

۹۵۴۷۹



دانشگاه سوادکوه
دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
رشته روان شناسی عمومی

ساخت برنامه به-زیستی ذهنی
و مقایسه اثربخشی این برنامه با برنامه شادی فوردایس در
کاهش افسردگی دانش آموزان دبیرستانهای شهر اصفهان

کتابخانه
دانشگاه سوادکوه

استاد راهنما
خانم دکتر مه سیما پور شهریاری
استاد مشاور
خانم دکتر زهره خسروی

۱۳۸۷ / ۲ / ۱۱

دانشجو
پریوش میرزائی تشنیزی
اسفند ماه ۱۳۸۶

۹ ۴ ۷ ۹

بسمه تعالی

به موجب نامه شماره مورخ جلسه دفاع از پایان نامه خانم رشته دانشجوئی در روز مورخ تحت عنوان در خصوص در اطاق برگزار گردید.

ابتدا خانم در مورد موضوع و نتایج پایان نامه صحبت نمودند و سپس به سئوالات اعضاء حاضر در جلسه پاسخ دادند. هیات داوران طی جلسه ای که همزمان تشکیل گردید پس از مشورت نمره دانشجو را و با امتیاز تعیین و مورد قبول قرار گرفت.

هیات داوران:

- ۱- استاد راهنما
- ۲- استاد مشاور
- ۳- داور
- ۴- داور

نام و نام خانوادگی مدیر گروه

نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده

یا نماینده دانشکده در شورای تحصیلات تکمیلی دانشگاه

امضاء

امضاء

تقدیم به خالق زندگی و تمامی مخلوقاتش

الهی! دانایی ده که از راه نیفتیم و بینایی ده که در چاه نیفتیم.

الهی! آفریدی رایگان و روزی دادی رایگان، پیامرز رایگان که تو

خدایی نه بازرگان.

الهی! بنیاد تو حید ما خراب مکن و باغ امید ما بی آب مکن.

الهی! می بینی و می دانی و بر آوردن می توانی.

الهی! بود و نابود من تو را یکسان، از غم مرا به شادی رسان.

با تقدیر از:

پدر عزیزم

مادر مهربانم

وسرکار خانم دکتر مه سیماپور شهریاری

با سپاس و تشکر از:

✿ خانم دکتر مه سیما پور شهر یاری، استاد راهنما، که در تمام مراحل پژوهش، خالصانه و صمیمانه راهنمایم بودند.

✿ خانم دکتر زهره خسروی، استاد مشاور، که مرا در انجام این پژوهش یاری نمودند.

✿ جناب آقای علیرضا باقری که اجرای طرح پژوهش در گروه پسران را بر عهده داشتند.

✿ برادران عزیز و مهربانم که هیچگاه تنهایی نمی گذارند و همیشه پشتیبانم هستند.

✿ تمامی کسانی که در این راه مهربانانه همراهیم کردند.

پریوش میرزائی تشنیزی

چکیده

در این پژوهش، ساخت برنامه به‌زیستی ذهنی و مقایسه اثربخشی این برنامه با روش شناختی- رفتاری فوردایس در کاهش میزان افسردگی دانش آموزان دبیرستان های اصفهان بررسی شد. نمونه‌ی ۱۵۰ دانش آموز بود که تصادفی گزیده و به گروه های آزمایشی و کنترل گمارده شدند. در این پژوهش شش گروه وجود داشت: چهار گروه آزمایش و دو گروه کنترل و هر گروه با ۲۵ دانش آموز؛ دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل از دختران؛ دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل از پسران. روش های به-زیستی ذهنی و شادی فوردایس به عنوان مداخله به کار برده شد و ابزار پژوهش، آزمون کواکس، MMPI و پرسشنامه سلامت عمومی بودند. در این پژوهش، از پرسشنامه سلامت عمومی جهت غربال دانش آموزان افسرده و از دو آزمون دیگر جهت بررسی داده‌ها استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS-15 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که تفاوت میان گروه‌های آزمایش و کنترل در کاهش میزان افسردگی معنادار بود. نتایج آزمون تعقیبی شفه نشان داد که تفاوتی بین برنامه به-زیستی ذهنی و روش شناختی- رفتاری فوردایس وجود ندارد.

