودآگاهی، رضایتمندی از زندگی، معنویت، ارتباط موثر، موفقیت، امیدواری، مدیریت زندگی، همدلی و صمیمیت بود. بر اساس مدل پرمای سلینگمن است که روابط و موفقیت-ها/دستاورد از مهمترین عوامل رسیدن به شکوفایی هستند که در جلسات شکوفایی در این پژوهش به طور خاص در دو جلسه به ارتباط موثر و موفقیت پرداخته شد. در جلسات ارتباط موثر زنان نحوه برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی و همچنین احترام به نظرات دیگران و ابراز وجود را یاد گرفتند که این موارد به بالا رفتن میزان شکوفایی زنان کمک کرد. لذا در این رویکرد آموزشی مهارت‌هایی مورد توجه قرار گرفت که برای دستیابی به خودشکوفایی زنان ضروری بودند. این مهارت‌ها با ایجاد شایستگی و تسلط زمینه حرکت زنان به سمت رشد و شکوفایی را فراهم می‌سازند تا جایی که فرد در مسیر تحقق ذات حرکت کند و توانایی‌هایش را بالفعل نماید. لذا به همین علت بود که جلسات آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن بر اساس نظر متخصصان روانشناسی دارای روایی محتوایی بود.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن به‌طور معنی‌داری می‌تواند شفقت به خود را افزایش دهد و در مرحله پیگیری این اثر به‌طور معنی‌داری ماندگار بوده است. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات [سیادتیان آرانی و همکاران \(۱۴۰۲\)](#)، [ضیایی و همکاران \(۱۴۰۰\)](#)، و [ارشدی و همکاران \(۱۳۹۷\)](#) همسویی دارد. در تبیین اثربخشی آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن بر شفقت خود زنان دارای همسر معتاد می‌توان گفت که آموزش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرای سلینگمن با آموزش رضایت داشتن در مقابل بیشینه‌خواهی و همچنین آموزش خوش‌بینی و امید، توجه به عشق و دلستگی، احساس معنا در زندگی و ایجاد توانمندی‌ها منش برای خدمت به دیگران و راه‌های نیل به یک زندگی کامل با ایجاد توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت همراه است و با افزایش معنا در زندگی مراجعان، به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد ([عباسیان و همکاران، ۱۴۰۱](#)). همچنین می‌توان گفت که پرداختن به عواطف منفی و راه ندادن هیجان‌های مثبت به ذهن، منجر به خودانتقادی و نامهربانی کردن با خود در افراد می‌گردد ([مک‌کالی و همکاران، ۲۰۲۲](#)). اما، آموزش مبتنی بر الگوی شکوفایی می‌تواند منجر به کاهش نگرش‌های ناکارآمد در افراد شود، باورهای منفی را دگرگون کند و وقایع منفی و فاجعه‌آمیز را به وقایع مثبت و امیدوارکننده سوق دهد ([سیادتیان آرانی و همکاران، ۱۴۰۲](#)). همچنین طرح مداخله شکوفایی، پنج نکته کلیدی مدل پرمای را در رابطه بین تجربیات افراد تحت مداخله را ادغام می‌کند و یک سیستم دایره‌ای از «فکر کردن» به «انجام دادن» را تشکیل می‌دهد. این به افراد کمک می‌کند تا روانشناسی گریزان خود را تغییر دهند و با موقعیت‌های دنیای واقعی خود روبرو شوند ([یانگ و همکاران، ۲۰۲۴](#)) و در نتیجه سطح بهزیستی روانشناختی با خود را بهبود بخشند و با برخورداری از بهزیستی روانشناختی، سطح خودانتقادی خود را کاهش دهند و از این طریق شفقت کردن به خود را فرا گیرند. لذا منطقی است که گفته شود آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن بر شفقت خود زنان دارای همسر معتاد موثر است.

