

تأثیر شادمانی به روش فورد ایس روی
کاهش افسردگی و افزایش خود کارآمدی
زنان

تالیف:

غریبا غفاری

سرشناسه: غفاری، فریبا، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور: تاثیر شادمانی به روش فورد ایس روی کاهش افسردگی و افزایش خودکارآمدی زنان/تالیف فریبا غفاری.

مشخصات نشر: تهران: سروش برتر، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۹۱۸۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۶۷-۱۸۰.

موضوع: شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Cheerfulness -- Physiological aspects -- Case studies

موضوع: افسردگی در زنان -- نمونه پژوهی

موضوع: Depression in women -- Case studies

موضوع: خودکارایی -- نمونه پژوهی

موضوع: Self-efficacy -- Case studies

موضوع: زنان سرپرست خانوار -- بهداشت -- نمونه پژوهی

موضوع: Women heads of households -- Mental health -- Case studies

رده بندی کنگره: ۴۰۱QP

رده بندی دیویی: ۸۰۴۲/۶۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۶۱۵۶۳

وضعیت رکورد: فیبا

تاثیر شادمانی به روش فورد ایس روی کاهش افسردگی و افزایش خود کارآمدی زنان

مؤلف: فریبا غفاری

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱
فصل اول: کلیات.....	۱۷
۱-۱- مقدمه.....	۱۷
۲-۱- اهداف.....	۲۳
۳-۱- فرضیه ها.....	۲۴
۱-۳-۱- فرضیه های اصلی.....	۲۴
۴-۱- تعاریف اصطلاحات و مفاهیم.....	۲۴
۱-۴-۱- تعاریف نظری.....	۲۴
۲-۴-۱- تعاریف عملی.....	۲۶
فصل دوم: مبانی نظری.....	۲۷
۱-۲- مقدمه.....	۲۷
۲-۲- شادمانی.....	۲۷
۱-۲-۲- اهمیت شادمانی.....	۳۵
۲-۲-۲- شاخص های شادمانی.....	۳۸
۳-۲-۲- نظریه های شادمانی.....	۳۹
۲-۲-۳-۱- نظریه داینر و همکاران.....	۴۰
۲-۲-۳-۲- نظریه آرگیل.....	۴۱
۲-۲-۳-۳- نظریه تبیین های فیزیولوژیک.....	۴۲

- ۴۲ ۳-۳-۴- نظریه روابط و فعالیت‌های اجتماعی
- ۴۳ ۲-۳-۵- نظریه نیازهای عینی ارضا کننده
- ۴۳ ۲-۳-۶- نظریه ون هون
- ۴۶ ۲-۳-۷- نظریه مزلو
- ۴۷ ۲-۲-۴- مولفه های تشکیل دهنده شادمانی
- ۴۸ ۲-۲-۴- ۱- رضایت از زندگی
- ۵۲ ۲-۲-۴- ۲- عاطفه مثبت و منفی
- ۵۳ ۲-۲-۵- عوامل تأثیر گذار بر شادمانی
- ۵۴ ۲-۲-۵- ۱- تفاوت ای جنسیتی
- ۵۷ ۲-۲-۵- ۲- در آمد
- ۵۸ ۲-۲-۵- ۳- ازدواج
- ۶۰ ۲-۲-۵- ۴- سن
- ۶۱ ۲-۲-۵- ۵- تحصیلات
- ۶۲ ۲-۲-۵- ۶- رضایت شغلی
- ۶۳ ۲-۲-۵- ۷- سلامتی
- ۶۴ ۲-۲-۵- ۸- مذهب
- ۶۵ ۲-۲-۵- ۹- اوقات فراغت و تفریح
- ۶۶ ۲-۲-۶- شخصیت
- ۶۷ ۲-۲-۷- تأثیرات خلق بر شادمانی
- ۶۸ ۲-۲-۸- روش های افزایش شادمانی

