



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی
گروه روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
در رشته روانشناسی عمومی

عنوان پایان نامه:

تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد علی پور

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر مجید صفاری نیا

نگارش:

آزاده پارسا

اردیبهشت ۱۳۹۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به پدر و مادر بزرگوارم

و برادر و خواهران مهربانم

تقدیم به همسر عزیزم که با حمایت های بی دریغ و حضور پر مهرش،

همواره راهنما و یاورم بوده است.

از اساتید بزرگوارم

جناب دکتر احمد علی پور و دکتر مجید صفاری نیا

که در نگارش این اثر مرا یاری کردند قدردانی می نمایم.

چکیده

نظر به اهمیت نقش مثبت اندیشی بر سلامت روانی، پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سلامت روان ، طراحی و اجرا شد. در یک روش آزمایشی ۴۰ دانش آموز دختر مقطع سوم دبیرستان استان تهران که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده بودند، به کمک پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه شادکامی آکسفورد بررسی شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های میانگین، انحراف معیار، خطای استاندارد میانگین و آزمون کواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج آزمون کواریانس چند متغیره نشان داد که مثبت اندیشی با سلامت روان، علائم جسمانی، اضطراب و بی خوابی، نارسا کنش وری اجتماعی ، افسردگی و شادکامی رابطه معنادار دارد. یافته های پژوهش حاضر، بر مؤثر بودن برنامه آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سلامت روان دلالت دارد. از این روش می توان برای درمان و پیشگیری از مسائل سلامت روان استفاده نمود.

کلید واژه: مثبت اندیشی، سلامت روان، دانش آموزان

فصل اول.....	۱
۱-۱- مقدمه.....	۲
۲-۱- بیان مسئله.....	۶
۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۱۰
۴-۱- اهداف پژوهش.....	۱۳
۱-۴-۱- اهداف کلی.....	۱۳
۲-۴-۱- اهداف جزئی.....	۱۳
۵-۱- فرضیه های پژوهش.....	۱۴
۱-۵-۱- فرضیه اصلی.....	۱۴
۲-۵-۱- فرضیه های فرعی.....	۱۴
۶-۱- تعاریف مفهومی متغیرها و اصطلاحات تخصصی پژوهش.....	۱۵
۱-۶-۱- تعریف نظری مهارت های مثبت اندیشی.....	۱۵
۲-۶-۱- سلامت روان.....	۱۶
۳-۶-۱- مثبت اندیشی.....	۱۸
۷-۱- تعاریف عملیاتی متغیرها و اصطلاحات تخصصی پژوهش.....	۱۹
۱-۷-۱- تعریف عملیاتی مهارت های مثبت اندیشی.....	۱۹
۲-۷-۱- مثبت اندیشی.....	۱۹
۳-۷-۱- سلامت روان.....	۲۰
فصل دوم.....	۲۱
۱-۲- مقدمه.....	۲۲
۲-۲- رویکرد ها و نظریه ها و تعاریف.....	۲۵
۱-۲-۲- روانشناسی مثبت نگر.....	۲۵
۲-۲-۲-۱- خاستگاه روانشناسی مثبت نگر.....	۳۰
۲-۲-۲-۲- جنبش انسان گرایی.....	۳۱
۲-۲-۲-۳- جنبش روان شناسی مثبت نگر.....	۳۲
۲-۲-۲-۴- مثبت اندیشی.....	۳۶

