

ذهن زیبا برابر است
با
زندگی زیبا

دکتر مجید کاظمی نژاد

دکتر کامران گنجی



انتشارات آثار فکر

تهران - ۱۳۹۵



سرشناسه	: کاظمی نژاد، مجید، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن زیبا برابر است با زندگی زیبا/ مجید کاظمی نژاد، کامران گنجی.
مشخصات نشر	: تهران: آثار فکر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۹۲-۴۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: دانشجویان - ایران - تهران - بهداشت روانی - نمونه پژوهی/ تاب آوری - ایران - تهران - نمونه پژوهی
موضوع	: Case studies -- Resilient therapy -- Iran -- Tehran
موضوع	: هوش هیجانی -- ایران -- تهران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Case studies -- Emotional intelligence -- Iran -- Tehran
موضوع	: کیفیت زندگی -- ایران -- تهران -- نمونه پژوهی
موضوع	: studies Quality of life -- Iran -- Tehran -- Case
شناسه افزوده	: گنجی، کامران، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۲ک/RC۴۵۱/۴/د۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵۰۹۵۵۱۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۲۲۸۲۴

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲



ذهن زیبا برابر است با زندگی زیبا

تالیف: دکتر مجید کاظمی نژاد - دکتر کاران گنجی

ناشر: انتشارات آثار فکر

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۹۲-۴۵-۱

قیمت ۹۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تقدیم به

تمام دوست داران دانش و پژوهشگرانی که دغدغه بهزیستی روز افزون
و رشد روانشناختانه زیستی را دارند.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات تحقیق ۱۳

- ۱-۱ بیان مساله ۱۳
- ۲-۱ ضرورت و اهمیت تحقیق ۱۸
- ۳-۱ اهداف تحقیق ۲۰
- ۱-۳-۱ اهداف کلی ۲۰
- ۲-۳-۱ اهداف جزئی ۲۰
- ۴-۱ مدل مفهومی پژوهش ۲۰
- ۵-۱ فرضیه‌های تحقیق ۲۱
- ۶-۱ تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها ۲۲
- ۱-۶-۱ تعریف مفهومی متغیرها ۲۲
- ۲-۶-۱ تعاریف عملیاتی متغیرها ۲۳

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق ۲۵

- ۲-۱ رضایت از زندگی ۲۶
- ۱-۱-۲ مفهوم رضایت و تعریف آن ۲۶
- ۲-۱-۲ رضایت از زندگی ۲۸
- ۳-۱-۲ رضایت و مفاهیم مشابه ۲۹
- ۴-۱-۲ مبانی نظری رضایت از زندگی ۳۳
- ۲-۲ تعادل عاطفی ۳۸
- ۱-۲-۲ تعریف تعادل عاطفی ۳۸
- ۲-۲-۲ ساختار عاطفی ۴۰
- ۳-۲-۲ تفاوت‌های فردی در حیطه‌ی عواطف ۴۳
- ۴-۲-۲ تعادل عاطفی و پریشانی روانی ۴۴
- ۳-۲ تاب‌آوری ۴۷
- ۱-۳-۲ تعریف تاب‌آوری ۴۷
- ۲-۳-۲ سیر تاریخی و فرایند تحولی مفهوم تاب‌آوری ۴۹
- ۳-۳-۲ مبانی نظری ۵۱
- ۴-۳-۲ تئوری شناختی و تاب‌آوری ۵۵
- ۵-۳-۲ مدل ۵ بخشی تاب‌آوری ۵۷

۵۸بخشی ۵ مدل ۶-۳-۲ اجزای درونی و بیرونی مدل ۵
۶۱عوامل مرتبط با تاب‌آوری ۷-۳-۲
۶۲ویژگی‌های افراد تاب‌آور ۸-۳-۲
۶۴هوش هیجانی ۴-۲
۶۵برجسته شدن هوش هیجانی ۱-۴-۲
۶۶تعریف هوش هیجانی ۲-۴-۲
۶۹پیدایش هوش هیجانی ۳-۴-۲
۷۴مدل‌های هوش هیجانی ۴-۴-۲
۸۱پیشینه‌ی پژوهش ۵-۲
۸۱پیشینه‌ی داخلی ۱-۵-۲
۸۵پیشینه‌ی خارجی ۲-۵-۲
۸۷جمع‌بندی ۶-۲