در نهایت نتایج نشان داد که آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن به‌طور معنی‌داری می‌تواند بهزیستی روانشناختی را افزایش دهد و در مرحله پیگیری این اثر به‌طور معنی‌داری ماندگار بوده است. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات [آزادی \(۱۴۰۲\)](#) و [سیادتیان آرانی و همکاران \(۱۴۰۱\)](#) همسویی دارد. در تبیین اثربخشی آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن بر شفقت خود زنان دارای همسر معتاد می‌توان گفت که شکوفایی غایت و هدف نهایی نظریه بهزیستی و شادکامی است، و شادکامی یک واژه با کاربرد گسترده است که اغلب هنگام اشاره به یک وضعیت هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. [سلینگمن \(۲۰۱۸\)](#) شکوفایی را درگیر شدن در هیجان مثبت، التزام به زندگی و مشارکت، روابط مثبت، داشتن معنا و هدف در زندگی توصیف می‌کند. همچنین می‌توان گفت که آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلینگمن، تفکر مثبت را پرورش می‌دهد، نگرش مثبت آنها را بهبود می‌بخشد، به افراد کمک می‌کند تا با دیدگاه مثبت به مشکلات نگاه کنند، و تجربه هیجانی منفی آنها را به خروجی عاطفی مثبت تغییر دهد ([یانگ و همکاران، ۲۰۲۴](#)). به طوری که بر اساس تحقیقات می‌تواند فعالیت‌های قشر جلوی مغز میانی را تحریک کرده و ترشح کورتیزول، محصول نهایی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال انسانی را افزایش دهد و در نتیجه هیجان‌های مثبت را تنظیم

کند (تیان و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین می‌توان گفت که مداخله روانشناسی مثبت (از جمله آموزش شکوفایی) یک فعالیت مبتنی بر شواهد یا مبتنی بر شواهد است که هدف آن محافظت یا افزایش بهزیستی با ترویج هیجانات خوشایند و عملکرد بهینه و همچنین ارائه راهی برای بهبود بهزیستی است (هندریکس و همکاران، ۲۰۲۰). مدل پرما در سطح مداخله روانشناسی مثبت‌گرا توسعه می‌یابد که شامل احساسات مثبت، تعلق خاطر، روابط، معنا و موفقیت‌ها/دستاورد می‌باشد (سلیگمن، ۲۰۱۸). از طریق آموزش کوتاه خود مدیریتی، افراد می‌توانند هیجانات مثبت پنهان خود را بیابند، سطح بهزیستی روانشناختی خود را بهبود بخشند و با نگرش‌های مثبت با زندگی روبرو شوند (سلیگمن، ۲۰۱۹). لذا منطقی است که گفته شود آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر شفقت خود زنان دارای همسر معتاد موثر است.

این پژوهش مانند همه پژوهش‌های دیگر با محدودیت‌هایی مواجه بود. از جمله اینکه در این مطالعه جامعه آماری زنان دارای همسر معتاد شهرستان خمین بودند، لذا با در تعمیم نتایج به جوامع مشابه در دیگر شهرها و سایر فرهنگ‌ها به دلیل تفاوت‌های قومی و فرهنگی باید احتیاط کرد. این پژوهش به دلیل محدودیت زمانی قادر به اجرای مرحله پیگیری بلندمدت‌تر برای بررسی تداوم و ماندگاری اثرات آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن نبود و تنها به یک مرحله سنجش پیگیری دو ماهه اکتفا شد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در نمونه‌های دیگر از جمله فرزندان این خانواده‌ها تکرار شود. همچنین مرحله پیگیری در این پژوهش دو ماهه بود، بر این اساس پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعد با لحاظ کردن مرحله پیگیری بلندمدت‌تر و طولانی‌تر (بیش از شش ماه یا حتی یک سال) به بررسی تداوم آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن در راستای کاهش مشکلات زنان دارای همسر معتاد به ویژه سطوح پایین شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی آنان پرداخته شود. به دلیل داشتن روایی محتوایی آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن از این پروتکل آموزشی در سطح کشوری برای افزایش توانمندی زنان و خانواده دارای همسر معتاد (پدر) و کاهش مشکلاتی مانند سطوح پایین شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان در این خانواده‌ها استفاده شود. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری و پیشنهاد می‌شود که از آموزش شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن می‌تواند به‌عنوان برنامه‌ای دارای روایی محتوایی و برنامه آموزشی کارآمد برای افزایش شفقت به خود و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد مورد توجه قرار گیرد.

### ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش داوطلبانه و اختیاری بودن شرکت در پژوهش و محرمانه نگه داشتن اطلاعات مربوط به شرکت‌کنندگان و اخذ شناسه IR.IAU.ARAK.REC.1401.016 مصوب تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ از کارگروه/کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک از اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود.

### سپاسگزاری

از تمامی افراد شرکت‌کننده که در این پژوهش شرکت داشتند و تا انتهای جلسات آموزشی غیبت نداشتند و به سوالات پرسشنامه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پاسخ دادند، نهایت قدردانی را ابراز می‌داریم.

### حمایت مالی

این مقاله مستخرج از رساله دکتری روانشناسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین بوده است و هیچ‌گونه حمایت سازمانی و خصوصی نداشته است و تنها با هزینه‌های شخصی دانشجو و اساتید راهنما و مشاور انجام شده است.

### تعارض منافع

نویسندگان این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### منابع

- ارشدی، ن، آزادی، س، بساک‌نژاد، س، بشلیده، ک، و نیسی، ع. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش شکوفایی بر سرمایه روان‌شناختی در کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۳(۵۰)، ۴۵-۶۵.  
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.27173852.1397.13.50.3.3>
- آرمان‌پناه، آ، سجادیان، آ، و نادى، م. (۱۴۰۰). اثربخشی بسته‌ی تلفیقی غنی سازی روابط زناشویی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی و باورهای ارتباطی زنان دارای همسر معتاد. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۴(۴)، ۳۸۰۹-۳۸۲۰.  
<https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19984>
- آزادی، س. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت در کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز. نشریه دستاوردهای روانشناسی بالینی، ۹(۲)، ۲۸-۱۹.  
<https://doi.org/10.22055/jacp.2024.21591.1266>
- امیدیان، س، کاظمیان مقدم، ک، و هارون رشیدی، ه. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تحمل‌پریشانی و باورهای ارتباطی در زنان دارای همسر وابسته به مواد. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، ۱۶(۶۴)، ۳۰۹-۳۲۷.  
<http://dx.doi.org/10.52547/etiadjohi.16.64.309>
- امیری‌راد، م، اسلمی، آ، و موسوی، ش. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شفقت به خود بر معنایابی در زندگی و رضایت جنسی زنان دارای همسر معتاد در شهر مشهد. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۱(۴۰)، ۷۷-۱۰۲.  
<https://doi.org/10.22054/jcps.2021.52014.2358>
- خانجانی، م، شهیدی، ش، فتح‌آبادی، ج، مظاهری، م، و شکر، آ. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۹(۳۲)، ۲۷-۳۶.  
<https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcj/Article/1118221>
- خسروی، ص، صادقی، م، و یابنده، م. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۴(۱)، ۴۷-۵۹.  
<https://sanad.iau.ir/Journal/jpmm/Article/1164146>
- سیادتیان آرانی، س، عاشوری، م، فرامرزی، س، نوروزی، ق، و اسپنسر، ل. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مبتنی بر الگوی روان‌شناختی شکوفایی بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان کم‌شنوا و والدین آنها. نشریه خانواده پژوهی، ۱۸(۲)، ۳۵۵-۳۷۷.  
<https://doi.org/10.48308/jfr.18.2.355>
- سیادتیان آرانی، س، عاشوری، م، فرامرزی، س، نوروزی، ق، و اسپنسر، ل. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مبتنی بر الگوی روان‌شناختی شکوفایی بر بخشش در مادران دانش‌آموزان کم‌شنوا. نشریه خانواده پژوهی، ۱۹(۲)، ۲۷۰-۲۵۵.  
<https://doi.org/10.48308/JFR.19.2.255>
- ضیایی، ح، رضایی، ع، طالع‌پسند، س، و محمدی‌فر، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر الگوی روانشناختی شکوفایی بر شادکامی، شایستگی و مشارکت اجتماعی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۷(۱)، ۱۹-۳۴.  
<https://doi.org/10.22108/ppls.2021.124754.1986>
- عباسیان، ف، پاکدامن، م، و کارشکی، ح. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شکوفایی بر افسردگی و اضطراب و تاب‌آوری دانش‌آموزان مدارس تیزهوشا. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۱(۲)، ۵۶-۳۹.  
<https://doi.org/10.22067/tpccp.2022.69515.1076>
- علیزاده، ط، کریم‌زاده، ش، و حبیبی، س. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسران سوء‌مصرف‌کننده مواد. نشریه رویش روانشناسی، ۱۳(۳)، ۲۳۵-۲۴۴.  
<http://frooyesh.ir/article-1-4620-fa.html>
- کردنوقایی، ر، و ویسی، س. (۱۴۰۳). ارزیابی مدل خردمندی براساس هوش موفق و بهزیستی روانشناختی با نقش میانجی آفرینندگی در دانش‌آموزان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱۰(۳)، ۵۰-۲۹.  
<https://doi.org/10.22108/ppls.2025.139681.2473>
- مؤیدی مهر، م، پیمانی، ح، احدی، ح، و تیزدست، ط. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش برنامه توانمندسازی روان‌شناختی بر مسئولیت‌پذیری زناشویی و بهزیستی روانی زنان همسر معتاد. نشریه روان پرستاری، ۱۱(۳)، ۹۴-۸۱.  
<http://dx.doi.org/10.22034/IJPN.11.3.8>
- مؤیدی مهر، م، پیمانی، ح، احدی، ح، و تیزدست، ط. (۱۴۰۳). اثربخشی بسته توانمندسازی روان‌شناختی بر بهزیستی روانی و تاب‌آوری خانوادگی زنان دارای همسر معتاد. نشریه پژوهش‌توانبخشی در پرستاری، ۱۰(۳)، ۱۱-۱.  
<http://dx.doi.org/10.22034/IJRN.10.3.1>
- میرزاخانی، پ، رضایی، ع، امین‌بیدختی، ع، نجفی، م، و رحیمیان بوگر، آ. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزشی شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت پژوهشگران جوان و نخبگان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۱(۳۶)، ۲۰۹-۲۳۰.  
<https://doi.org/10.22034/jiera.2017.51091>
- میرعرب رضی، م، شریعت‌نیا، ک، و حسینیایی، ع. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان کوتاه مدت راه حل محور و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر صمیمیت جنسی و بی‌ثباتی ازدواج همسران مردان معتاد. مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۳۰)، ۲۰۸۱-۲۰۹۸.  
<https://doi.org/10.52547/JPS.22.130.2081>
- ویسی، س، کردنوقایی، ر، ایمانی، ص، و کاشفی، ف. (۱۴۰۳). خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس کوتاه شده خردمندی در بزرگسالان ایرانی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱(۱)، ۱۰-۱.  
<https://doi.org/10.22059/japr.2024.361950.644670>