۶۹	۲-۲-۸-۱- روش القاء خلق مثبت
۷۰	۲-۲-۸-۲- شناخت درمانی
۷۱	۲-۲-۸-۳- روش شناختی رفتاری
۷۳	۲-۲-۸-۳-۱- اصول چهارده گانه فوردایس برای شادمانی
۸۴	۲-۲-۸-۳-۲- برنامه آموزش شادمانی فوردایس - دبی
۸۴	۲-۳-۳- افسردگی
۸۵	۲-۳-۱- افسردگی چیست
۸۸	۲-۳-۲- شیوع مناسب افسردگی
۹۰	۲-۳-۳- افسردگی اساسی
۹۱	۲-۳-۴- درمان افسردگی
۹۲	۲-۳-۴-۱- رفتار درمانی
۹۳	۲-۳-۴-۲- روان درمانی بین فردی
۹۴	۲-۳-۴-۳- شناخت درمانی
۹۷	۲-۳-۴-۴- دارو درمانی
۹۸	۲-۳-۵- افسردگی زنان
۱۰۰	۲-۴-۱- خودکارآمدی
۱۰۰	۲-۴-۱-۱- باورهای خودکارآمدی
۱۰۴	۲-۴-۲- ابعاد خود کار آمدی
۱۰۵	۲-۴-۳- منابع باورهای خودکارآمدی
۱۰۸	۲-۴-۴- خود کار آمدی و تنیدگی

۱۰۹	۲-۴-۵- ویژگی های افراد خودکارآمد
۱۱۰	۲-۵- بی سرپرستی
۱۱۱	۲-۵-۱- زنان بی سرپرست
۱۱۲	۲-۵-۲- دلیل بی سرپرستی
۱۱۳	۲-۵-۳- پایگاه اجتماعی زنان بی سرپرست
۱۱۴	۲-۶- حقیقت انجام شده
۱۱۵	۲-۶-۱- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۱۲۰	۲-۶-۲- تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۱۲۵	فصل سوم: روش، ابزار پژوهش و تجزیه و تحلیل
۱۲۵	۳-۱- مقدمه
۱۲۵	۳-۲- روش پژوهش
۱۲۶	۳-۳- جامعه آماری
۱۲۷	۳-۴- نمونه و روش نمونه گیری
۱۲۹	۳-۵- ابزار پژوهش
۱۲۹	۳-۵-۱- پرسشنامه افسردگی بک
۱۳۱	۳-۵-۲- پرسشنامه شادمانی آکسفورد
۱۳۳	۳-۵-۳- پرسشنامه خودکارآمدی شرر
۱۳۷	۳-۵-۴- پرسشنامه جمعیت شناسی
۱۳۷	۳-۶- روش انجام پژوهش
۱۳۸	۳-۶-۱- فرمت کلی جلسات شادمانی به روش فوردایس - دبی

