

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور

مرکز نجف آباد

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی

عنوان پایان نامه:

بررسی تاثیر آموزش گروهی قدردانی بر شادی، امید و بهزیستی
روان شناختی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی-حرکتی

استاد راهنما:

اعظم مرادی

استاد مشاور:

حمید کاظمی

نگارنده:

وجیهه رحیمی

دی ۱۳۹۷

تعهد نامه اصالت رساله/پایان نامه

اینجانب ..وجیهه رحیمی لنجی...دانش آموخته مقطع دکتری/ کارشناسی ارشد ناپیوسته تخصصی در رشته ..روان شناسی عمومی... که در تاریخ ..۹۷/۱۰/۳۰... از رساله/پایان نامه خود تحت عنوان...اثربخشی آموزش گروهی قدردانی بر شادی، امید و بهزیستی روان شناختی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی... با کسب نمره...۱۸...دفاع نموده ام، بدینوسیله متعهد می شوم.

(۱) این رساله/ پایان نامه حاصل تحقیق و پژوه انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاورهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوط ذکر و درج کرده ام.

(۲) این رساله/پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

(۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ مقاله، کتاب، ثبت اختراع و..... از این پایان نامه/ رساله را داشته باشم، با ذکر نام استادان راهنما و مشاور و درج نام دانشگاه پیام نور اقدام خواهم کرد.

(۴) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب حقوقی ناشی از آن را می پذیرم و همچنین دانشگاه پیام نور مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار کند و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی

تاریخ و امضاء

از استاد گرانقدرم سرکار خانم دکتر مرادی به دلیل یاری ها و راهنمایی های ایشان که بسیاری از سختی ها را برایم آسان تر نمودند بسیار سپاسگذارم چرا که بدون راهنمایی های ایشان تامین این پایان نامه بسیار مشکل می نمود. و همچنین از پدر و مادرم که در این راه مرا همراهی و حمایت کردند و از همه عزیزانی که در جامعه معلولین استان اصفهان با وجود مشکلات فراوان با بنده همکاری کردند نهایت سپاس و تشکر را دارم.

این پایان نامه را تقدیم می کنم به مهربان ترین همراهان زندگیم؛ پدر و مادر عزیزم که حضور و
همراهیشان همیشه گرما بخش روح من بوده است.

فهرست

چکیده	۱
فصل اول	۲
کلیات پژوهش	۲
۱-۱ مقدمه	۲
۲-۱ بیان مسأله	۳
۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق	۵
۴-۱ اهداف تحقیق	۵
۵-۱ فرضیه های تحقیق	۵
۶-۱ تعاریف مفهومی و عملیاتی	۶
۱-۶-۱ تعاریف مفهومی	۶
فصل دوم	۸
پیشینه پژوهش	۸
۲-۱ شادی	۸
۱-۱-۲ تعاریف مختلف شادی	۸
۲-۱-۲ تاریخچه	۱۰
۲-۱-۳ اهمیت شادی	۱۱
۲-۱-۵ نظریه های شادی	۱۳
۲-۲-۱ تعاریف مختلف امید	۱۶
۲-۲-۳ اهمیت امید	۱۷
۲-۲-۴ عوامل مؤثر بر امید	۱۷
۲-۲-۷ راه های افزایش امید	۲۰