## References

Abbasian, F., Pakdaman, M., & Kareshki, H. (2022). The Effectiveness of Flourishing Education on Depression, Anxiety, and Resilience of Gifted School Students. *Research in Clinical*

- Psychology and Counseling*, 11(2), 39-56. <https://doi.org/10.22067/tpccp.2022.69515.1076> (In Persian)
- Abdullahi, A. A., Abidemi, O. R., & Ntozini, A. (2024). Drug addiction and marital conflicts: Exploring the experiences of drug-addicted wives in Abuja, Nigeria. *Conflict Resolution Quarterly*, 41(3), 337-355. <https://doi.org/10.1002/crq.21410>
- Alizadeh, T., Karimzadeh, S., & Habibi, S. (2024). The effectiveness of compassion-focused therapy on psychological well-being and quality of life of spouses of addicted men. *Rooyesh*. 13(3), 235-244. <http://frooyesh.ir/article-1-4620-en.html> (In Persian)
- Amirirad, M., Aslami, E., & Mousavi, S. (2020). The effectiveness of Self-Compassion focused Therapy on Finding Meaning in Life and sexual Satisfaction of Women With addicted husband in Mashhad city.. *Clinical Psychology Studies*, 11(40), 77-102. <https://doi.org/10.22054/jcps.2021.52014.2358> (In Persian)
- Armanpanah, A., Sajjadian, I., & Nadi, M. A. (2021). The Effectiveness of Integrated Package of Marital Relationship Enrichment and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Marital Satisfaction and Relationship Beliefs in women with Addicted Spouse. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 64(4), 3809-3820. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19984> (In Persian)
- Arshadi, N., Azadi, S., Bassak Nejad, S., Beshlideh, K., & Neisi, A. (2018). The Effectiveness of Flourishing Training on Psychological Capital in Female Employees of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Modern Psychological Researches*, 13(50), 45-65. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.27173852.1397.13.50.3.3> (In Persian)
- Awwad-Tabry, S., & Levkovich, I. (2024). “We felt so alone, but at least we felt it together”: Self-compassion among teachers. *Psychology in the Schools*, 61(12), 4465-4482. <https://doi.org/10.1002/pits.23289>
- Azadi, S. (2023). The Effectiveness of Flourishing Training on Positive Emotions, Relationships, Sense of Meaning, Progress and Fascination in Female Employees of the University of Shahid Chamran in Ahvaz. *Clinical Psychology Achievements*, 9(2), 19-28. <https://doi.org/10.22055/jacp.2024.21591.1266> (In Persian)
- Bradson, M. L., & Strober, L. B. (2024). Coping and psychological well-being among persons with relapsing-remitting multiple sclerosis: the role of perceived self-efficacy. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 84(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2024.105495>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Harahap, J., Nasution, Z., & Marliyah, M. (2024). The Impact Of Drug Abuse On Social And Family Economics In The Perspective Of Sharia Economics (Case Study At The Baitu Syifa Drug Rehabilitation Institution In Medan). *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 12(1), 137-148. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v12i1.5211>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., and Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21, 357–390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 489-501. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Jeong, S., Aymerich-Franch, L., Arias, K., Alghowinem, S., Lapedriza, A., Picard, R., ... & Breazeal, C. (2023). Deploying a robotic positive psychology coach to improve college students' psychological well-being. *User Modeling and User-Adapted Interaction*, 33(2), 571-615. <https://doi.org/10.1007/s11257-022-09337-8>
- Khan, M., Alam, I., Khan, K., Ullah, L., Ahmad, M., Khan, A., & Ullah, M. S. (2024). Impact Assessment of the Extent of Drug Addiction on the Family Environment and Interventions for Drug-Addicted Youth: A Quantitative Analysis. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202402.0537.v1>