فصل سوم: روش تحقیق..... ۸۹

۸۹۱-۳ مراحل اجرایی تحقیق
۹۱۲-۳ روش و طرح تحقیق
۹۱۳-۳ جامعه آماری نمونه و نحوه نمونه‌گیری
۹۲۴-۳ نمونه آماری و روش نمونه‌گیری
۹۲۵-۳ روش‌های جمع‌آوری اطلاعات
۹۳۶-۳ معرفی ابزارهای پژوهش
۹۵۷-۳ پایایی پرسشنامه
۹۷۸-۳ بررسی روایی ابزار اندازه‌گیری
۹۷۹-۳ روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها
۹۸۱-۹-۳ تحلیل عاملی تاییدی
۹۹۲-۹-۳ الگوی معادلات ساختاری
۱۰۰۳-۹-۳ شاخص‌های برازش در الگوی معادلات ساختاری
۱۰۲۱۰-۳ ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم: تجزیه تحلیل داده‌ها..... ۱۰۳

۱۰۳۱-۴ تحلیل عاملی تأییدی داده‌ها
۱۰۴۱-۱-۴ تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم هوش هیجانی
۱۰۷۲-۱-۴ تحلیل عاملی تأییدی تاب‌آوری
۱۱۰۳-۱-۴ تحلیل عاملی تأییدی تعادل عاطفی

۱۱۲	۴-۱-۴- تحلیل عاملی تاییدی رضایت زندگی.....
۱۱۴	۴-۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش.....
۱۱۴	۴-۳ بررسی نرمال بودن داده‌ها.....
۱۱۵	۴-۴ ضریب همبستگی بین متغیرها.....
۱۲۰	۴-۵ آزمون فرضیه‌های تحقیق.....

۱۲۳ فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری.....

۱۲۳	۵-۱ خلاصه موضوع و روشها.....
۱۲۴	۵-۲ یافته‌های تحقیق.....
۱۳۲	۵-۳ محدودیت‌های تحقیق.....
۱۳۲	۵-۴ پیشنهادهای کاربردی.....
۱۳۴	۵-۵ پیشنهادهایی جهت تحقیقات آتی.....

۱۳۵ منابع و مراجع.....

۱۴۷ پیوست.....

فهرست جداول

جدول ۱-۲: خلاصه‌ای از پنج دوره رشد هیجان‌ها و هوش (مایر، ۲۰۰۱)
ERROR! **BOOKMARK NOT DEFINED.**

جدول ۲-۲: مقایسه‌ی دو مفهوم سازی از هوش هیجانی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۱-۳: ضرایب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۱-۴: بارهای عاملی ابعاد هوش هیجانی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۲-۴: شاخص‌های برازش کلی مدل آزمون شده پژوهش حاضر
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۳-۴: بارهای عاملی ابعاد هوش هیجانی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۴-۴: شاخص‌های برازش کلی مدل آزمون شده پژوهش حاضر
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۵-۴: بارهای عاملی و واریانس تبیین شده گویه‌های تعادل عاطفی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۶-۴: شاخص‌های برازش مؤلفه متغیر تعادل عاطفی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۷-۴: بارهای عاملی، واریانس تبیین شده گویه‌های رضایت از زندگی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۸-۴: شاخص‌های برازش مؤلفه متغیر رضایت از زندگی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۹-۴: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۱۰-۴: آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۱۱-۴: ماتریس همبستگی سازه‌های پژوهش
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

جدول ۱۲-۴: نتایج ضرایب اثر مستقیم، غیرمستقیم، کل و واریانس تبیین شده
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

ERROR! BOOKMARK جدول ۴-۱۳: مشخصه‌های برازندگی مدل برازش شده
NOT DEFINED.

فهرست شکل‌ها

شکل ۱-۱: مدل مفهومی تحقیق..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

شکل ۱-۲: مدل ۵ بخشی ارائه شده توسط ترت، بکر و استفان (۲۰۰۹) درباره تاب‌آوری

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

ERROR! شکل ۲-۲: مدل توانایی هوش هیجانی میر و سالووی (۱۹۹۷)

BOOKMARK NOT DEFINED.