۲-۳ بهزیستی روان شناختی ۲۰

۲-۳-۱ تعاریف مختلف بهزیستی روان شناختی ۲۱

۲-۳-۲ تاریخچه ۲۱

۲-۳-۳ اهمیت بهزیستی روان شناختی ۲۱

۲-۳-۴ عوامل موثر بر بهزیستی روان شناختی ۲۲

۲-۳-۵ نظریه های بهزیستی روان شناختی ۲۳

۲-۳-۶ همبسته های روان شناختی ۲۴

۲-۳-۷ راه های افزایش بهزیستی روان شناختی ۲۵

۲-۴ مداخلات مختلف برای افزایش شادی، امید و بهزیستی روانشناختی ۲۶

۲-۴-۱ مداخلات مختلف برای افزایش شادی ۲۶

۲-۴-۲ مداخلات مختلف برای امید ۲۷

۲-۴-۳ مداخلات مختلف برای بهزیستی روان شناختی ۲۸

۲-۵ تحقیقات انجام شده ۲۹

۲-۵-۱ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور ۲۹

۲-۵-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور ۳۰

فصل سوم ۳۱

روش پژوهش ۳۱

۳-۱ طرح پژوهش ۳۱

۳-۲ جامعه آماری ۳۲

۳-۳ نمونه و روش نمونه گیری و حجم نمونه ۳۲

۳-۴ ابزار پژوهش ۳۲

۳-۴-۱ پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۳۲

۳-۴-۲ مقیاس امید اسنایدر ۳۳

۳-۴-۳ فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف ۳۴

۳-۵	روند اجرای پژوهش	۳۵
۳-۶	روش تجزیه و تحلیل داده ها	۳۷
۳-۷	ملاحظات اخلاقی	۳۷
۳۸	فصل چهارم	
۳۸	یافته ها و تجزیه و تحلیل	
۳۸	مقدمه	
۴-۱	بررسی ویژگیهای جمعیت شناختی	۳۸
۴-۱-۱	بررسی میانگین سن	۳۸
۴-۱-۲	بررسی وضعیت تحصیلات	۳۹
۴-۱-۳	بررسی وضعیت تاهل	۳۹
۴-۱-۴	بررسی وضعیت اقتصادی	۴۰
۴-۱-۵	بررسی وضعیت اشتغال	۴۰
۴-۲	آمار توصیفی	۴۱
۴-۲-۱	میانگین و انحراف معیار متغیرهای شادکامی	۴۱
۴-۲-۲	میانگین و انحراف معیار متغیر امید	۴۱
۴-۲-۳	میانگین و انحراف معیار متغیرهای بهزیستی روانشناختی	۴۲
۴-۳	آمار استنباطی	۴۲
۴-۳-۱	بررسی پیش فرضهای آماری	۴۲
۴۲	پیش فرض کلموگروف - اسمیرونف	
۴۳	پیش فرض تساوی واریانسها	
۴۳	پیش فرض همگونی ضریب رگرسیون	
۴-۳-۲	فرضیه اصلی	۴۴
۴-۳-۳	فرضیه فرعی ۱:	۴۵
۴-۳-۴	فرضیه فرعی ۲:	۴۷

۴۸ فرضیه فرعی ۳
۵۰ فصل پنجم
۵۰ بحث و نتیجه گیری
۵۰ ۱-۵ بحث و نتیجه گیری
۵۰ ۱-۱-۵ فرضیه اول
۵۲ ۱-۱-۱-۵ نتیجه گیری
۵۳ ۲-۱-۵ فرضیه دوم
۵۳ ۱-۲-۱-۵ نتیجه گیری
۵۴ ۳-۱-۵ فرضیه سوم
۵۵ ۱-۳-۱-۵ نتیجه گیری
۵۶ ۲-۵ محدودیت های تحقیق
۵۷ ۱-۳-۵ پیشنهادات پژوهشی
۵۷ ۲-۳-۵ پیشنهادات کاربردی
۵۸ منابع فارسی:
۶۵ منابع لاتین:
۶۷ پیوست ها
۶۷ پیوست ۱
۸۴ پیوست ۲

فهرست جداول و نمودارها

- جدول ۳-۱ سیمای کلی طرح پژوهش ۳۱
- جدول ۳-۲ محتوای پکیج ۳۶
- جدول ۴-۱ میانگین و انحراف معیار سن در گروه آزمایش و کنترل ۳۸
- جدول ۴-۲ وضعیت تحصیلی گروه آزمایش و کنترل ۳۹
- جدول ۴-۳ وضعیت تاهل گروه آزمایش و کنترل ۳۹
- جدول ۴-۴ وضعیت اقتصادی گروه آزمایش و کنترل ۴۰
- جدول ۴-۵ وضعیت اشتغال گروه آزمایش و کنترل ۴۰
- جدول ۴-۶ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون شادکامی ۴۱
- جدول ۴-۷ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون امید ۴۱
- جدول ۴-۸ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون بهزیستی روانشناختی ۴۲
- جدول ۴-۹ نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرونف به تفکیک گروه آزمایش و کنترل ۴۲
- جدول ۴-۱۰ آزمون لوین برای متغیرهای پژوهش ۴۳
- جدول ۴-۱۱ آزمون همگونی ضرایب رگرسیونی برای متغیرهای پژوهش ۴۳
- جدول ۴-۱۲ آزمون باکس جهت بررسی فرض یکسانی ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته ۴۴
- جدول ۴-۱۳ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) ۴۴
- جدول ۴-۱۴: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری ابعاد بهزیستی روانشناختی ۴۵
- جدول ۴-۱۵ فرضیه فرعی ۱ ۴۶
- جدول ۴-۱۶ آزمون T زوجی برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون شادکامی در گروه کنترل و آزمایش ۴۶
- نمودار ۴-۱ نمودار متغیر شادکامی در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش ۴۷
- جدول ۴-۱۷ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری امید در دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون ۴۷
- نمودار ۴-۲ نمودار متغیر امید در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش ۴۸