- Khanjani, M., Shahidi, S., Fathabadi, J., Mazaheri, M. A., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(32), 27-36. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jtbcp/Article/1118221> (In Persian)
- Khosravi, S., Sadeghi, M., & Yabandeh, M. (2013). Psychometric Properties of Self-Compassion Scale (SCS). *Psychological Models and Methods*, 4(13), 47-59. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jpmm/Article/1164146> (In Persian)
- Kordnoghabi, R., & Veisi, S. (2024). Developing a Model of Wisdom Based on Successful Intelligence and Psychological Well-Being in Students: The Mediating Role of Creativity. *Positive Psychology Research*, 10(3), 29-50. <https://doi.org/10.22108/ppls.2025.139681.2473> (In Persian)
- Kuchar, A. L., & Neff, K. D. (2025). Self-compassion. In S. D. Pressman & A. C. Parks (Eds.), *More activities for teaching positive psychology: A guide for instructors* (pp. 223–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000417-020>
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 1141-1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z>
- Li, H., Watkins, L. R., & Wang, X. (2024). Microglia in neuroimmunopharmacology and drug addiction. *Molecular Psychiatry*, 29, 1912–1924. <https://doi.org/10.1038/s41380-024-02443-6>
- Lindner, S. R., Scarpa, S., McCarty, D., & Lundgren, L. (2024). Addiction severity and re-employment in Sweden among adults with risky alcohol and drug use. *Journal of Substance Use and Addiction Treatment*, 156(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.josat.2023.209178>
- Mancheri, H., Sabzi, Z., Alavi, M., Vakili, M. A., & Maghsoudi, J. (2021). The Quality of Life of Women with Addicted Husbands and its Related Factors in Gorgan, Iran. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery*, 18(1), 9-12. <http://dx.doi.org/10.52547/jgbfnm.18.1.9>
- McCauley, T. G., Billingsley, J., & McCullough, M. E. (2022). An evolutionary psychology view of forgiveness: Individuals, groups, and culture. *Current Opinion in Psychology*, 44, 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.021>
- McGhee, P., & Grant, P. (2020). Sustainability-as-flourishing: teaching for a sustainable future. *Social Responsibility Journal*, 16(7), 1035-1052. <https://doi.org/10.1108/SRJ-03-2019-0095>
- Mirarab Razi, M., Shariatnia, K., & Hosseinyaei, A. (2023). Comparing the efficacy of short-term solution-oriented treatment and acceptance and commitment-based treatment on sexual intimacy and marital instability of addicted men's wives. *Journal of Psychological Science*. 22(130), 2081-2098. <http://psychologicalscience.ir/article-1-2039-en.html> (In Persian)
- Mirzakhani, P., Rezaei, A. M., Aminbeidokhti, A. A., Najafi, M., & Rahimian Bougar, I. (2017). Examining the Effectiveness of Educating Flourishing on Positive Emotions, Relationships, Sense of meaning, Achievement and Engagements among Young Researchers and Elites. *Journal of Research in Educational Systems*, 11(36), 209-230. <https://doi.org/10.22034/jiera.2017.51091> (In Persian)
- Moayedimehr, M., Peymani, J., Ahadi, H., & Tizdast, T. (2023). Investigating the Impact of Psychological Empowerment Program Training on Marital Responsibility and Mental Well-being in Spouse of Addicted Husband. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 11(3), 81-94. <http://dx.doi.org/10.22034/IJPN.11.3.8> (In Persian)
- Moayedimehr, M., Peymani, J., Ahadi, H., & Tizdast, T. (2024). The Effectiveness of the psychological empowerment package on the psychological well-being and family resilience of women with addicted husbands. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 10(3), 1-11. <http://dx.doi.org/10.22034/IJRN.10.3.1> (In Persian)
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review Of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Omidian, S., Kazemian Moghadam, K., & Haroon Rshidi, H. (2022). The Effectiveness of Compassion-Based Therapy on Distress Tolerance and Relationship Beliefs of Women with Substance-

