

سلامت روان در زنان

نویسنده

سرمایه گرای

کارشناس ارشد مشاوره

www.ketab.ir

سرشناسه	: کریمی، مرضیه، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: سلامت روان در زنان / نویسنده مرضیه کریمی.
مشخصات نشر	: تهران : وائیا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۱۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: زنان -- بهداشت روانی
موضوع	: Women -- Mental health
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: خودکارایی
موضوع	: Self-efficacy
رده بندی کنگرد	: ۱۳۹۷ ۴/۴۵۱ ز کی ۴/۴ RC
رده بندی دیویی	: ۲۰۸۲/۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۰۰۳۰۳



سلامت روان در زنان

نویسنده: مرضیه کریمی

ناشر: وائیا

ناشر همکار: منشور سمیر

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۱۸-۵

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۷۴۵۶۱

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
اهمیت سلامت روانی.....	۱۴
مبانی نظریه های هوش هیجانی.....	۱۶
سلامت روانی.....	۱۶
مفهوم سلامت روانی.....	۱۷
الف: سلامت روانی به معنای رفتار بهنجار (عادی).....	۱۸
ب) سلامت روانی معنای آموهای ایده کامل.....	۱۸
ج) سلامت روانی به معنای یک برآیند.....	۱۹
د) سلامت روانی به معنای تقدا بیمار.....	۱۹
تاریخچه سلامت روانی.....	۲۱
نظریه های سلامت روانی.....	۲۵
خودکارآمدی و مفهوم آن.....	۳۷
تاریخچه خودکارآمدی.....	۴۰
نظریه های خود کارآمدی.....	۴۲
اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان شناختی از نظر بندورا.....	۴۵
منابع خودکارآمدی از منظر بندورا.....	۵۰
تجارب موفقیت آمیز.....	۵۰
تجارب جانشینی.....	۵۱
متقاعد سازی کلامی.....	۵۲
برانگیختگی فیزیولوژیکی.....	۵۳
هوش هیجانی.....	۵۷
مفهوم هوش هیجانی.....	۵۷
تاریخچه هوش هیجانی.....	۶۰

۶۵	نظریه‌های هوش هیجانی
۷۱	بررسی‌های تجربی
۸۰	مدل مفهومی

پیشگفتار

تأمین بهداشت همه افراد جامعه از مهم ترین مسائل اساسی هر کشور است، این امر در سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد، در صورتی که بعد روانی بهداشت به اندازه کافی مورد توجه قرار نگیرد، فزاینده مشکلات روانی و رفتاری رو به فزونی خواهد گذاشت (توابی نژاد، ۱۳۷۶). از سویی با توجه به اینکه نقش زن بسیار مهم و زیربنای پیشرفت و سلامت روان خانواده است، باید از جایگاه خاصی برخوردار باشد و برای اینکه بتواند وظیفه‌ی شیرین و پر دوش اوست به نحو احسن انجام دهد، باید با زندگی سالم‌آشنایی داشته و فردی برخوردار از خودکارآمدی قوی و سلامت روانی بالا باشد.

علاوه بر تأثیر الگوی زنان بر رفتار فرزندان، نوع ارتباطی که با آنها برقرار می‌کنند می‌تواند سودمند یا مغل بهداشت روانی فرزندان باشد که اگر سودمند باشد باعث رشد توانایی‌ها و امنیت عاطفی خواهد شد.

از منظر کورسینی^۱ (۲۰۱۵) سلامت روانی حالت روانی که ویژگی بارز آن سلامت و بهبود هیجانی و عاطفی و نداشتن اضطراب و ناهنجاری مختل‌کننده زندگی و ظرفیت ایجاد رابطه‌ی حسنه و رضایت‌بخش با دیگران، مقابله مناسب با تنیدگی‌ها و تناقض‌های زندگی است. بنابراین توجه به سلامت روانی و شناخت عوامل تأثیرگذار بر آن از اهمیت فراوانی برخوردار است. از دیگر عواملی که در زمینه سلامت روانی مهم و قابل بررسی می‌باشند خودکارآمدی^۲