جدول ۱۸-۴ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری بهزیستی روانشناختی در دو گروه آزمایش و کنترل در پس

آزمون.....۴۹

نمودار ۳-۴ نمودار متغیر بهزیستی روانشناختی در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش.....۴۹

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان اثربخشی آموزش گروهی قدردانی بر شادی، امید و بهزیستی روان شناختی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی-حرکتی عضو انجمن جامعه معلولین استان اصفهان انجام شده است. طرح این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه زنان مبتلا به ناتوانی جسمی-حرکتی عضو انجمن جامعه معلولین استان اصفهان در بهار و تابستان ۱۳۹۷ است که از بین آن ها ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه آزمایشی و کنترل به طور برابر گماشته شدند. در مرحله پیش آزمون، شرکت کنندگان هر دو گروه پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۲)، پرسشنامه امید اسنایدر (۲۰۰۰) و پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۰) را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش، تحت مداخله ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه ای آموزش قدردانی قرار گرفت، در حالیکه در این مدت گروه گواه هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزشی، شرکت کنندگان هر دو گروه مجدداً با همان پرسشنامه های مذکور مورد ارزیابی قرار گرفتند. به منظور بررسی فرضیه های پژوهش، از روش های آمار توصیفی و استنباطی نظیر؛ تحلیل کواریانس چند متغیره، آزمون T مستقل و T زوجی و تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج پژوهش به طور کلی حاکی از تاثیر مثبت مداخله قدردانی بر شادی، امید و بهزیستی روان شناختی کل آزمودنی های گروه آزمایش بود ($P=0/000$). و به طور جداگانه حاکی از افزایش معنادار شادی ($P=0/003$)، امید ($P=0/010$) و بهزیستی روان شناختی ($P=0/016$) در زنان مبتلا به ناتوانی جسمی-حرکتی بود. در مجموع، نتایج حاصل از این پژوهش اثربخشی مداخلات قدردانی را در ارتقای شادی، امید و بهزیستی روان شناختی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی-حرکتی تایید کرد.

کلید واژه ها:

آموزش گروهی قدردانی، شادی، امید، بهزیستی روان شناختی، زنان مبتلا به ناتوانی جسمی-

حرکتی

فصل اول

کلیات پژوهش

۱- مقدمه

شادی، امید و بهزیستی روان شناختی از جمله عواملی است که باعث افزایش تحمل و سازگاری انسان در برابر مشکلات روانی و جسمانی می شود و مانع از اضطراب و افسردگی و از دست دادن روحیه در شرایط سخت می گردد.

شادی از جمله هیجان های اصلی و مثبت انسان محسوب می شود و جز نخستین هیجان هایی است که انسان در جریان رشد و تحول خود نشان می دهد (برک، ۱۳۸۶؛ نقل در احمدی فروشانی و همکاران، ۱۳۹۲). شادی مجموعه ای از صفات مثبت مانند مثبت اندیشی، مهربانی، بخشش، پذیرش خود و دیگران و قدردان بودن است (شیدایی، ۱۳۹۰؛ نقل در فتاحی و همکاران، ۱۳۹۵). و شامل تجارب لذت بخش و رضایت در همه شرایط یا در شرایط خاص است. (کالاهان، ۲۰۱۱؛ نقل در احمدی فروشانی و همکاران، ۱۳۹۲). در حقیقت شادی از زیباترین هیجانان و مهمترین نیازهای روانی بشر است که تأثیرات مثبت فراوانی در زندگی انسان و بخصوص در تعالی، رشد، پایگاه اجتماعی، معنوی و سلامت جسمانی او دارد (مایرز، ۲۰۰۰؛ نقل در اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۲).

امید یک حالت روانی انگیزشی است که انسان را به حرکت وا می دارد و باعث از بین بردن حالت ترس و رکود در انسان است (داوودی، ۲۰۰۴؛ نقل در ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰). امید به عنوان عاملی برای عمق بخشیدن به زندگی افراد و توسعه دید افراد در برابر مشکلات باعث تسکین درد و رنج و تلاش بهتر برای از بین بردن شرایط مشکل زا می گردد (آقاجانی و همکاران، ۲۰۱۳؛ نقل در میرباقر آجریز و همکاران، ۱۳۹۵). امروزه تحقیقات متعدد حاکی از تأیید آثار سودمند و مثبت امید و خوشبینی بر سلامت جسمانی و روانی می باشد (شیرر و همکاران، ۲۰۰۱؛ نقل در یعقوبی و محقق، ۱۳۹۱).

