

عنوان مقاله : بررسی رابطه شادکامی و افسردگی بر کیفیت زندگی

هاله سالاری¹، کبری حاجعلیزاده²، مریم فریبرز³، رویا رئیسی زاده⁴

1. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
 2. دکتری روانشناسی سلامت- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر عباس
 3. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
 4. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
- پست الکترونیک نویسنده ی مسئول: halesalari1978@gmail.com
 - شماره تماس نویسنده مسئول: 09173600471

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر شادکامی بر کیفیت زندگی افراد در حالت کلی و نیز پرسنل تامین اجتماعی اسناد پزشکی شهر بندر عباس در حالت خاص می باشد. برای نیل به این هدف سه پرسشنامه جداگانه شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد، تست افسردگی بک و سبک و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی با روایی و پایایی معتبر در میان سی نفر از پرسنل سازمان مذکور توزیع گردید و با نرم افزار SPSS به تحلیل نتایج پرداخته شد. ضریب همبستگی میان دو متغیر در جامعه آماری فوق الذکر برابر 0/53 محاسبه گردید و نتایج حاصله نشان دهنده وجود رابطه دو سویه و معنی دار مثبت بین شادکامی و کیفیت زندگی، ویژگی های شخصیت، سبک دلبستگی و داشتن امید و پردازش اطلاعات طی فرآیندهای شناختی در میان پرسنل سازمان مذکور می باشد.

کلمات کلیدی: شادکامی ، کیفیت زندگی، ویژگی های شخصیت، مهارت های زندگی.

مقدمه

در دنیای امروز افراد بیش از پیش با بیماریهای سایکوسوماتیک ، فقدان روحیه و انگیزه ، سبک زندگی نادرست ، خلق افسرده و فقدان مهارت های اجتماعی روبرو هستند لذا با توجه به نیاز جامعه پرداختن به این موضوع جهت بهبود کیفیت و سبک زندگی و افزایش شادکامی و مهارت های اجتماعی بسیار مفید و موثر است . پدر روانشناسی مثبت گرا مارتین سلیگمن است که عوامل موثر در شادکامی را مد نظر قرار داد. هریس به چند عامل مهم در شادکامی از جمله شخصیت ، عزت نفس و سبک فرزند پروری و برخی متغیرهای جمعیت شناختی اشاره کرد که شیوه های فرزند پروری عاملی تعیین کننده و اثرگذار است که نقش مهمی در رشد روانی ، اجتماعی و سبک زندگی انسان دارد. عامل دیگر ویژگی های شخصیتی است. شادی یعنی برون گرایی پایدار و ارزیابی مثبت از خود، برای بهزیستی ذهنی لازم و ضروری است. عزت نفس مانند یک سپر در مقابل ناسازگاری روانشناختی عمل میکند و باعث بهبود