



نقش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و شادکامی

فاطمه میثم زاده

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و شادکامی

تالیف:

فاطمه میثم زاده



انتشارات موجک



سرشناسه: میثم زاده، فاطمه، ۱۳۶۶ - Meysam zadeh, Fatemeh

عنوان و نام پدیدآور: نقش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و شادکامی/تالیف فاطمه میثم زاده.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۰-۰۸۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۲۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۱-۸۵

موضوع: ذهن آگاهی (روان شناسی)

Mindfulness (Psychology): موضوع

موضوع: خودکارایی

Self-efficacy: موضوع

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ م ۸۷ / ذ ۹ / BF ۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۵۰۱۹۷



انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: نقش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و شادکامی

تالیف: فاطمه میثم زاده

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۹۶ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال، شابک: ۰-۰۸۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ

و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده

قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیشگفتار
۳	فصل اول: کلیات
۳	۱-۱ مقدمه
۴	۲-۱ بیان مساله
۶	۳-۱ اهمیت موضوع
۸	۴-۱ اهداف
۸	۵-۱ تعاریف و مفاهیم
۱۱	فصل دوم: خود کارآمدی
۱۱	۱-۲ مقدمه
۱۲	۲-۲ مفهوم خود کارآمدی
۱۶	۳-۲ مراحل رشد خود کارآمدی
۱۷	۴-۲ منابع اطلاعات درباره خود کارآمدی
۱۸	۵-۲ راه‌های بالابردن سطح خود کارآمدی
۱۹	۶-۲ خود کارآمدی و عملکرد انسان
۲۰	۷-۲ پیامدهای رفتاری خود کارآمدی

فصل سوم: ذهن آگاهی ۲۳

۱-۳ مفهوم ذهن آگاهی ۲۳

۲-۳ عناصر مختلف ذهن آگاهی در جهت ارائه تعریف عملیاتی اشتراکی ۲۹

۳-۳ منتهایی برای توصیف و تحلیل پدیده ۳۰

۴-۳ اجماع بر روی یک تعریف عملیاتی جامع ۳۱

فصل چهارم: شادکامی ۳۷

۱-۴ مفهوم شادکامی ۳۷

۲-۴ تعاریف متناظر با شادکامی ۴۲

فصل پنجم: دیدگاه‌های مرتبط با شادکامی ۴۹

۱-۵ دیدگاه‌هایی در ارتباط با شادکامی ۴۹

۲-۵ اجزا شادکامی ۵۱

فصل ششم: تحقیقات خودکارآمدی و ذهن آگاهی ۵۷

۱-۶ پیشینه خارجی ۵۷

۲-۶ پیشینه داخلی ۶۰

فصل هفتم: مطالعه موردی ۶۵

۱-۷ طرح تحقیق ۶۵

۲-۷ متغیرهای پژوهش ۶۵

۳-۷ جامعه آماری و نمونه ۶۵

۴-۷ توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی ۶۶

۵-۷ ابزار گردآوری داده‌ها ۶۷

۶-۷ ساختار پرسشنامه ۶۸

فصل هشتم: یافته‌ها ۷۱

۱-۸ توصیف متغیرهای تحقیق ۷۱

۲-۸ تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها ۷۳

۳-۸ آزمون فرضیه‌های تحقیق ۷۴

فصل نهم: جمع‌بندی ۷۹

۱-۹ بحث و نتیجه‌گیری ۷۹

۲-۹ پیشنهادها ۸۳

منابع ۸۵

منابع فارسی ۸۵

منابع انگلیسی ۸۹

پیشگفتار

هدف از تالیف کتاب حاضر نقش میانجی ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و شادکامی کارمندان آژانس‌های هوایی شیراز می‌باشد. از دیدگاه هدف کاربردی و از نظر چگونگی بدست آوردن داده‌ها میدانی می‌باشد. جامعه آماری این کتاب شامل کلیه کارمندان آژانس‌های هوایی شهر شیراز است که ۹۰۰ نفر می‌باشد، بنابراین حجم نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان ۲۱۷ نفر برآورد گردید همچنین روش نمونه‌گیری تصادفی ساده می‌باشد. به منظور سنجش ذهن آگاهی از پرسشنامه ۳۹ سوالی بائر و همکاران (۲۰۰۶) (FFMQ) و برای خودکارآمدی کارمندان از پرسشنامه شیرر و مادوکس (۱۹۸۲) و برای سنجش شادکامی از پرسشنامه ۲۹ سوالی آکسفورد (۱۹۸۹) استفاده گردید. در بخش توصیفی تجزیه و تحلیل داده‌ها از فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی از رگرسیون خطی و تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی خودکارآمدی و شادکامی می‌باشد، به طوری که ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و شادکامی تأثیر مثبت می‌گذارد. همچنین خودکارآمدی نیز می‌تواند شادکامی را پیش‌بینی نماید و خودکارآمدی تأثیر مثبت بر شادکامی می‌گذارد. علاوه بر این نتایج تحلیل مسیر نشان داد که نقش میانجی ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و شادکامی در کارکنان آژانس‌های هوایی شهر شیراز معنی‌دار می‌باشد. خودکارآمدی سبب می‌گردد افراد به خود متکی باشند و دلسرد نشوند و از طرفی ذهن آگاهی سبب کاهش افسردگی می‌گردد به همین دلیل کسانی که دارای خودکارآمدی و ذهن آگاهی بالاتری هستند شادکامی بالاتری نیز خواهند داشت.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: خودکارآمدی

فصل سوم: ذهن آگاهی

فصل چهارم: شادکامی

فصل پنجم: دیدگاه‌های مرتبط با شادکامی

فصل ششم: تحقیقات خودکارآمدی و ذهن آگاهی

فصل هفتم: مطالعه موردی

فصل هشتم: یافته‌ها

فصل نهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نمودند، بویژه از جناب آقای دکتر سیروس سروقد، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

فاطمه میثم زاده

بهار ۱۳۹۸

موقعیت و زندگی انسان تا حد زیادی تحت تأثیر ابعاد مختلف روانشناختی می‌باشد که بسیاری از آنان تحت کنترل خود انسان می‌باشد. این ابعاد به صورت پیچیده‌ای با یکدیگر در ارتباط هستند که با افزایش و ارتقا برخی از این ابعاد می‌توان تغییراتی در سایر ابعاد بوجود آورد. باورهای خود کارآمدی، به اعتقاد هر فرد در مورد توانایی‌های خود برای تولید نتایج موردنظر به هنگام انجام فعالیت‌های خاص و پیگیری هدف‌ها اشاره می‌کند.

شادی و شادکامی نیز از مهمترین ابعادی است که سبب افزایش کارایی انسان می‌گردد که همگی تحت تأثیر ذهن آگاهی می‌باشند. افزایش شادی فردی و اجتماعی یکی از اهداف و اولویت‌های بسیاری از سازمان‌ها و موسسات است.