اصطلاح بهزیستی روان شناختی معنایی فراتر از مفهوم سلامت روانی را دارد (ریف و همکاران، ۲۰۰۴؛ نقل در جمال آبادی و همکاران، ۱۳۹۶) و شامل چندین جزء و ترکیبی از شادی، لذت و یافتن معنا در زندگی است (کانیمان و همکاران، ۱۹۹۹؛ اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۲؛ نقل در همان منبع). که از طرفی با امید و خوشبینی (برنز و ماچین، ۲۰۱۰؛ نقل در همان منبع) و تأکید بر بکارگیری توانمندی های فردی ارتباط دارد (ریف، ۱۹۸۹؛ مگان و ترنت، ۲۰۱۱؛ نقل در همان منبع). طبق نظر ریف (۱۹۸۹)، ابعاد بهزیستی روان شناختی شامل: پذیرش خود (داشتن ارزیابی مثبت از خود و زندگی)، رابطه مثبت با دیگران (داشتن روابط با کیفیت با دیگران)، خودمختاری (احساس استقلال در تصمیم گیری)، زندگی هدفمند (داشتن یک زندگی هدفمند و معنادار)، رشد شخصی (احساس اینکه شخص توانایی رشد و پیشرفت را دارد)، تسلط محیطی

(توانایی مدیریت مؤثر زندگی خود و محیط اطراف) می باشند(ریف و کیس^۱، ۱۹۹۵). بهزیستی روان شناختی شامل ابعاد مختلفی است که بر تمام جنبه های زندگی انسان اثر می گذارد و ابعاد بهزیستی در کنار هم و بصورت انسجام یافته در اصل جزیی جدا نشدنی از شخصیت و هویت فرد را شکل می دهد و نقش مؤثری در تثبیت سلامت روان و مقابله با ناراحتی های روانی دارد(گومز و فیشر، ۲۰۰۳؛ نقل در دیلگونی و همکاران، ۱۳۹۵).

عوامل بسیاری در کاهش یا افزایش این سه مؤلفه دخالت دارند که پژوهش حاضر قصد دارد به بررسی اثربخشی برنامه آموزش قدردانی بر افزایش شادی، امید و بهزیستی روان شناختی در بزرگسالان مبتلا به معلولیت جسمی - حرکتی بپردازد.

۲- بیان مسأله

ناتوانی بطور کلی به هر گونه فقدان یا نارسایی گفته می شود که موجب دور ماندن فرد از دیگران و کاهش فرصت های او در سطح جامعه و در مقایسه با دیگران می گردد(کریمی، ۲۰۱۱؛ نقل در پورحسین هندآباد و همکاران، ۱۹۹۵). معلولیت نوعی ناتوانی است که ممکن است در زندگی برای هر فرد پیش بیاید و در نتیجه او را در شرایطی متفاوت از گذشته قرار دهد. در کل معلولیت از هر نوع و شکلی که باشد تاثیرات منفی و ناخوشایند آن اغلب باعث ایجاد نگرانی، کاهش اعتماد به نفس و آشفتگی های روانی می گردد (بقایی مقدم و همکاران، ۱۳۹۰).

یکی از عوامل روانی که تحت تاثیر نتایج منفی معلولیت قرار می گیرد و باعث استرس و رنج روانی مزمن در این افراد می گردد، بهزیستی روان شناختی است. مفهوم بهزیستی روان شناختی شامل ابعادی همچون: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خود مختاری، تسلط بر محیط، داشتن هدف در زندگی و رشد فردی است(ریف ۱۹۸۹). و از طرفی به علت ارتباط آن با امید (ناولز و همکاران، ۲۰۱۳؛ کامفیلد و همکاران، ۲۰۰۸؛ نقل در ستوده و همکاران، ۱۳۹۴). همه این عوامل موجب می شود فرد انگیزه لازم برای بالفعل کردن استعدادها و توانمندی هایش را پیدا کند و از نظر روانی در نقطه تعادل مثبت قرار گیرد، به این ترتیب افراد دچار معلولیت در صورت برخورداری از بهزیستی روان شناختی بالا می توانند با شرایط تنش زا جسمی و روحی معلولیت بهتر کنار بیایند و بجای تمرکز بر کمبودهایشان، بر توانمندی ها و امکانت فعلی خود تمرکز کنند و از آن ها بهره ببرند (ریف، ۱۹۸۹؛ نقل در همان منبع).