- ۳۹-۲-۲-۳- مهارت های مثبت اندیشی (خوش بینی).....
- ۴۰-۲-۲-۴- عواطف مثبت.....
- ۴۱-۲-۲-۵- رابطه خوش بینی و سلامت.....
- ۴۴-۲-۲-۶- مثبت درمانی.....
- ۴۶-۲-۲-۷- خوش بینی و مثبت اندیشی.....
- ۴۹-۲-۲-۸- شادکامی.....
- ۵۲-۲-۲-۹- عوامل مرتبط با مثبت اندیشی.....
- ۵۲-۲-۲-۱-۹- رابطه مثبت اندیشی و سلامتی.....
- ۵۲-۲-۲-۲-۹- مثبت اندیشی و رابطه آن با سلامت ذهنی.....
- ۵۳-۲-۲-۳-۹- مثبت اندیشی و رابطه آن با عزت نفس.....
- ۵۴-۲-۲-۴-۹- مثبت اندیشی و رابطه آن با کارآمدی.....
- ۵۵-۲-۲-۵-۹- مثبت اندیشی و رابطه آن با امید.....
- ۵۶-۲-۲-۱۰- شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی.....
- ۵۶-۲-۲-۱۰-۱- آگاهی از احساسات.....
- ۵۶-۲-۲-۱۰-۲- شناسایی افکار.....
- ۵۷-۲-۲-۱۰-۳- شناخت باورها.....
- ۵۷-۲-۲-۱۱- موضع تکوینی مثبت اندیشی.....
- ۵۹-۲-۲-۱۲- مثبت اندیشی و نوروون های مغز.....
- ۶۱-۲-۳- سلامت روان.....
- ۶۲-۳-۱- مفهوم سلامت روانی.....
- ۶۷-۲-۳-۲- دیدگاه های مختلف در رابطه با سلامت روان.....
- ۶۷-۲-۳-۱-۲- مکتب روانکاوی.....
- ۶۷-۲-۳-۱-۱- دیدگاه زیگموند فروید.....
- ۶۸-۲-۳-۱-۲- دیدگاه کارل.ک.یونگ.....
- ۶۹-۲-۳-۱-۳- دیدگاه آلفرد آدلر.....
- ۷۰-۲-۳-۱-۴- دیدگاه اریک اریکسون.....
- ۷۱-۲-۳-۱-۵- دیدگاه اریک فرام.....
- ۷۱-۲-۳-۲- مکتب انسان گرایی.....

۷۱ دیدگاه کارل راجرز ۱-۲-۳-۲
۷۲ دیدگاه آبراهام مازلو ۲-۲-۳-۲
۷۳ مکتب رفتارگرایی ۳-۲-۳-۲
۷۳ دیدگاه بی اف اسکینر ۱-۳-۲-۳-۲
۷۴ مکتب شناختی ۴-۲-۳-۲
۷۴ ویلیام گلاسر ۱-۴-۲-۳-۲
۷۵ آلبرت ایس ۲-۴-۲-۳-۲
۷۶ مکتب هستی گرایی ۵-۲-۳-۲
۷۶ دیدگاه ویکتر فرانکل ۱-۵-۲-۳-۲
۷۷ عوامل مؤثر در سلامت روان ۳-۳-۲
۸۰ ملاک های سلامت روان ۴-۳-۲
۸۱ مروری بر مطالعات پیشین در مورد مثبت اندیشی ۴-۲
۸۱ پژوهش های خارج از کشور ۱-۴-۲
۸۶ پژوهش های داخل کشور ۲-۴-۲
۹۰ فصل سوم
۹۱ روش تحقیق ۱-۳
۹۱ جامعه آماری ۲-۳
۹۲ نمونه آماری و شیوه نمونه گیری ۳-۳
۹۳ طرح تحقیق ۴-۳
۹۳ ابزار پژوهش ۵-۳
۹۳ پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۱-۵-۳
۹۶ پرسشنامه سلامت عمومی ۲-۵-۳
۱۰۸ شیوه اجرا ۶-۳
۱۰۹ روش آموزش مثبت اندیشی ۷-۳
۱۱۰ روش تجزیه و تحلیل آماری داده ها ۸-۳
۱۱۱ فصل چهارم
۱۱۲ مقدمه ۱-۴
۱۱۳ یافته های توصیفی ۲-۴