^۱ Corsini

^۲ Self-efficacy

است. خودکارآمدی به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساسات، فعالیت‌ها و نیز عملکرد مؤثر است که در سلامت روانی فرد تأثیرگذار می‌باشد (دینر^۱، ۲۰۰۳). خودکارآمدی یکی از عناصر خود پنداره و مشتمل بر باورها و انتظاراتی است که به طور مؤثر با وظایف و نیازهای فردی مرتبط است. ادراکی است که فرد تصور می‌کند می‌تواند به طور موفقیت آمیزی رنارهای لازم را برای ایجاد یک پیامد مطلوب و خوشایند انجام دهد (شرر و همکاران؛ ۲۰۰۲). رنارهای خود کارآمدی به عنوان یک فرایند شناختی در روانشناسی تربیتی عنوان نارسا کنشوری در خودارزشیابی و یا با اصطلاح تخصصی خودکارآمدی ادراک شده پایین یا ناکارآمدی ادراک شده نقش اساسی به عهده دارد. ناکارآمدی ادراک شده نقش مهمی در افسردگی، اضطراب و دیگر حالت های عاطفی بزی می کند (بندورا، ۱۹۹۷). بسیاری از مشکلات اجتماعی ما را می‌توان به فقدان هوش هیجانی نسبت داد. بنابراین آن را باید در همه‌ی افراد پرورش داد به خصوص زنان که زیربنای پیشرفت و سلامت روان در خانواده هستند. مفهوم هوش هیجانی (EI) نخست توسط مایر و سالووی (1990) مطرح شد که سپس توسط گاردنر، رواج و عمومیت یافت: چرا EI بیشتر از IQ می‌تواند مهم باشد. از آن پس، این حوزه در سینه رهبری، مدیریت منبع انسانی و رفتار سازمانی شدیداً مورد توجه قرار گرفت. EI از تحقیقات ثورندایک (1920) و گاردنر (1983) درباره هوش اجتماعی بر اساس مفهوم هوش درون فردی و میان فردی نشأت گرفت. ثورندایک هوش را به سه نوع هوش طبقه بندی کرد: هوش انتزاع که با مفاهیم زبانی ارتباط دارد. هوش

^۱ Diner

انضمامی که با اشکال و موضوع مرتبط است و هوش اجتماعی که امروزه به آن هوش هیجانی می‌گویند. هوش هیجانی^۱ به وسیله مایر و سالووی^۲ (۱۹۹۰) به عنوان فرایند ارزیابی صحیح از هیجان‌های خود و دیگران، بیان احساسات به طور مناسب، پردازش اطلاعات هیجانی شامل تنظیم هیجان‌ها به منظور ایجاد زندگی بهتر مطرح شد.

مورفی^۳ (۲۰۱۴) معتقد است هوش هیجانی چند بعدی است: توانایی‌های غیر شناختی، شایستگی‌ها و مهارت‌هایی که توانایی یک فرد را برای موفق شدن و از سهد برآمدن در برابر فشارهای محیطی را در بر می‌گیرد. بنابراین شناخت و بررسی خودکارآمدی نیز در حوزه اثر گذاری بر سلامت روانی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. با توجه به اینکه سلامت روانی یکی از مسائل مطرح در دنیای امروز است. مؤلفه‌های هوش هیجانی به طور مستقیم بهداشت روانی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. دراکابا^۴ از خودکارآمدی نیز بر سلامت روان وی مؤثر است.

سلامت روانی در واقع عامل مهمی در رفتار انسان است. گلدمن، بر اساس آخرین تحقیق درباره مغز انسان، می‌گوید که ما در واقع دو روش متفاوت برای فهم نتایج زندگی روانی، فکری و هیجانی خود داریم که ناشی از تعامل میان کارکرد این دو روش است. به این معنا که سلامت روانی ما رابطه مستقیمی بر سر و قلب دارد زیرا رشد فکری به سر (مغز) و رشد هیجان به قلب وابسته است. روشی که از طریق آن به استرس فیزیکی و هیجانی واکنش نشان

^۱ Emotional Intelligence

^۲ Mayer & Salvey

^۳ Murphy

می‌دهیم، نقش مهمی در سطوح خودکارآمدی ما ایفا می‌کند. روانشناسانی مانند آلبرت بندورا خودکارآمدی را به عنوان باور ما به توانایی خود برای دستیابی به موفقیت در وضعیت های خاص تعریف کرده است. بر اساس نظریه شناختی اجتماعی بندورا (2001)، افرادی که دارای خودکارآمدی بالایی هستند و معتقدند که می‌توانند عملکرد بهتری داشته باشند، احتمالا وظایف دشوار را بیشتر به صورت عاملی برای دستیابی به توانمندی می‌بینند تا مانع. شورد، گر، کرم، شونهوفن (۲۰۰۸) پژوهشی در زمینه خودکارآمدی و سلامتی در زنان معلمان انجام دادند. آنها نشان دادند که خودکارآمدی می‌تواند به عنوان یک عامل حمایت کننده برای بهزیستی روانی باشد. خودکارآمدی بالا، با تقویت دستگاه ایمنی بدن، کاهش آزاد شدن هورمون های مربوط به استرس و کاهش آسیب پذیری نسبت به عفونت های تنفسی مربوط بوده است. اگر تصور کنیم که خستگی جسمانی، دردها یا تنش ها نشانه هایی برای عدم کفایت فیزیکی هستند در این صورت باور ما به قابلیت های خود کاهش خواهد یافت. در عوض، ممکن است واکنش های خود به استرس را به عنوان یک عامل انرژی زا و محرک در نظر بگیریم. هیجانان و خلق و خوی ما بر خودکارآمدی ما اثر می‌گذارند. خلق و خوی مثبت، خودکارآمدی را افزایش می‌دهد در حالی که خلق و خوی منفی یا بدبینانه خودکارآمدی را کاهش خواهد داد. اسلاسکی، مارک و سوان (۲۰۰۳) تحقیقی درباره هوش هیجانی، آموزش و لزوم آن برای استرس، سلامت و عملکرد انجام دادند و دریافتند که هوش هیجانی و سلامت روانی می‌توانند با آموزش اصلاح شده و ارتقا یابند.