یکی دیگر از دیگر عوامل تاثیر گذار بر سازگاری این افراد، میزان امیدواری آن هاست. مطابق تعریف میلر(۱۹۸۲)؛ "امید عبارت است از داشتن انگیزه برای زندگی سالم، امید یعنی احساس عشق و دوستی و صلح با خود و پذیرش تمام جوانب زندگی خود" (نقل در اسلامی نسب، ۱۳۷۲، ص ۲۴۸).

^۱ Keyes

معلولیت موجب ایجاد احساس خود کم بینی و حقارت در مقایسه با دیگران می شود که در نهایت ناامیدی را به دنبال دارد (رضاپور و نصوحی، ۱۳۹۷). امید به عنوان یک مکانیسم سازگاری و عامل محرک و برانگیزاننده در بیماری های مزمن می تواند موجب بهبودی و ایجاد احساس سازگاری گردد (هیرث^۲، ۲۰۰۰).

یکی دیگر از مسائلی که بعضی افراد مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی با آن مواجه هستند از بین رفتن احساس شادی است. شادی شامل داشتن یک رضایت خاطر کلی و فراگیر و ارزیابی شناختی مثبت در همه شرایط یا در ارتباط با موقعیتی خاص است (کالاها، ۲۰۱۱؛ نقل در احمدی فروشانی و همکاران، ۱۳۹۲).

یکی از مداخلاتی که تصور می شود بر افزایش بهزیستی، امید و شادی مبتلایان به ناتوانی جسمی - حرکتی موثر باشد، مداخلات روان شناسی مثبت نگر و از زیر شاخه های آن آموزش قدردانی^۳ و شکر گذاری است. احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می آید که فاخر، با ارزش و با قصد نوع دوستانه تفسیر شود. احساس قدردانی به عنوان یک فشارسنج اخلاقی عمل می کند و توجه افراد را به میزان منفعت دریافتی روزانه جلب می کند (مکالوف، کیملدورف و کوهن^۴، ۲۰۰۸).

احساس قدردانی میتواند در شرایط مختلف تجربه شود حتی در سخت ترین آنها؛ بعضی از افراد قادرند به جنبه های مثبت توجه کنند که این به رشد بهتر آنها می انجامد (تنن^۵ و افلک^۶، ۲۰۰۲؛ نقل در ویتلویت، روتلونا، ونتانگرن و ریگی؛ ۲۰۱۸). پس از یک بحران، زمانی که افراد بر جنبه های مثبت آن تمرکز میکنند، احساسات مثبت، شادی و رضایت بیشتری را نشان می دهند (ویتلویت، کنول، هینمن و دی یانگ، ۲۰۱۰؛ نقل در همان منبع).

حال با توجه به اهمیت نقش شادی، امید و بهزیستی روان شناختی و آثار آن بر عملکرد بهینه و سالم افراد و وضعیت روانشناختی آنها و با عنایت به اینکه بر اساس پیشینه نظری و پژوهشی، قدردانی یکی از عوامل موثر بر شادی، امید و بهزیستی روانشناختی است و با اینحال تا کنون در زمینه اثربخشی آموزش قدردانی بر وضعیت روانشناختی مبتلایان به ناتوانی جسمی - حرکتی از جمله شادی، امید و بهزیستی روان شناختی آنها، نه تنها در ایران بلکه در سطح جهان نیز تحقیقی منتشر نشده است و از طرفی در مورد اثربخشی آموزش قدردانی بر سایر متغیرهای روان شناختی سایر گروهها و اقشار نیز در ایران تحقیقات بسیار اندکی منتشر شده است، این تحقیق در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش گروهی قدردانی بر شادی، امید و بهزیستی روان شناختی بزرگسالان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی تاثیر دارد؟