۱۱۴نتایج حاصل از مقیاس سلامت روان
۱۱۵نتایج حاصل از خرده مقیاس علائم جسمانی
۱۱۶نتایج حاصل از خرده مقیاس اضطراب و اختلال خواب
۱۱۷نتایج حاصل از خرده مقیاس کارکرد اجتماعی
۱۱۸نتایج حاصل از خرده مقیاس افسردگی
۱۱۹نتایج حاصل از مقیاس شادکامی
۱۲۰یافته های تحلیلی
۱۲۰آزمون فرضیه های تحقیق
۱۲۸فصل پنجم
۱۲۹۱-۵- بحث و نتیجه گیری
۱۳۵۲-۵- محدودیت ها و پیشنهادها
۱۳۵۱-۲-۵- محدودیت های پژوهش
۱۳۶۲-۲-۵- پیشنهادهای پژوهش
۱۳۸پیوست شماره ۱
۱۵۷پیوست شماره ۲
۱۶۵پیوست شماره ۳
۱۷۳منابع فارسی
۱۷۵منابع انگلیسی

جدول ۱-۳- طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی.....	۱۰۴
جدول ۲-۳- همبستگی های بین زیر مقیاس ها و مقیاس کلی GHQ.....	۱۱۲
جدول ۳-۳- نمرات برش در هر یک از خرده مقیاس های پرسشنامه سلامت عمومی.....	۱۱۴
جدول شماره (۱-۴): نتایج حاصل از مقیاس سلامت روان.....	۱۲۸
جدول شماره (۲-۴): نتایج حاصل از خرده مقیاس علائم جسمانی.....	۱۲۹
جدول شماره (۳-۴): نتایج حاصل از خرده مقیاس اضطراب و اختلال خواب.....	۱۳۰
جدول شماره (۴-۴): نتایج حاصل از خرده مقیاس کارکرد اجتماعی.....	۱۳۱
جدول شماره (۵-۴): نتایج حاصل از خرده مقیاس افسردگی.....	۱۳۲
جدول شماره (۶-۴): نتایج حاصل از مقیاس شادکامی.....	۱۳۳
جدول شماره (۷-۴): نتایج تحلیل کواریانس تاثیر مثبت اندیشی در متغیر سلامت روان.....	۱۳۶
جدول شماره (۸-۴): نتایج تحلیل کواریانس تاثیر مثبت اندیشی در متغیر علائم جسمانی.....	۱۳۷
جدول شماره (۹-۴): نتایج تحلیل کواریانس تاثیر مثبت اندیشی در اضطراب و اختلال خواب.....	۱۳۸
جدول شماره (۱۰-۴): نتایج تحلیل کواریانس تاثیر مثبت اندیشی در متغیر کارکرد اجتماعی.....	۱۳۹
جدول شماره (۱۱-۴): نتایج تحلیل کواریانس تاثیر مثبت اندیشی در متغیر افسردگی.....	۱۴۰
جدول شماره (۱۲-۴): نتایج تحلیل کواریانس تاثیر مثبت اندیشی در متغیر مثبت اندیشی.....	۱۴۱

فصل اول

کلیات تحقیق

در طی قرن بیستم بشر بیشتر از هر دوره ی تاریخ دستخوش تغییر و دگرگونی شده است . انقلاب صنعتی و گسترش سریع شهرنشینی و به وجود آمدن شیوه های نوین زندگی اثرمعکوس بر روی سلامت روانی بشر گذاشته است. بدیهی است که انسان امروز بیشتر از هر دوره ی دیگر از انواع اختلالات و بیماری های روانی در رنج است. وضعیت نابسامان اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی و سیاسی از جمله جنگ های داخلی و خارجی مواردی هستند که باعث نابودی روح بشر عصر نوین شده است. گذشته نشان داده که بسیاری از بیماری های شایع غیر واگیر و بیماریهای روانی در کشورهای پیشرفته و درحال توسعه زاییده ی عواملی هستند که خود انسان آن ها را خلق کرده و گرفتار آن شده گویی که بشر به دست خویش وسیله ی نابودی خود را فراهم ساخته است. هدف علم بهداشت روانی ایجاد سلامت روانی، تشخیص زودرس بیماری های روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری های روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح است.