ERROR! شکل ۳-۲: بار-ان (۱۹۹۷) مدل شخصیتی سلسله مراتبی آمیخته

BOOKMARK NOT DEFINED.

ERROR! BOOKMARK شکل ۴-۲: گلمن (۱۹۹۸) مدل هوش هیجانی آمیخته

NOT DEFINED.

شکل ۱-۳: نقشه علمی تحقیق..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

ERROR! شکل ۱-۴: خروجی تحلیل عاملی مرتبه دوم برای سازه هوش هیجانی

BOOKMARK NOT DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT شکل ۲-۴: خروجی لیزرل برای متغیر تاب‌آوری

DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT شکل ۳-۴: خروجی لیزرل برای متغیر تعادل عاطفی

DEFINED.

ERROR! BOOKMARK شکل ۴-۴: خروجی لیزرل برای متغیر رضایت از زندگی

NOT DEFINED.

ERROR! شکل ۵-۴: مدل آزمون شده پژوهش ($P < 0,05$ ** $P < 0,01$ *)

BOOKMARK NOT DEFINED.

ERROR! شکل ۶-۴: ضرایب تی مدل آزمون شده پژوهش ($P < 0,05$ ** $P < 0,01$ *)

BOOKMARK NOT DEFINED.

مقدمه

در سال‌های قبل و بعد از جنگ جهانی دوم، تمرکز روان‌شناسان بیشتر بر شرایط مرضی و روان نادرستی بوده است. اما با ظهور مکتب انسان‌گرایی و نظریه مازلو در سال ۱۹۶۰ تمایل به تحقیقات درباره جنبه‌های مثبت وجودی انسان رو به فزونی گرفت. محققان زیادی سعی کردند این جنبه‌های مثبت را مورد ارزیابی قرار دهند. به خصوص از زمانی که سلیگمن ریاست انجمن روانشناسی آمریکا را به عهده گرفت، پژوهش در زمینه جنبه‌های مثبت وجودی انسان بیشتر مورد توجه واقع شد (سلیگمن و همکاران، ۱۹۸۸؛ به نقل از سلیگمن، ۲۰۱۲). از اهداف مهم مکتب "روانشناسی مثبت‌گرا" کمک به شکوفاسازی قابلیت‌های انسانی بوده است (کشاورزی و یوسفی، ۱۳۹۱).

یکی از سازه‌های مهم در روانشناسی مثبت‌گرا سازه سلامت روانشناختی است. سلامت روانشناختی دارای دو مؤلفه کلی "عاطفی" و "شناختی" می‌باشد. مؤلفه عاطفی شامل دو بعد "داشتن عواطف مثبت" و "نداشتن عواطف منفی" است و مؤلفه شناختی، "رضایتمندی از زندگی" را شامل می‌شود. رضایت از زندگی به عنوان قضاوت شناختی در مورد کیفیت زندگی فرد به طور عام و خاص تعریف شده است (دینر، ۲۰۰۰؛ ملتفت و خیر، ۱۳۹۱). به عبارت دیگر، رضایت از زندگی قضاوت کلی فرد از زندگی است که از نظر برخی پژوهشگران (زکی، ۱۳۸۶) بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت عینی فعلی او است. هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر شود، رضایت او کاهش می‌یابد. رضایت درونی انسان‌ها از رشد فردی، اجتماعی و منابع سازشی نشات می‌گیرد (فانک، هوبنر و الویس، ۲۰۰۶) و میزان آن در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است (پارک و هوبنر، ۲۰۰۵). عوامل متعددی با رضایت از زندگی رابطه دارد که از آن جمله می‌توان به ویژگی‌های شخصیت (آقابابایی و بلچینو، ۱۳۹۳)؛ وضعیت اجتماعی-اقتصادی (کامفیلد و اسپوسیتو، ۲۰۱۴)؛ تاب‌آوری و هوش هیجانی (جوکار، ۱۳۸۶) اشاره کرد. لذا پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی با تأکید بر نقش واسطه‌ای تعادل عاطفی و تاب‌آوری می‌پردازد.