- Dependent Spouses. *Etiadpajohi*, 16(64), 309-327. (In Persian)  
[10.52547/etiadpajohi.16.64.309](https://doi.org/10.52547/etiadpajohi.16.64.309)
- Pettersen, H., Landheim, A., Skeie, I., Biong, S., Brodahl, M., Oute, J., & Davidson, L. (2019). How social relationships influence substance use disorder recovery: a collaborative narrative study. *Substance Abuse: Research and Treatment*, 13(1), 1-10.  
<https://doi.org/10.1177/1178221819833379>
- Rosenberg, M. (1989). Determinants of self-esteem-a citation classic commentary on society and the adolescent self-image by Rosenberg, M. *Current Contents/Social & Behavioral Sciences*, 1(11), 16-16.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1-10. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sasaki, N., Watanabe, K., Imamura, K., Nishi, D., Karasawa, M., Kan, C., ... & Kawakami, N. (2020). Japanese version of the 42-item psychological well-being scale (PWBS-42): a validation study. *BMC Psychology*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00441-1>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster. <https://books.google.com/books/about/Flourish.html?id=YVAQVa0dAE8C>
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: a personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Siadatian Arani, S. H., Ashori, M., Faramarzi, S., Ghasem, N., & Spencer, L. J. (2022). Adaptation and Validation of PERMA Flourishing Program to Improve the Psychological Well-Being of Adolescents Suffering from Hearing Loss and Their Mothers. *Journal of Family Research*, 18(2), 355-370. <https://doi.org/10.48308/jfr.18.2.355> (In Persian)
- Siadatian Arani, S. H., Ashori, M., Faramarzi, S., Norouzi, G., & Spencer, L. J. (2023). The Effect of Training Based on the Flourishing Psychological Model on Forgiveness in Mothers of Students with Hearing Loss. *Journal of Family Research*, 19 (2), 255-270. <https://doi.org/10.48308/JFR.19.2.255> (In Persian)
- Thomas, M. L., Palmer, B. W., Lee, E. E., Liu, J., Daly, R., Tu, X. M., & Jeste, D. V. (2022). Abbreviated San Diego wisdom scale (SD-WISE-7) and Jeste-Thomas wisdom index (JTWI). *International Psychogeriatrics*, 34(7), 617-626. <https://doi.org/10.1017/s1041610221002684>
- Tian, T., Chen, B., Zhao, Y., Gao, H., Chen, M., He, Y., Xu, J., Jiang, M., Xiong, B., & Qin, S. (2023, February 19). *Positive coping supports children's emotional wellness: Behavioral evidence and neuroendocrine mechanisms*. bioRxiv. <https://doi.org/10.1101/2023.02.19.526965>
- Touseef, S., Iftikhar, R., Kazmi, S. M. A., & Majeed, A. (2023). Living with substance abused spouse: a phenomenological approach. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 17(01), 413-413. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2023171413>
- Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594-610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Veisi, S., Kordnoghabi, R., Imani, S. and Kashefi, F. (2024). Psychometric Properties of the Persian Version Abbreviated Wisdom Scale in Iranian Adults. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(3), 161-179. <https://doi.org/10.22059/japr.2024.361950.644670> (In Persian)
- Yang, J., Tan, Y., & Yao, C. (2024). Can a PERMA model-based positive psychological intervention affect the SIA and SWB of vocational college students majoring in nursing in China?. *Frontiers in Psychology*, 15(1), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1337064>
- Zaee, H., Rezaei, A. M., Talepasand, S., & Mohammadyfar, M. A. (2021). The Effectiveness of Training Based on the Flourishing Psychological Model on Happiness, Competence, and Social Participation. *Positive Psychology Research*, 7(1), 19-34. <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.124754.1986> (In Persian)
- Zanib, S. A., Ramzan, S., Abbas, N., Nazir, A., & Shatanawi, W. (2024). A mathematical approach of drug addiction and rehabilitation control dynamic. *Modeling Earth Systems and Environment*, 10(2), 2995-3002. <http://dx.doi.org/10.1007/s40808-023-01931-y>