کلید واژه‌ها: افسردگی؛ برنامه به-زیستی ذهنی؛ روش شادی فوردایس؛ دانش آموزان.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

تقدیم

تقدیر

تشکر و سپاس

چکیده

چ

فصل اول : کلیات

مقدمه

۲

۱-۲- بیان مسئله

۴

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

۸

۱-۴- اهداف تحقیق

۱۱

۱-۵- تعریف متغیرها

۱۱

فصل دوم : مروری بر ادبیات پژوهش

بخش اول: پیشینه نظری

۲-۱-۱- مقدمه

۱۵

۲-۱-۲- روان شناسی مثبت نگر

۱۶

۲-۱-۳- پیشینه به-زیستی ذهنی

۱۸

۲-۱-۴- تعریف به-زیستی ذهنی

۲۲

۲-۱-۵- مؤلفه های به-زیستی ذهنی

۲۶

۲-۱-۶- متغیرهای جمعیت شناسی مرتبط با به-زیستی ذهنی

۲۷

۲۷	۱-۶-۱-۲- جنسیت
۲۸	۲-۶-۱-۲- بیکاری و درآمد
۲۸	۳-۶-۱-۲- تحصیلات
۲۸	۴-۶-۱-۲- مذهب و فرهنگ
۲۹	۵-۶-۱-۲- شخصیت
۳۰	۷-۱-۲- چهارچوب‌های نظری
۳۰	۱-۷-۱-۲- نظریه‌های موجود در رابطه با به-زیستی ذهنی
۳۰	۱-۱-۷-۱-۲- نظریه‌های هدفمند
۳۲	۲-۱-۷-۱-۲- نظریه‌های لذت و درد
۳۳	۳-۱-۷-۱-۲- نظریه‌های فعالیت
۳۴	۴-۱-۷-۱-۲- نظریه‌های تداعی گرایانه
۳۵	۵-۱-۷-۱-۲- نظریه‌های قضاوت

بخش دوم: برنامه به-زیستی ذهنی

۳۶	۱-۲-۲- برنامه به-زیستی ذهنی
۳۷	۲-۲-۲- درس‌های آغازین
۳۸	۳-۲-۲- مولفه‌های یازده گانه برنامه به-زیستی ذهنی
۵۶	۴-۲-۲- تمرینات ذهنی

بخش سوم: روش شادی فوردایس

۵۸	۱-۳-۲- درس‌های آغازین
۵۹	۲-۳-۲- اصول چهارده گانه برنامه شادی فوردایس

بخش چهارم:

۶۶	۱-۴-۲- افسردگی
----	----------------

بخش پنجم:

- ۷۱ ۱-۵-۲- پیشینه تحقیق
۷۱ ۱-۱-۵-۲- مروری بر تحقیقات انجام گرفته در داخل و خارج از کشور

فصل سوم: روش پژوهش

- ۷۸ ۱-۳- روش پژوهش
۷۹ ۲-۳- جامعه آماری
۷۹ ۳-۳- نمونه و روش نمونه گیری
۸۰ ۴-۳- ابزار اندازه گیری
۸۵ ۵-۳- روش اجرا
۸۶ ۶-۳- روش آماری تحلیل داده ها

فصل چهارم: یافته های پژوهش

- ۸۹ ۱-۴- یافته های توصیفی
۹۲ ۲-۴- یافته های استنباطی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۱۰۳ ۱-۵- خلاصه طرح
۱۰۴ ۲-۵- یافته های پژوهش
۱۱۱ ۳-۵- پیشنهادات
۱۱۲ ۴-۵- محدودیتهای پژوهش