² Hearth

³ Gratitude

⁴ McCullough, Kimeldorf, & Cohen

⁵ Tennen

⁶ Affleck

۳-۱۱ اهمیت و ضرورت تحقیق

بنابر تخمین سازمان بهداشت جهانی ۱۰ درصد جمعیت کره زمین دچار معلولیت جسمی می باشند. طبق آمار با افزایش تعداد معلولین در جامعه، خطراتی از جمله از هم پاشیدگی خانواده های آسیب دیده و یأس و ناامیدی نمود پیدا کرده است. نتایج پژوهش های مختلف، معلولیت را عامل بسیاری از مشکلات عاطفی و آسیب های روانی مختلف از جمله افسردگی، اضطراب، فقدان شادی و ... می دانند (بقایای مقدم و همکاران، ۱۳۹۰). از طرفی با توجه به توانایی های بالقوه معلولین در هر جامعه ای (مصادیق آن درمیدین ورزشی، احراز شرایط لازم برای جایگاه های علمی و سایر حوزه های هنری صنعتی و از قبیل آن، مشخص است) و نیز هزینه هایی که جامعه بابت درمان مشکلات روان شناختی متحمل میگردد، توجه به وضعیت روان شناختی این افراد و تلاش در جهت بهبود آن از اهمیت خاصی برخوردار است. از آن جایی که زندگی آرام، حق طبیعی هر انسانی است، لذا این افراد نیز حق برخورداری از زندگی آرام و همراه با لذت را دارند. از این رو لازم است با ارائه آموزش هایی در راستای بالا بردن بهزیستی روان شناختی این افراد به آن ها کمک شود که توانایی سازگاری بهتر و لذت بردن از زندگی را بازیابند و همچون سایر افراد جامعه به فعالیت های طبیعی شان بپردازند. نکته شایان توجه این است که بررسی سلامت روان این قشر از جامعه، صرفاً با رویکردهای آسیب شناسانه ممکن است نتواند نتایج کافی و کارآمد به بار بیاورد (براری و غفاری، ۱۳۹۴). بنابراین بررسی و توجه به وضعیت روان شناختی افراد معلول از منظر روان شناسی مثبت از ضروریات است. آموزش های مداخلات مثبت نگر با تاکید بر توانمندی ها و ترغیب به بالفعل کردن آنها باعث افزایش امیدواری و شادمانی بیشتری مخصوصاً در این افراد می گردد، باعث نادیده گرفتن محدودیت ها می شود و در نتیجه نهایت استفاده ممکن از امکانات موجود را فراهم می کند.

۴-۱ اهداف تحقیق

- ۱- تعیین اثر بخشی آموزش گروهی قدردانی بر شادی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی
- ۲ - تعیین اثر بخشی آموزش گروهی قدردانی بر امید زنان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی
- ۳ - تعیین اثر بخشی آموزش گروهی قدردانی بر بهزیستی روان شناختی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی

۵-۱ فرضیه های تحقیق

۱. آموزش گروهی قدردانی بر شادی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی تاثیر دارد.
۲. آموزش گروهی قدردانی بر امید زنان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی تاثیر دارد.

۳. آموزش گروهی قدردانی بر بهزیستی روان شناختی زنان مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی تاثیر دارد.

۱-۶ تعاریف مفهومی و عملیاتی

۱-۶-۱ تعاریف مفهومی

قدردانی: قدردانی را می توان به عنوان یک حس شکرگذاری نسبت به اتفاقات مثبت و کوچک زندگی یا منافع و هدایا تعریف کرد (آموز و مکالوف، ۲۰۰۳؛ نقل در فرح بیجاری، ۱۳۹۱). که این منافع می توانند مادی یا غیرمادی باشند (آموز و مک کالوف، ۲۰۰۳).

شادی: شادی از جمله مباحثی است که در چند سال اخیر مورد توجه و بررسی روان شناسی مثبت قرار گرفته است (بیلاق بیگی و منشی، ۱۳۹۰). طبق نظر عموم مردم، شادی به معنای داشتن حالت خوشحالی و رضایت و دوری از افسردگی و غم است. در واژه نامه ها، شادی با واژه هایی همچون "خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط" هم معنی دانسته شده است (معین، ۱۳۷۱؛ نقل در همان منبع). شادکامی مفهومی است که چندین جز اساسی دارد. نخست، جزئی عاطفی و هیجانی که فرد را همواره در حالت خلق مثبت و خوشحال قرار می دهد. دوم جزء اجتماعی آن که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و سوم جزء شناختی که مربوط به فرایندهای فکری فرد است و موجب می شود فرد وقایع را به گونه ای مثبت و خوشبینانه تعبیر و ارزیابی کند (امیدیان، ۱۳۸۳؛ نقل در تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۲).