## The Developing and Validating Flourishing Training Based on Seligman Theory and its Effectiveness on Self-Compassion and Psychological Well-being of Women with Addicted Spouses

### Extended Abstract

#### Aim

Drug addiction is a chronic and debilitating disease that is considered a global health problem (Li and et al, 2024). Drug addiction is also a widespread problem worldwide, causing a large number of deaths and causing significant harm and consequences to drug users by causing disability, and most people recognize it as a major public health challenge (Zanib and et al, 2024). Drug addiction and unemployment are closely linked, with extensive literature documenting a positive association between excessive alcohol consumption, smoking, or illicit drug use and unemployment (Lindner and et al, 2024). In addition, it can be said that drug addiction has an adverse effect on the family environment and leads to instability and violent behavior. In addition, families of drug addicts experience a high level of dissatisfaction in relationships, which often ends in divorce, so that drug addict families are characterized by low cohesion and role conflict (Khan and et al, 2024). Among the family members of addicts, the spouses of addicts experience more harm, as these women experience more marital conflicts, and their spouses' addiction causes these women to face instability in their marital life and the disintegration of the family center (Abdullahi and et al, 2024). The aim of this study was to developing and validating flourishing training based on Seligman theory and its effectiveness on self-compassion and psychological well-being of women with addicted spouses.

#### Methodology

The present research was conducted in two stages. In the first stage, based on Seligman theory, flourishing sessions were developed. Then, 8 psychology experts determined the content validity of the sessions. In the second stage, a semi-experimental design with pre-test, post-test and with a control group and follow-up 2 months was used. The statistical population was women with addicted spouses of Khomein city of year 2021, who were evaluated by two-stage sampling. In the first stage, 36 women screening was done based on subjective sampling and were randomly replaced 18 women in experimental group and 18 women in control group. The flourishing sessions was administered to the experimental group for 10 sessions, and after 2 month, was followed up. Data was collected using self-compassion scale (SCS) of Neff (2003) and psychological well-being scale (PWBS) of Ryff (1989). Data analysis was performed using SPSS-28 software with analysis of variance with repeated measures and Bonferroni.