فهرست منابع

- ۱۱۳ منابع فارسی
۱۱۷ منابع لاتین

فهرست جداول

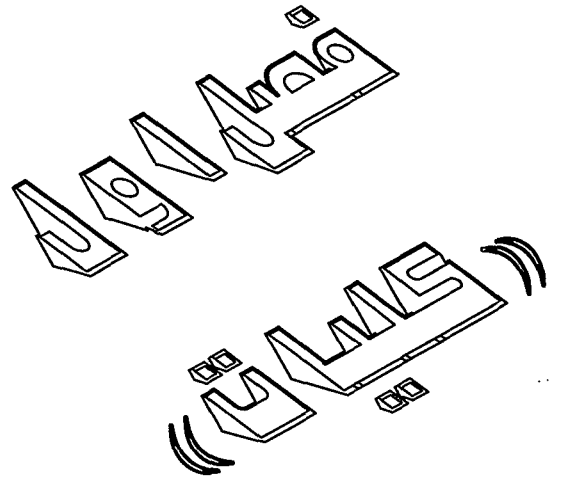
- جدول ۳-۱ توصیف تعداد آموزشگاه، کلاس و دانش آموزان شهرستان اصفهان ۷۹
- جدول ۳-۲ توصیف حجم نمونه به تفکیک جنسیت ۸۰
- جدول ۴-۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های افسردگی در آزمون کواکس-بک به تفکیک جنسیت ۸۹
- جدول ۴-۲ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های افسردگی در آزمون MMPI به تفکیک جنسیت ۹۰
- جدول شماره ۴-۳: تحلیل واریانس با اندازه‌گیریهای مکرر نمره‌های پیش آزمون - پس آزمون و پس آزمون - پیگیری در آزمون کواکس-بک ۹۲
- جدول شماره ۴-۴: مقایسه‌ی تفاضل میانگین نمره‌ی پیش آزمون و پس آزمون، و پس آزمون و پیگیری میزان افسردگی با آزمون شفه (آزمون کواکس) ۹۳
- جدول شماره ۴-۵: تحلیل واریانس با اندازه‌گیریهای مکرر نمره‌های پیش آزمون - پس آزمون و پس آزمون - پیگیری در آزمون MMPI ۹۶
- جدول شماره ۴-۶: مقایسه‌ی تفاضل میانگین نمره‌ی پیش آزمون و پس آزمون، و پس آزمون و پیگیری میزان افسردگی با آزمون شفه (آزمون MMPI) ۹۷
- جدول شماره ۴-۷: مقایسه میزان نمرات افسردگی دختران با پسران در آزمون کواکس ۱۰۰
- جدول شماره ۴-۸: مقایسه میزان نمرات افسردگی دختران با پسران در آزمون MMPI ۱۰۰

فهرست نمودارها:

- نمودار ۴-۱: تفاضل میانگین نمره‌ی پیش آزمون و پس آزمون، و پس آزمون و پیگیری میزان افسردگی دانش آموزان دختر با آزمون شفه (آزمون کواکس) ۹۴
- نمودار ۴-۲: تفاضل میانگین نمره‌ی پیش آزمون و پس آزمون، و پس آزمون و پیگیری میزان افسردگی دانش آموزان پسر با آزمون شفه (آزمون کواکس) ۹۴
- نمودار ۴-۳: تفاضل میانگین نمره‌ی پیش آزمون و پس آزمون، و پس آزمون و پیگیری میزان افسردگی دانش آموزان دختر با آزمون شفه (آزمون MMPI) ۹۸
- نمودار ۴-۴: تفاضل میانگین نمره‌ی پیش آزمون و پس آزمون، و پس آزمون و پیگیری میزان افسردگی دانش آموزان دختر با آزمون شفه (آزمون MMPI) ۹۹

فهرست پیوست ها:

- | | |
|-----|--|
| ۱۳۰ | پیوست شماره یک: بنیانگذار روانشناسی مثبت نگر |
| ۱۵۱ | پیوست شماره دو: شبکه روان شناسی مثبت نگر |
| ۱۵۵ | پیوست شماره سه: درمان در روان شناسی مثبت نگر |
| ۱۶۰ | پیوست شماره چهار: برنامه به-زیستی ذهنی |
| ۱۷۶ | پیوست شماره پنج: روش شادمانی فوردایس |
| ۱۸۶ | پیوست شماره شش: پرسشنامه کواکس |
| ۱۸۹ | پیوست شماره هفت: پرسشنامه MMPI |
| ۱۹۲ | پیوست شماره هشت: پرسشنامه GHQ |



❖ مقدمه

❖ بیان مسئله

❖ اهمیت و ضرورت موضوع

❖ اهداف پژوهش

❖ فرضیه‌های پژوهش

❖ تعریف متغیرها

مقدمه:

همزمان با شکل‌گیری تمدن بشری، متفکران بزرگ به بحث و گفتگو در خصوص حیات انسانی «زندگی مطلوب» پرداخته‌اند. برخی از افراد، ایده‌آل خود را در ثروت، برخی در داشتن روابط پرمعنا و برخی دیگر در کمک به افراد نیازمند می‌بینند. همه این افراد از لحاظ شرایط و ظواهر بیرونی با یکدیگر متفاوتند، ولی از یک احساس به -زیستی ذهنی^۱ مشترک برخوردارند (ادنیگتون^۲ و شومن^۳؛ به نقل از رئیسی، ۸۳).