امید: امید توانایی باور به داشتن احساسی بهتر در آینده می باشد (پورغزنین و همکاران، ۱۳۸۲). امید نوعی نیروی روانی برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است که بطور طبیعی حالت شناختی و ذهنی امیدواری، موجب ایجاد رفتار تلاشگرانه و عمل کردن به کارها برای رسیدن به اهداف می شود و مانعی طبیعی برای ترس و تبلی است. (داوودی، ۲۰۰۴؛ نقل در ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰).

بهزیستی روان شناختی: بهزیستی روان شناختی یک حالت رضایت از شاد بودن، سلامتی و موفقیت است که به تجربه و عملکرد روان شناختی مطلوب اشاره می کند. بهزیستی با تمرکز بر کیفیت زندگی فرد، عملکرد و تجارب روان شناختی مثبت وی را منعکس می کند (دسی و رایان، ۲۰۰۸؛ نقل در شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۳).

۱-۶-۲ تعاریف عملیاتی

قدردانی: منظور از آموزش قدردانی در این تحقیق، پکیج ۸ جلسه ای آموزش قدردانی است که براساس نظریه ایمونز و برگرفته از مطالعات قمرانی (۱۳۸۹) و شات ول (۲۰۱۲) است و در قالب جلسات دو ساعته به صورت هفته ای دو جلسه برگزار می گردد.

شادی: منظور از شادی در این تحقیق نمره ای است که فرد در پرسشنامه ۲۹ گویه ای شادکامی آکسفورد (هیلز و آرچیل، ۲۰۰۲) بدست می آورد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۰ تا ۱۷۴ می باشد.

امید: منظور از امید در این تحقیق نمره ای است که فرد در پرسشنامه مقیاس ۱۲ گویه ای امید اسنایدر (۲۰۰۰) بدست می آورد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۸ تا ۶۴ می باشد.

بهبودی روان شناختی: منظور از بهبودی روان شناختی در این تحقیق نمره ای است که فرد در فرم کوتاه ۱۸ گویه ای پرسشنامه بهبودی روان شناختی ریف (۱۹۸۰) بدست می آورد.

مبتلایان به ناتوانی جسمی - حرکتی: منظور از مبتلایان به ناتوانی جسمی - حرکتی، در این تحقیق افرادی است که دچار معلولیت هستند و در تابستان سال ۱۳۹۷ در انجمن جامعه معلولین شهر اصفهان عضو بوده اند.

فصل دوم

پیشینه پژوهش

۲-۱ شادی

شادی جنبه ای از عواطف انسانی است که دارای تجلیات مختلف فردی-اجتماعی، روانی-جسمانی و شناختی-عاطفی می باشد. شادی به دلیل تاثیرات کمیو کیفی فراوانی که روی زندگی انسان دارد، در فرایند رشد و تحول بسیار مورد توجه قرار گرفته است. داشتن شادی و خلق خوب، پیامدهای کاربردی و عملی در زندگی و عملکرد شغلی فرد دارد. شادی فعالیت فرد را برمی انگیزد، بر آگاهی او می افزاید، خلاقیت وی را تقویت می کند و روابط اجتماعی وی را تسهیل می نماید و موجب حفظ سلامتی و طول عمر افراد می شود (وینهون، ۱۹۹۳؛ نقل در نشاط دوست و همکاران، ۱۳۸۸). شادی و آرامش روان موجب افزایش خلاقیت و باروری تفکر می گردد. (مظفر، ۱۳۷۹؛ نقل در همان منبع).

۲-۱-۱ تعاریف مختلف شادی

تعاریف مختلفی از شادی توسط افراد مختلف بخصوص روان شناسان و پژوهشگران ارائه شده که معمولاً ویژگی هایی از جمله عاطفه مثبت و احساس خشنودی، رضایت از زندگی، سلامت ذهنی و هیجانات موضوع اصلی و مشترک آن ها بوده است (خوش کنش و جان، ۱۳۹۶).

در اصطلاح، تعاریف مربوط به شادی را میتوان به سه دسته تقسیم کرد که برخی از این تعاریف در قالب تقسیم بندی زیر ارائه می شوند (ربانی و همکاران، ۱۳۸۶):