#### Findings

The results indicated that flourishing sessions has acceptable content validity. Furthermore, The results showed that tarning flourishing based on Seligman's theory had a significant effect on self-compassion and psychological well-being. The results are shown in Table 1.

Table 1. Results of tests of within-subjects effects and tests of within-subjects contrasts (Greenhouse-Geisser correction) of self-compassion and psychological well-being

Variables	Source	F	df	Sig	Partial Eta	Observed Powera
total self-compassion	Group	40.21	1	0.001	0.54	1.00
	Factor	86.60	1.05	0.001	0.72	1.00
	factor * group	37.10	1.05	0.001	0.67	1.00
total psychological well-being	Group	164.46	1	0.001	0.83	1.00
	Factor	251.73	1.54	0.001	0.88	1.00
	factor * group	207.42	1.54	0.001	0.86	1.00

The results of Table 1 showed that the flourishing training based on Seligman theory has a significant effect on improving the self-compassion and psychological well-being. In the following, the two-by-two comparison of the pairwise comparisons of the test stages (pre-test, post-test and followup) on the improvement of self-compassion and psychological well-being to check the durability of the results in the follow-up stage is given in Table 2.

Table 2. Benferoni post hoc test results of self-compassion and psychological well-being to study the stability of the results

Variables	stage	pairwise comparisons	mean difference	stage difference	Sig
total self-compassion	pre-test	59.56	pretest-posttest	-8.28	.001
	post-test	67.83	pretest-follow up	-8.36	.001

Variables	stage	pairwise comparisons	mean difference	stage difference	Sig
total psychological well-being	follow up	67.92	posttest -follow up	-.08	.994
	pre-test	59.94	pretest-posttest	-10.56	.001
	post-test	70.50	pretest-follow up	-9.83	.001
	follow up	69.78	posttest -follow up	-.72	.994

Based on the results of Table 2, flourishing training based on Seligman theory had an effect on improving self-compassion and psychological well-being in the post-test stage, and its therapeutic effects were lasting and stable after 2 months.

### Conclusion

It can be said that the flourishing training based on Seligman theory, skills that were essential for women to achieve self-actualization. These skills, by creating competence and mastery, pave the way for women to move towards growth and flourishing to the point where the individual moves on the path of self-realization and actualizes their abilities. Therefore, it was for this reason that the flourishing training sessions based on Seligman's theory had content validity, according to psychological experts. Also, The Flourishing Intervention Design integrates the five key points of the PERMA model into the relationship between the experiences of the intervention subjects and forms a circular system from "thinking" to "doing". This helps individuals to change their escapist psychology and face their real-world situations (Yang and et al, 2024), thereby improving their level of psychological well-being and, by having psychological well-being, reducing their level of self-criticism and thereby learning to be compassionate towards themselves. Furthermore, the PERMA model is developed at the level of positive psychology intervention, which includes positive emotions, belonging, relationships, meaning, and successes/achievements (Seligman, 2018). Through short self-management training, individuals can discover their hidden positive emotions, improve their level of psychological well-being, and face life with positive attitudes (Seligman, 2019). Tarning flourishing can be considered as a valid and effective program for increase the self-compassion and psychological well-being of women with addicted spouses.

**Keywords:** *addicted, content validity, flourishing, psychological well-being, self-compassion.*

### Ethical Approval

Explaining the objectives of the research for women, knowing that there is no harm in participating in the meetings, the possibility of freely withdrawing from the research, responding to questions and making the results available if desired and providing intensive treatment intervention sessions to women with addicted spouses in the control group after the implementation of the follow-up period were among the ethical principles observed in this research. Also, In this study, obtaining the ID number IR.IAU.ARAK.REC.1401.016 from the Research Ethics Working Group/Committee of the Islamic Azad University, Arak Branch were among the ethical principles observed in this study.

### Acknowledgments

We thank and appreciate all the people and participants (women with addicted spouses) who helped us in conducting this research.

### Authors' contribution

This article is taken from a doctoral dissertation of the first author in the field of Counseling at Islamic Azad University, Khomein branch, and the second and third, authors acted as supervisors and advisors, respectively, to guide and supervise the proper conduct and implementation of the research.

### Conflict of Interest

According to the authors, this article has no funding or conflict of interest.