اصطلاح به -زیستی ذهنی به ارزیابی‌هایی که افراد از زندگی‌شان به عمل می‌آورند، اشاره دارد. در این باره، در ارزیابی شناختی می‌توان از رضایت از زندگی^۴ و در ارزیابی‌های عاطفی (خلق و هیجانات) می‌توان از احساسات عاطفی مثبت و منفی نام برد. مثلاً در صورتی که افراد از شرایط زندگی راضی بوده و مکرراً عواطف مثبت^۵ را تجربه نمایند و بالعکس در معرض عواطف منفی کمتری قرار بگیرند، گفته می‌شود که از به -زیستی ذهنی بالایی برخوردارند (همان منبع).

افرادی که زندگی و تکالیف آن را کسالت‌بار می‌دانند و احساس می‌کنند که مجبور به انجام تکالیفی تحمیلی هستند، خیلی برای زندگی خود تلاش نخواهند کرد. این افراد فقط زنده می‌مانند ولی زندگی نمی‌کنند. در این حالت، به -زیستی ذهنی روحیه تعاون ایجاد می‌کند و فرد را در حل مشکلات، فعال و سرزنده نگه می‌دارد. شاید مهمترین سؤال برای هر کس این باشد که چگونه می‌توان این فاکتور (به -زیستی ذهنی) را در خود ایجاد کرد یا آنرا ارتقاء بخشید. در گذشته شاید موفقیت در شکار و تهیه غذا مهمترین مسئله بشر بوده ولی

1- subjective well being

2- Edingyon

3- Shuman

4- Life Satisfaction

5 - Positive Affect

امروز با افزایش رفاه نسبی، بهبود بهداشت و سایر فاکتورهای رفاهی، مسئله بشر رسیدن به آرامش، لذت و رضایت از زندگی شده است (گلستانی، ۸۶).

علاوه بر این، امروزه تمام ملتها در صدد ایجاد یک جامعه سالم هستند. سلامت جوامع در گرو نشاط و روحیه بالای آنهاست، زیرا جوامع بدون روحیه بالا، خالی از سرزندگی و انرژی واقعی هستند (میلر^۱، ۲۰۰۰، به نقل از رئیسی، ۸۳). برای ایجاد جامعه سالم، به یک نظام آموزشی زنده و مترقی نیاز است، زیرا همه اصلاحات و فعالیت ها، به وسیله اندیشه و تلاش انسان انجام می گیرد و وقتی که انسان صالح و سالم پرورش یافت همه چیز به خوبی ساخته می شود (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۲، ص ۱۹).

معمولاً در مورد ناپهنجاری و اتفاقات ناگوار تحقیقات بیشتری می شود تا وقتی که اتفاق خوبی رخ می دهد. مثلاً تحقیقات فراوانی در مورد خشونت، خودکشی، مشکلات جنسی و سایر مشکلات رفتاری نوجوانان وجود دارد. اما تحقیقات بسیار اندکی در مورد اینکه چگونه یک نوجوان پارانگیزه، هدفمند، دارای مهارت اجتماعی و دلسوز می شود، انجام شده است (لارسون^۲، ۲۰۰۰). خوشبختانه اخیراً تحقیقات بر این نکته تمرکز دارند که افراد چرا، در چه زمان هایی و چگونه می توانند فاکتورهای مثبتی همچون رضایت از زندگی، خوش بینی^۳، شادی^۴ و ... را کسب کنند. در این تحقیقات مشخص شده که زمینه های خلق و خو و شخصیت، فرهنگ، مهارت های مقابله ای، میزان خوش بینی و بدبینی، حمایت های اجتماعی و شناخت های فرد بر میزان این فاکتورها تأثیر مستقیم دارد (باس^۵، ۲۰۰۰؛ مایرز^۶، ۲۰۰۰؛ داینر^۷، ۲۰۰۰).