مطالعاتی که درباره آن‌ها بحث شد نشان می‌دهد که سلامت روانی عامل بسیار مهمی است که تحت تأثیر متغیرهای بسیاری مانند هوش هیجانی و خودکارآمدی است.

ما در برهه‌ای از زمان به سر می‌بریم که نظریه‌های سنتی هوش دچار تغییر و تحول شده‌اند و نظریه‌های جدید به طور مرتب جایگزین آنها می‌شوند. نگرش جدید در رابطه با هوش این پیام را دارد که هوش هیجانی نسبت به هوش شناختی پیش بینی کننده‌ی مطمئن تری برای موفقیت فرد در زندگی می‌باشد. حدود یک قرن در بین روانشناسان صحبت بر سر هوش IQ بوده است. تعریفی که روانشناسان برای این سازه در نظر گرفته‌اند به دانش واقعی، مهارت‌های کلام و ریاضی مربوط می‌شود.

براساس تحقیقات مشخص شده به این یک نگرش کوتاه بینانه به هوش بوده و این مهارت‌ها به تنهایی نمی‌توانند باعث ظرفیت کلی هوش افراد باشند. همچنین آنها نمی‌توانند سلامتی، رضایت و گذران زندگی افراد را ضمانت کنند. مغز انسان دارای دو نوع متفاوت از هوش است: هوش شناختی و هوش هیجانی (برادبری و گریوز^۱، ۲۰۰۵)

این دو هوش اساساً متفاوت از یکدیگرند ولی برای ساختن زندگی روانی فرد در تعامل هستند. هریک از این دو نوع هوش توسط منطقه خاصی از مغز کنترل می‌شوند. هوش هیجانی توسط منطقه لیمبیک و هوش شناختی عمدتاً توسط منطقه نئوکورتیکال در جلوی مغز پردازش می‌شود این دو منطقه به طور پیوسته پیام رد و بدل می‌کنند. فرایند تبادل اطلاعات سرچشمه فیزیکی

^۱ Bradbury and Graves

هوش هیجانی است. ژندایک، استاد دانشگاه کلمبیا اولین کسی بود که مهارت‌های هوشی هیجانی را نام‌گذاری کرد. اصطلاحی که او نام‌گذاری کرد "هوش اجتماعی" نشانگر توانایی افرادی است که در خوب کنار آمدن با مردم مهارت‌های کافی دارند. در سال‌های دهه‌ی ۱۹۸۰ بود که هوش هیجانی نام فعلی خود را به دست آورد. بلافاصله بعد از آن پژوهش‌ها و مطالعات بسیار قوی انجام شد، از جمله پژوهش‌هایی در دانشگاه بیل که هوش هیجانی را به موفقیت‌های شغلی و موفقیت‌های حرفه‌ای ربط می‌داد.

بنابراین با توجه به اینکه فقدان سلامت روانی باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی فراوانی در جامعه خواهد گشت و به عنوان مسئله‌ای مهم مطرح می‌باشد و باید عوامل مؤثر بر آن را از جمله هوش هیجانی و خودکارآمدی را شناخت و میزان رابطه آن‌ها را مشخص نمود. با توجه به موارد بیان شده سوال اصلی این است که: چه رابطه‌ای بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با سلامت روانی زنان وجود دارد؟

اهمیت سلامت روانی

امروزه صاحب‌نظران بر اهمیت سلامت روانی در بین افراد تأکید فراوانی دارند. سلامت روانی یک بعد از سلامت عمومی است و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی. عوامل متعددی می‌تواند در سلامت روانی افراد نقش داشته باشد، و شناخت این عوامل با توجه به اهمیت سلامت روانی بسیار مورد توجه است.

همچنین آستین و همکاران؛ سیروچی و همکاران به تأثیر هوش هیجانی بر سلامت روانی اشاره نموده‌اند. هوش هیجانی به گفته سیروچی عامل مؤثر و تعیین‌کننده در برآوردهای زندگی واقعی مانند موفقیت در مدرسه و تحصیل،