در یک کلام می توان گفت که انسان است و اندیشه هایش. اگر اندیشه منفی باشد، انسان را برای همیشه متوقف کرده یا به انحراف برده و در مسیری خارج از مسیر واقعی خلقت بشریت می کشاند. و اگر اندیشه مثبت باشد، انسان را به سر منزل خیر و صلاح و موفقیت خواهد رساند. در پنج سال گذشته بیشتر تلاش روانشناسان بالینی بر درمان کمبود ها و رفع ناتوانایی ها متمرکز بوده است و این تمرکز سنتی روانشناسی بر آسیب شناسی و بیماری ها با تغییرات به وجود آمده در روانشناسی در سال های اخیر کاهش یافته است و رویکرد جدیدی در دهه اخیر تحت عنوان روانشناسی مثبت گرا مورد توجه روانشناسان قرار گرفت که به افزایش شادمانی و سلامتی و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (به عنوان

مثال، اسپین وال و استادینگر^۱، ۲۰۰۳؛ پترسون و سلیگمن^۲، ۲۰۰۴). این رویکرد بر توانمندی ها و داشته های فرد تأکید میکند و معتقد است که هدف روانشناسان باید ارتقا سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی باشد. از این رو روان شناسی مثبت گرا به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی، بهزیستی، خوش بینی، ... می پردازد و سعی میکند با نگاهی علمی و عملی حضور این مؤلفه های مثبت را در زندگی بشر هموارتر سازد.

جدیدترین هدف روانشناسی مثبت کشف چیزی است که به زندگی ارزش زیستن می دهد و ساخت شرایطی است که به انسان قدرت زیستن می دهد. هدف درک بهزیستی و ساخت شرایطی که به انسان قدرت زیستن می دهد را هرگز نباید با هدف درک مشکلات و شرایط ناتوان کننده زندگی اشتباه گرفت. روان شناسی مثبت افراد را شادتر می کند. این هدف با آموزش روان شناسی مثبت، تحقیق روانشناسی مثبت، استفاده عملی از روانشناسی مثبت به عنوان یک مربی یا درمانگر، دادن تمرین های روانشناسی مثبت به دانش آموزان کلاس دهم یک کلاس درسی، مراقبت از کودکان با روانشناسی مثبت، ملاقات با دیگر روانشناسان مثبت، و تنها خواندن روانشناسی مثبت است که میسر شده و افراد را شادتر می کند. افرادی که در روانشناسی مثبت کار می کنند افرادی با بالاترین حالت بهزیستی هستند که تا به حال دیده شده اند (سلیگمن، ۲۰۱۱).

از جمله موضوعاتی که در این رویکرد جدید مورد توجه قرار گرفته میتوان به مثبت اندیشی اشاره کرد. مثبت اندیشی یا حسن نظر، ره آورد نوعی نگاه ما به هستی و پدیده های پیرامون آن است و در حقیقت آینه ای است که در آن شیوه بینش و نگرش ما به آفرینش و آفریده های الهی دیده می شود، زیرا زندگی انسان مجموعه ای زیبا یا زشت از اندیشه ها و انگیزه های روزانه اوست. مثبت اندیشی، نگرشی نسبت به فلسفه زندگی است که در آن افراد، انتظار بهترین ها را در همه امور داشته و اطمینان دارند که در انجام کارهای خود موفق خواهند شد (شمس علینی، ۱۳۸۵).

¹ Aspin Wall & Staudinger

² Peterson & Seligman

مثبت اندیشی تمایل به اتخاذ امیدوارانه ترین دیدگاه است و به یک پیش آمادگی عاطفی و شناختی در خصوص اینکه چیزهایی خوب در زندگی مهمتر از چیزهای بد است، اشاره دارد. مثبت اندیشی مستلزم این است که چگونه یک شخص پیامد ها و نتایج وقایع زندگی را ارزیابی و پیش بینی می کند (شایر و کارور^۱، ۱۹۹۳).