ضرورت پرداختن به مقوله به-زیستی ذهنی و مولفه های تشکیل دهنده آن، از آنجا ناشی می شود که هم جامعه و هم نظام آموزشی کشور بالاخص مدارس از کمبود و یا نبود آن رنج می برند. برای مثال کارشناسان معتقدند که هم اکنون نشانه های صریحی از نبود شادی و طراوت در جامعه به چشم می خورد (طاهریان، ۱۳۸۱).

با توجه به نقش آفرینی به-زیستی ذهنی در جامعه و همچنین تأثیر مثبت آن بر زندگی افراد، محقق بر آن شد که در حد توان خود برنامه ای در این زمینه تهیه کند و آنرا بر روی دانش آموزان مدارس متوسطه شهر اصفهان بررسی نموده، پیشنهادات لازم را به مسئولین امر ارائه نماید. این مجموعه شامل پنج فصل به شرح زیر می باشد:

- 1 J.P.Miller
- 2- Larson
- 3-Optimism
- 4- Happiness
- 5- Buss
- 6 - Myers
- 7 Diener

فصل اول به موضوعاتی از قبیل تعریف موضوع پژوهش و اهمیت آن، اهداف و سئوالات پژوهشی و

تعریف کلی واژه های تحقیق می پردازد.

در **فصل دوم** مبانی نظری تحقیق و مروری بر تحقیقات پیشین انجام می گیرد.

فصل سوم شامل روش تحقیق، جامعه آماری، شیوه نمونه گیری، ابزار اندازه گیری و شیوه جمع

آوری اطلاعات، نحوه اجرای آن و روش های تجزیه و تحلیل آماری است.

فصل چهارم به اطلاعات و یافته های حاصل از تحقیق و تجزیه و تحلیل های مربوطه به آن اختصاص

دارد.

و در **فصل آخر** به بحث و تبیین درباره یافته های پژوهش پرداخته می شود.

۲-۱- بیان مسئله:

خلقیات و هیجان های افراد بازتاب واکنش به رویدادهایی است که برای آنها رخ می دهد. هر فرد قضاوت های گسترده ای درباره زندگی خود به عنوان یک کل و نیز زیر مجموعه های زندگی از قبیل کار و تحصیل دارد، بنابراین به-زیستی ذهنی (SWB) شامل مولفه هایی از قبیل عواطف^۱، رضایت از زندگی و کار است (مایرز، ۲۰۰۰).

بسیاری از فلاسفه و دانشمندان علوم اجتماعی و روانشناسی به تعریف به-زیستی ذهنی (SWB) امان

نظر داشته اند و تعاریف متعددی از آن بیان کرده اند. این تعاریف را می توان به سه دسته مجزا تقسیم کرد:

دسته اول به-زیستی ذهنی را بر اساس ملاکهای برونی^۲ چون فضیلت^۳، پرهیزکاری و تصورات مختلف^۴

مختلف^۴ از شرایط آرمانی که در فرهنگها و دوره های مختلف مورد نظر انسان بوده است، تعریف کرده اند.

دسته دوم به-زیستی ذهنی را بر اساس ملاکهایی همچون رضایت از زندگی تعریف کرده اند. رضایت

از زندگی بر اساس ارزشهای شناختی شخصی فرد در پاسخ به سوال زندگی خوب چیست می باشد.

دسته سوم به-زیستی ذهنی را بر اساس فزونی عاطفه مثبت نسبت به عاطفه منفی تعریف می کنند و بر

تجربه هیجانی خوشایند^۱ تاکید دارند. این تعاریف به شیوه ای که امروز به-زیستی ذهنی (SWB) را در گفتار

روزمره بکار می برد، بسیار نزدیک است (امونس، ۱۹۸۶).

1- Affects

2- External

3 - Virtue

4 - Pleasant Emotional

به-زیستی ذهنی (SWB) را حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی تعریف کرده‌اند (دینر^۱، ۱۹۹۷). و دلالت دارد بر اینکه چگونه افراد به ارزیابی زندگی‌شان می‌پردازند که شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از زندگی زناشویی، خلق و خو و هیجان‌ات مثبت، نبود افسردگی^۲ و اضطراب می‌باشد (مایرز، ۲۰۰۰).