۳-۷- روش آماری..... ۱۴۱

فصل چهارم: تاثیر شادمانی به روش فورد ایس روی کاهش افسردگی و

افزایش خود کارآمدی زنان..... ۱۴۲

۴-۱- مقدمه..... ۱۴۲

۴-۲- یافته های توصیفی..... ۱۴۲

۴-۳- یافته های استنباطی..... ۱۴۹

فصل پنجم: جمع بندی..... ۱۵۹

۵-۱- مقدمه..... ۱۵۹

۵-۲- بحث و نتیجه گیری..... ۱۵۹

۵-۳- محدودیت ها..... ۱۶۴

۵-۴- پیشنهادها برای پژوهش های آینده..... ۱۶۵

۵-۵- پیشنهادهای کاربردی..... ۱۶۵

فهرست منابع..... ۱۶۷

پیشگفتار

شادمانی^۱ یکی از متغیرهایی است که در سال های اخیر در حوزه شخصیت و روانشناسی سلامت مورد توجه قرار گرفته است اهمیت مطالعه شادمانی به حدی است که برخی از پژوهشگران و نظریه پردازان افسردگی از جمله سلیگمن^۲ (۱۹۹۹) معتقدند، بهتر است بجای توجه به افسردگی به شادمانی توجه کرد. این توجه باعث شده است که پژوهشگران مختلف ضمن تعریف شادمانی، پژوهش هایی را در مورد عوامل موثر در شیوهی افزایش آن انجام دهند (سلیگمن، ۱۹۹۹). سلیگمن روانشناسی مثبت گرا را مطرح کرده است. روانشناسی مثبت گرا گونه ای مواجهه با روان انسان است که با بهره گیری از فلسفه پست مدرن بروز و ظهور یافت و به شکل دیر افکنی رو به گسترش و کاربردی شدن است در این گونه از روانشناسی سه سطح مطرح می شود در سطح اول مطالعه هیجان مثبت انجام می شود در سطح دوم مطالعه توصیهات مثبت و مهمتر از همه قابلیت ها و فضیلت ها و همچنین توانایی های ماندگار و عادت به ورزش مطرح می گردد به اعتقاد سلیگمن (۱۳۸۹) به دست آوردن و افزایش پایدار خوشنودی ها بدون بسط قابلیت ها و فضیلت های شخصی امکان پذیر نیست شادی به عنوان هدف روانشناسی مثبت گرا فقط به کسب حالات ذهنی لحظه ای خارج نمی شود بلکه شامل اصیل تلقی کردن زندگی شخصی هم تلقی می شود. در سطح سوم مطالعه

^۱ . Happiness

^۲ . Seligman

ی نهادهای مثبت چون دموکراسی، خانواده های نیرومند، و جستجوی آزادی انجام می شود که به نوعی حامی هیجانات مثبت هستند سلیگمن (۱۳۸۹).

آرگیل^۱ (۱۹۹۰)، نشان داده است که برون گرایی بهترین پیش بینی کننده شادمانی است. از آنجایی که شادمانی نقطه مقابل افسردگی^۲ است، پژوهش هایی زیادی نشان داده است که افسردگی با ضعف ایمنی ارتباط دارد (علی پور و همکاران، ۱۳۷۹).

شادمانی عصاد افسردگی نیست، اما نبود افسردگی شرط لازم برای رسیدن به شادمانی است. اگر شادمانی فقط متضاد افسردگی باشد، نیازی به اندازه گیری و بررسی آن نیست، زیرا افسردگی به خوبی شناخته شده است (آرگیل ۲۰۰۱). امروز شیوع افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. خشونت، مشکلات اقتصادی، فشارهای محیط هاز، کار و سوء استفاده های جنسی بعنوان مهمترین مشکلات اجتماعی ایجاد کننده ی استرسی زنان می باشد. سهم اصلی تربیت کودکان در کلیه جوامع بشری به عهده مادران آنهاست از این رو سلامت زنان تأثیری مهمی بر سلامت نسل امروز و نسل فردا جمع دارد (روزنتال، ترجمه هادیان، ۱۳۸۰، ۴).

پژوهش هایی سال های اخیر در زمینه ی شادمانی باعث شده، ضمن شناخت شادمانی و عوامل موثر بر آن شیوه های افزایش شادمانی نیز مورد بررسی قرار گیرد (عابدی، ۱۳۸۰، ۴).

^۱.Argyle

^۲.Depression

جنسیت نیز موضوع تحقیقات زیادی در ارتباط با شادمانی بوده است. داینر^۱ و همکاران (۱۹۹۹)، معتقدند که میزان شادمانی زنان و مردان برابر است اما هنگامی که افسردگی را در نظر می‌گیریم موضوع تا حدودی پیچیده می‌شود. به این صورت که با وجود شادی یکسان زنان و مردان، افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. زنان نسبت به مردان هم عاطفه منفی بیشتری و هم عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و بر آنان این دو عاطفه، شادمانی مردان و زنان را یکسان می‌سازد. زردایس^۲ (۱۹۹۷)، از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی است که در پی تحقیقات خود در زمینه شادمانی برای افزایش شادمانی افراد برنامه‌های آموزشی تهیه کرده است. در اعتقاد دارد که به غیر از عوامل مختلفی چون ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، بقیه اجتماعی و اقتصادی، میزان تحصیلات در میزان شادی افراد ویژگی‌های خاص دیگری نیز وجود دارند که وجود آنها موجب کسب شادی می‌گردد. او با بررسی تحقیقات متعددی مجموعه‌ای با عنوان آموزش شادمانی ارائه کرده است، زیربنای آن این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. این برنامه، ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری می‌باشد، که به افراد انگیزه ادامه‌دار و همچنین درونی کردن این احساس که افراد باید به دنبال کسب شادی باشند را فراهم می‌کند.

^۱ Diener

^۲ Fordyce