یکی از تأثیرات و نقش های مهم مثبت اندیشی، تأثیری است که بر سلامت روانی افراد می گذارد و زندگی انسان را از نظر روانی، جسمانی و اجتماعی تحت الشعاع قرار می دهد. سلامت روانی را حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعداد های شخصی تعریف کرده اند. این اصطلاح عموماً برای کسی به کار می رود که در سطح بالایی از سازگاری و انطباق رفتاری و عاطفی عمل می کند، نه کسی که صرفاً بیمار نیست. از سویی علم سلامت روان، شاخه ای از علم بهداشت است که با پیشگیری از اختلال های روانی و حفظ شیوه های بهینه زندگی و بهداشت عاطفی سر و کار دارد. علم سلامت روان فرایندی همیشگی است که از بدو تولد تا هنگام مرگ ادامه می یابد. این علم با چهار هدف شکوفایی بالقوه، شادکامی، رشد و تحول هماهنگ و زندگی مؤثر و کارآور سعی می کند از طریق آموزش، پیشگیری، درمان اختلال های روانی و حفظ و تداوم بهداشت روانی در اشخاص سالم شرایطی ایجاد کند که شهروندان جامعه بتوانند در خانه، مدرسه، جامعه، محیط های کاری و نهایتاً با خویش سازگار شوند. به عبارتی سلامت روان شیوه سازگاری آدمی با دنیاست. انسان هایی که مؤثر، شاد و راضی هستند، حالت یکنواخت خلقی، هوش هشیارانه، رفتار ملاحظه گرانه اجتماعی و گرایش شاد را حفظ می کنند (لوئیس ووتون^۲، به نقل از تودر^۳، ترجمه: خواجهوی و دیگران، ۱۳۸۲).

¹ Scheier & Carver

² Louis vuitton

³ Theodore

اکثر تحقیقات نشان می دهند نگرش خوش بینانه در مواجهه با فقدان و شکست ها سلامت روان را بالا می برد، در حالیکه بد بینی تأثیر منفی بر آن دارد. افکار ما به طور زیادی بر مشکلات هیجانی و شخصی مان تأثیر می گذارند. افکار منفی و افسردگی رایج می باشد و افکار مثبت در احساسات خوب و شاد نقش دارند. نگرش منفی سبب اتخاذ راهبردهای مقابله ای نا مناسب در مواجهه با موانع و آشفتگی های فکری، عزت نفس پائین، احساسات آسیب پذیری، استرس، اضطراب، افسردگی و مسائل سلامت روان می شود (ال کلینکه^۱، ۱۳۸۸).

از آن جهت که دانش آموزان نوجوان (مقطع متوسطه) قشر وسیعی از جمعیت کشور ما را تشکیل می دهند و در همه کشور های دنیا به طور اعم و در کشور ما به طور اخص مسائل آموزشی و مشکلات روان شناختی میان دانش آموزان دامنه وسیعی به خود می گیرد و به نظر می رسد که عوامل متعددی سلامت روان آنها را به خطر می اندازد. مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی و اضطراب مفرط در بین نوجوانان به طور کلی و دانش آموزان اغلب به شکست تحصیلی، مشکلات سلامت جسمانی، ضعف در عملکرد و ترک تحصیل، احساس نا امیدی، پوچی، مصرف مواد مخدر و در برخی موارد به خودکشی و دیگر کشی منجر می شود. بنابراین آسیب پذیری قشر دانش آموز در مقابل اضطراب و افسردگی و دیگر مشکلات خلقی و عاطفی باعث در هم ریختن سلامت روان و فروپاشی سازمان روانی آنها می گردد.