از آنجائیکه زندگی در دنیای صنعتی و ماشینی کنونی، قرار گرفتن در مرحله گذار از شرایط سنتی به مدرن، زندگی در شهرهای بزرگ با تنوع جمعیتی و فرهنگی فراوان، افزایش میزان افسردگی و اضطراب به عنوان یک پدیده جهانی به ویژه در جوامع مدرن و نیز آسیب‌های نوین سالهای ابتدایی هزاره سوم میلادی، همه و همه موجب دگرگونی‌های عمیق و وسیع در سبک زندگی و نیز کیفیت زندگی افراد در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی شده است که به دنبال خود مسائل و مشکلاتی را ایجاد و روانشناسان را بر آن داشته تا همگام با سیر این دگرگونی‌ها و تغییرات پیچیده، گسترده و عمیق، به مسائلی همچون به-زیستی، شادمانی، کیفیت زندگی، شیوه‌ها و راهکارهای افزایش آنها و نیز کارکرد این ویژگیها در انسان پردازد (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۴ به نقل از گلستانی، ۸۶).

در طول ۵۰ سال گذشته، تلاش برای رشد و توسعه اقتصادی باعث افزایش میزان افسردگی شده است. این موضوع، به نظر تناقضی آشکار است. مردم معمولاً فکر می‌کنند که افسردگی مربوط به شرایط بد است، اما عوامل آشکار و ناآشکار متعددی در این بین وجود دارد. اکنون تعداد مرگ و میر کودکانی که از گرسنگی می‌میرند، کمتر از هر زمان دیگر در تاریخ بشری است، امروزه قدرت خرید بیشتر، موسیقی متنوع تر و بیشتر، سطح بهداشت، آموزش و تحصیلات بالاتر، کتابهای بیشتر، ارتباط سریع با سرتاسر جهان و میزان سرگرمیها نیز بیشتر از هر زمان دیگری است. این حقایق نشان می‌دهد که افسردگی تنها به شرایط بد مربوط نمی‌شود و اگر فقط به چنین آمارهایی اکتفا کنیم، باعث نابودی و تباهی به-زیستی شده ایم (همان منبع).

در واقع، بسیاری از مردم ممکن است در طول زندگی خود گاه‌گاه احساس غمگینی کنند. این حالت غمگینی می‌تواند برای چند ساعت تا چند روز ادامه یابد و در واقع یک واکنش عاطفی طبیعی بوده که از افسردگی متمایز می‌باشد. افسردگی به عنوان یک اختلال، شامل خلق افسرده همراه با مجموعه‌ای از مشکلات عاطفی، شناختی، انگیزشی، جسمی و نباتی می‌باشد (همان منبع).

تا دو دهه قبل تصور می‌شد افسردگی در کودکان و نوجوانان وجود ندارد و یا بسیار اندک است. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که کودکان و نوجوانان نیز می‌توانند همانند بزرگسالان از افسردگی رنج ببرند

1 - Emmons

2 - Diener, E

3 Depression -

(راتر^۱، ۱۹۸۸ و کوکس^۲، ۱۹۹۶). همچنین تشابهات زیادی بین ویژگیهای افسردگی در سنین پائین و دوران بزرگسالی مشاهده گردیده است (هارینگتون^۳، ۱۹۹۰). هم اکنون افسردگی در کودکان و نوجوانان به عنوان یک مسأله مهم بهداشت روانی در جوامع مختلف خصوصاً "جوامع پیشرفته مطرح می‌باشد (هارینگتون، ۱۹۹۵). افسردگی جنبه های مختلفی از زندگی کودکان و نوجوانان همانند عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (هارینگتون، ۱۹۹۵). از طرف دیگر کودکی و نوجوانی دوره بسیار مهمی از زندگی است که به طور جدی زندگی آتی فرد را متأثر می‌سازد و افسردگی در این سنین با پیامدهای عدم سازگاری در زندگی آینده همچون ترک تحصیل، بیکاری، عدم گرایش به ازدواج، رفتارهای ضد اجتماعی مانند شرکت در جرم و جنایت، خرید و فروش و مصرف مواد مخدر و دستگیر شدن توسط پلیس ارتباط دارد (پاتون، کسلر و کاندل^۴، ۱۹۷۷؛ کارلسون و استروبر^۵، ۱۹۷۹؛ چایلز، میلرو کوکس^۶، ۱۹۸۰؛ کاندل و دیویس^۷، ۱۹۸۶؛ و نیوکامب و بنتلر^۸، ۱۹۸۸). باتوجه به عواقب جدی افسردگی در سنین پائین و احتمال زیاد عود آن در دوره بزرگسالی تعداد بسیاری از محققین به بررسی شیوع اختلالات افسردگی و ویژگیهای آن در کودکان و نوجوانان پرداخته اند ولی مقوله افسردگی کودکان کماکان به عنوان یک موضوع بحث انگیز مطرح می‌باشد.