تعاریف عاطفی

این تعاریف در حقیقت گویای همان شادی مستقیم و بی واسطه هستند که افراد در لحظات خاص بدون هیچ گونه شناختی، صرفاً آن حالات لذت، میل و خوشایندی خود را بروز می دهند (آت، ۲۰۰۶؛ نقل در ربانی و همکاران ۱۳۸۶). طبق نظریه شادمانی خالص؛ کیفیت زندگی هر فرد به میزان شادی او بستگی دارد به عبارتی دیگر شادی، تنها چیزی است که ارزش های مثبت نهایی برای فرد در زندگی به دنبال دارد (برولد، ۲۰۰۷). جرمی بنتام^۷ معتقد است "شادی حاصل جمع لذایذ و دردهاست که به تعادل و بالانس عاطفی منجر می شود یا به عبارت دیگر، شادی مبتنی است بر تعداد وقایع لذت بخش" (آیزنک، ۱۳۷۸؛ نقل در ربانی و همکاران، ۱۳۸۶). همچنین برادبورن تاکید دارد که "شادی عبارت است از میزان احساسات مثبت منهای میزان احساسات منفی. احساسات مثبت یعنی خوشی، سرحالی، لذت بردن و احساسات منفی همانند ترس، اضطراب، اندوه، دلهره و نگرانی" (عابدی، ۱۳۸۴؛ نقل در همان منبع) و در نهایت موریس نیز با تاکید

⁷ Jeremy Bentham

بر جنبه آنی شادی، معتقد است در بسیاری از لحظه ها وقایع ناگهانی در زندگی انسان موجی از عاطفه، لذت شدید و شوق را به همراه دارد که این همان لحظه ای است که فرد به معنی واقعی، شادمان است، از این منظر موریس معتقد است شادی یک احساس عاطفی گذراست که می توان از آن به عنوان مود تعبیر کرد (آت، ۲۰۰۵؛ نقل در همان منبع). بنابراین از منظر عاطفی، شادی نوعی احساس لذت و خوشنودی درونی است که حاصل طرز فکر و روان فرد است و از بیرون و به اجبار به او تحمیل نشده است (لو، ۲۰۰۱؛ نقل در همان منبع).

تعاریف شناختی

این تعاریف نتیجه فرایند ارزشیابی کنکاشی و اندیشه ای است (وینهوون، ۲۰۰۰؛ نقل در ربانی و همکاران، ۱۳۸۶) و شادی در اصل به عنوان یک دیدگاه و ارزیابی مثبت و خوشبینانه نسبت به کل زندگی است که فرد را در شرایط روحی متعادل و مطلوب نسبت به زندگی اش قرار می دهد که باعث می شود فرد در صورت مقایسه وضع زندگی کنونی خود با گذشته اش و یا مقایسه شرایطش با دیگران به نوعی احساس رضایتمندی دست یابد (سامنر، ۱۹۹۶؛ نقل در همان منبع). برخی معتقدند شادی حالتی است که فرد، دیگر هیچ آرزوی تحقق نیافته ای ندارد و به هر چه می خواسته دست یافته است (برولد، ۲۰۰۶؛ نقل در همان منبع).

در واقع هدف این گونه تعاریف پی بردن به میزان تفاوت بین زندگی واقعی و زندگی استاندارد فرد و بررسی نظر وی در مورد اوضاع و احوال زندگی اش است اگرچه این تعاریف معمولاً بر قضاوت ها و ارزیابی های مثبت تاکید می کنند اما ملاک شادی در اصل همان رضایت درونی از کلیت زندگی است که برخی همانند؛ های بورن^۸ و چکولا^۹ این دیدگاه را، «دیدگاه خشنودی و رضایت از زندگی» و وینهوون آن را رضایت و خرسندی مطرح می کنند و بالاترین حد شادی را زمانی می دانند که فرد در ارزیابی شناختی خود از کلیت زندگی خویش راضی است (همان منبع). در قالب این گونه تعاریف، وینهوون با تاکید بر نحوه قضاوت و ارزیابی فرد، شادی را درجه ای از قضاوت مثبت شخص در مورد کیفیت کلی زندگی اش می داند (وینهوون، ۲۰۰۶؛ نقل در ربانی و همکاران، ۱۳۸۶). همچنین گلاتزر، شادی را رضایت از رخداد های متفاوت زندگی تعبیر می کند (گلاترز، ۲۰۰۰؛ نقل در همان منبع) و ولسچ نیز درجه رضایت فرد از قضاوت خود در مورد کیفیت کلی زندگی را شادی تعریف می کند (ولسچ^{۱۰}، ۲۰۰۳؛ نقل در همان منبع).

تعاریف ترکیبی

در این گونه تعاریف، شادی، هم در بخش شناختی و هم در بخش عاطفی بررسی می شود، یعنی فرد از یک سو ارزیابی مثبت توأم با شناخت از جنبه های متفاوت زندگی خود دارد (رضایت) و از سوی دیگر

⁸Hayborn

⁹Chekola

¹⁰Welsch