شیوع افسردگی در میان نوجوانان کل دنیا به طور شوک آوری بالا رفته است. برآورد می شود افسردگی نسبت به ۵۰ سال اخیر ۱۰ برابر شده است و امروزه نوجوانان را ویران می کند. در پنجاه سال گذشته متوسط شروع آن در ۳۰ سالگی بود اما حالا به زیر سن ۱۵ سالگی رسیده است (سلیگمن، ۲۰۱۱).

¹ I. kleinke

بدون تردید پاره ای از عوامل بر میزان سلامت روان دانش آموزان نوجوان تأثیر می گذارد و سبب افزایش یا کاهش آن می شود. در این پژوهش از میان عوامل مختلف تأثیر گذار بر میزان سلامت روان مثبت اندیشی انتخاب شده است. این عامل در بسیاری از مشکلات و فعالیت های روزمره آدمیان دخالت داشته و بررسی و مشخص کردن حقایقی از آن می تواند بخشی از نا گفته های مربوط به مفهوم گسترده سلامت روان و گسترده تر و پیچیده تر از آن ابعاد آدمی را آشکار سازد. بنابراین با نظر به آنچه در اهمیت این مطلب گفته شد انجام پژوهشی در جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سلامت روان نوجوانان، ضروری به نظر می رسد و از اهمیت خاصی برخوردار است.

۱-۲- بیان مسئله

مروری مختصر بر تاریخ کشور ما که تقریباً همیشه با لشگر کشی، جنگ، دست به دست شدن سرزمین ها، قتل و عام اهالی شهرها و مانند اینها همراه بوده باعث شده تا ما ایرانیان، پیشینه ذهنی از یأس و منفی نگری و بدبینی داشته باشیم. در فرهنگ شفاهی و نوشتاری ما، ابیات و مثل هایی که بر بی اثر بودن تلاش و منفی دیدن همه چیز دلالت دارد، کم نیستند مواردی مانند "هر چه سنگ است به پای لنگ میخورد"، "ما اگر به سرچشمه هم برویم، خشک میشود"، "اگر سنگ هم از آسمان بیاید صاف می خورد توی سر ما" و مانند اینها.

بنابراین میتوان ادعا کرد که برای جامعه جوانی که در نیمه در حال رشد دنیا زندگی میکنند و باید با سختی و تلاش فراوان، به عقب ماندگی های علمی و فکری خود بپردازد، هیچ چیز به اندازه برخورداری از روحیه ای که "مثبت نگریستن در خود و آینده" و "اثر بخش دانستن خود" را عادی تلقی کند، ضروری نیست (سلیگمن، ۱۳۸۸).

در این میان روانشناسی مثبت گرا با هدف ارتقا سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی می تواند سازنده و رهگشا باشد. مثبت اندیشی یکی از مولفه های روانشناسی مثبت گرا می باشد که در این پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد.

تا قبل از سال ۱۹۷۰ مثبت اندیشی یک کمبود روانشناختی و نشانه ای از نارسایی و ضعف شخصیت بود و بعد از سال ۱۹۷۰ روانشناسی شناختی به تعدادی از یافته ها از طریق مارگارت ماتلین و دیوید استنگ^۱ (۱۹۷۸) دست یافته مبنی بر اینکه جریان تفکر افراد خوش بینانه است. بنابراین اغلب مردم چیزهای مثبت را زودتر از چیزهای منفی به یاد می آورند. در زبان نوشتاری و گفتاری آنها کلمات مثبت را بیشتر از منفی به کار می برند. آنها همچنین خودشان را بیشتر از دیگران خوش بین ارزیابی می کنند (آلن کار^۲، ۱۳۸۵).