شیوع گسترده افسردگی و اضطراب موجب شده بیشتر تحقیقات روان شناسی به این دو اختلال روانی اصلی و عمده اختصاص یابند. بررسی‌ها نشان داده که این اختلالات سبب کاهش معناداری در به-زیستی شده و مستقیماً باعث می‌گردند تا بیمار ارزیابی درستی از خود، جهان پیرامونش، حال و آینده اش نداشته باشد، علاوه بر این، افراد مبتلا به این اختلالات دارای سطح پایینی از رضایت از زندگی نیز هستند (سلیگمن، ۲۰۰۲). به اعتقاد سلیگمن (ریف و سینگر^۹، ۲۰۰۱) مردم خواهان یک زندگی معنادار هستند، نمی‌خواهند با احساس فرسودگی، خمودگی یا افسردگی از خواب برخیزند و تا زمان مرگ با ناراحتی و ناآرامی زندگی کنند.

مشکل اینجاست که مردم لزوماً نمی‌دانند چطور به بهترین نحوه، به به-زیستی ذهنی واقعی و اصیل دست یابند و یا این قابلیت را در خود افزایش دهند؟ در عوض راههایی را انتخاب می‌کنند که بر اساس حدس و گمان، یا تجویزهای فرهنگی و یا تبلیغات رسانه‌ای است و متأسفانه در جوامع صنعتی مدرن مدل‌های اقتصادی

1 -Rutter

2- Kovacs

3 - Harrington

4 - Paton, Kessler & Kandel

5 - Carlson & Stober

6 Chiles, Miller & Cox

7- Kandel & Davies

8 -Newcomb & Bentler

9 - Ryff. C. D. & Singer

به شیوه ای طراحی شده اند که مردم برای افزایش به-زیستی خود فقط شاخصهای اقتصادی و رفاه مادی را مورد استفاده قرار می دهند. (سلیگمن و پترسون^۱، ۲۰۰۱).

بررسی نیازها و مشکلات این افراد، دلایل و آرایه راهکارهای مناسب برای حل این مسائل نیز از جمله مواردی است که دیدگاه روان شناسی مثبت نگر سلیگمن به آن پرداخته است.

به این لحاظ، شبکه روان شناسی مثبت نگر (پیوست شماره ۱)، در راستای تحقق اهداف فوق تشکیل گردید و در سه سطح تجارب ذهنی مثبت، افراد مثبت نگر و اجتماع مثبت نگر با محققان سایر رشته های مرتبط مانند، جامعه شناسی، اقتصاد، مردم شناسی، علوم سیاسی به انجام مطالعات بین رشته ای مبادرت کرده است (سلیگمن، ۱۹۹۸).

فریدریکسون و دیگران^۲ (۲۰۰۰) کاربرد بالقوه روان شناسی مثبت نگر در زمینه های متعدد و مختلفی را شامل بهبود و اصلاح آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان؛ اصلاح، بهبود و ارتقای روشهای روان درمانی؛ اصلاح و بهبود زندگی خانوادگی؛ اصلاح، بهبود و ارتقای میزان ویژگیهای مثبت اخلاقی در نهادهای مختلف و نیز در کل جامعه عنوان کردند.

در این رابطه، یکی از نشانه های شکل گیری شخصیت کودکان و نوجوانان، نشاط و انبساط روحی است و اضطراب و تشویش خاطر عامل مهمی در توقف استعدادها می باشد. مایرز^۳ (۱۹۹۶) نیز معتقد است که افراد شاد دارای عزت نفس^۴ بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنی دار هستند. تحقیقات نشان می دهد که زمانی که شخص دارای به-زیستی ذهنی بالاست، رضایت از زندگی و لذت را به وفور و به طور نادر هیجانانگیز نامطلوب مثل ناراحتی یا خشم را تجربه کند و در مقابل زمانی که شخص دارای به-زیستی ذهنی پایین است، از زندگی ناراحت بوده، تجربه لذت کمی داشته و معمولاً هیجانهای منفی مثل اضطراب یا خشم را تجربه می کند (رایان و دسی^۵، ۱۹۹۵).

مطالعات انجام شده در کشورهای پیشرفته نشان می دهد شیوع افسردگی در کودکان و نوجوانان نسبت به سالهای قبل افزایش یافته است. با این حال بعضی از پژوهشگران بر این باورند که اختلالات افسردگی در کودکان و نوجوانان بسیار کمتر از حد واقعی آن مورد تشخیص و درمان قرار می گیرد (واری و مرسکی^۶، ۱۹۹۷).

با توجه به اینکه برای ایجاد به-زیستی ذهنی و ایجاد مولفه های مثبتی همچون عزت نفس، شادی، رضایت از زندگی، روابط مثبت با دیگران و ... در افراد، لازم است برنامه هایی طراحی و ساخته شود. در این

1-Seligman & Peterson

2 - Fredrickson, b & el

3- D.G.Myers

4 - Self-Esteem

5 - Ryan and Deci

6 - Vaeroy, H., & Merskey, H

پژوهش سعی بر این است که برنامه ای جهت رشد به-زیستی ذهنی و ارتقاء مولفه های مثبت، تهیه و تحت عنوان برنامه به-زیستی ذهنی سبب گردد تا ضمن آموختن این مهارتها به افراد، به آنها یاد دهد که چگونه می توان با داشتن به-زیستی ذهنی بالا، زندگی بهتر داشت و در ضمن بتوان از این طریق افسردگی آنها را نیز کاهش داد.

بطور کلی، تحقیق حاضر بر اساس دیدگاه روان شناسی مثبت نگر سلیگمن (پیوست ۲) در راستای ساخت برنامه به-زیستی ذهنی است و سعی دارد با بررسی مولفه های مهم به-زیستی ذهنی و با توجه به سهم هر یک از آنها در احساس به-زیستی، برنامه ای را تهیه و به دست اندرکاران برنامه های آموزشی، پرورشی و فرهنگی و درمانی، راهکارهای مناسبی جهت داشتن افراد و جامعه مثبت نگر، با سطح به-زیستی ذهنی بالا در این چارچوب ارائه دهد:

- ساخت برنامه به-زیستی ذهنی.

- برنامه به-زیستی ذهنی باعث کاهش افسردگی دانش آموزان متوسطه شهر اصفهان می شود.

- بین اثربخشی برنامه به-زیستی ذهنی و روش شادمانی فوردایس در کاهش افسردگی دانش آموزان متوسطه شهر اصفهان تفاوت معناداری وجود دارد.

- بین میزان اثربخشی برنامه به-زیستی ذهنی و روش شادمانی فوردایس در کاهش افسردگی دختران و پسران متوسطه شهر اصفهان تفاوت معناداری وجود دارد.

۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش :

سلامت روان، فقط نبود بیماری روانی نیست، آسایش است که در آن فرد می تواند به تواناییهای خود پی برد و آنها را شکوفا کند و در عین حال با کار خود سودمند و مولد باشد و به این ترتیب به عنوان فردی موثر در اجتماع، عمل نماید (مقدمه ی اساسنامه مصوب سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۸، به نقل از سلیگمن، ۱۹۹۸).

سلامت روان، همچون بیماری و اختلالات روانی با حضور مجموعه علائمی در سطح و میزان خاصی در فرد مشخص می شود، از جمله این علائم می توان به به-زیستی ذهنی در ابعاد مختلف روان شناختی، اجتماعی و هیجانی و نیز شادمانی اشاره کرد. به-زیستی ذهنی را علم شادمانی و رضایت از زندگی عنوان نموده اند (استایدر و لوپز، ۲۰۰۲). لازم به ذکر است که توجه به کیفیتهای مثبت روانشناختی، در دهه های اخیر، برجسته تر شده است. بنابراین، یافته های پژوهشی (مایرز و دینر، ۱۹۹۵) حاکی از آنست که، افراد با احساس به-