عموم مردم، خوش بینی را به صورت در نظر گرفتن نیمه پر لیوان، یا دیدن لایه ای براق در هر پدیده یا عادت به استفاده پایان خوش برای هر دردسر واقعی، در نظر می گیرند. زاویه تفکر مثبت از مثبت اندیشی بیانگر آن است که خوش بینی مستلزم تکرار عبارت های تقویت کننده با خود است، مانند اینکه: "من هر روز دارم پیشرفت می کنم". در تمامی این موارد تجلیاتی از مثبت اندیشی وجود دارد اما با این حال خوش بینی عمیق تر از اینها است. مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی در عبارت های امیدوار کننده یا تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علت ها ریشه دارد. سلیگمن این خصلت شخصیتی را سبک تبیین نامیده است. سبک تبیین هر کس در کودکی شکل می گیرد و در صورتی که از خارج دخالتی در آن اعمال نشود، سر تا سر عمر پا بر جا می ماند (سلیگمن، ۱۳۹۱).

¹ Margaret Matlin & David Stang

² Allen Carr

تیلور^۱ و همکارانش (۲۰۰۰) دریافتند که افکار روانشناختی مثبت و احساسات مثبت (خصوصاً امیدواری) به عنوان منبعی که احتمالاً سلامت روان را حفظ کند عمل می کند و همچنین سلامت بدنی را به خوبی در طول موقعیت آسیب زا حفظ می کند. سلیگمن و همکارانش (۱۹۹۲) در یک مطالعه طولانی ۵ ساله دریافتند که کودکان با سبک های بدبینانه احتمال بیشتری دارد نسبت به همسالانش سطوح بالایی از علائم افسردگی را رشد و گسترش دهند (گیلهم، رایوچ، ۲۰۰۴).

از سویی بیماری های روانی از بدو پیدایش بشر وجود داشته، هیچ فردی در مقابل آن مصونیت ندارد و خطری است که بشر را مرتباً تهدید می کند، بیماری های روانی مانند سایر بیماری ها قابل درمان و پیشگیری هستند و در صورتیکه ریشه کن نشوند مانند علف هرز رشد می کنند.

بهداشت روانی یک زمینه تخصصی در محدوده روانپزشکی است و هدف آن ایجاد سلامت روان به وسیله پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی، کنترل عوامل مؤثر در بروز بیماری های روانی، تشخیص زودرس بیماری های روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری های روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است. پس بهداشت روانی علمی برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیش آمدهای زندگی می باشد (میلانی فر، ۱۳۸۸).

آموزش مهارت های مثبت اندیشی نخستین بار توسط مارتین سلیگمن در طی بیست سال تحقیق و پژوهش در زمینه خوش بینی که بر روی بیش از نیم میلیون کودک، نوجوان و بزرگسالان متجاوز از هزار مطالعه انجام داده است که با نتایج موفقیت آمیزی همراه بوده است (سلیگمن، ۱۳۹۱).

وضع روانی مثبت سبب ایجاد وسعت توجه و افکار خلاق و کل نگر می شود ولی بر عکس وضع روانی منفی سبب ایجاد توجه محدود و افکار انتقادی و جزئی می شود. تدریس مثبت اندیشی به نوجوانان در مدارس پادزهری بر علیه بروز افسردگی است که سبب رضایتمندی زندگی، یادگیری بهتر و افکار خلاقانه تر می شود (سلیگمن، ۲۰۱۱).

¹ Taylor

² Raykovich & Gilljam

پاره ای عوامل بر میزان سلامت روان تأثیر می گذارند و سبب افزایش یا کاهش آن می شوند. در این پژوهش از میان عوامل مختلف تأثیر گذار بر میزان سلامت روان، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به نوجوانان که در معرض آسیب‌های اجتماعی و روانشناختی بیشتری قرار دارند، انتخاب شده است.

با توجه به اهمیت مثبت اندیشی در سلامت روان، پژوهشگر در پی پاسخگویی به سوالات فوق است.

۱- آیا اجرای برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب افزایش سطح سلامت روان شرکت‌کننده‌ها میشود؟

۲- آیا اجرای برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب کاهش سطح علائم جسمانی شرکت‌کننده‌ها میشود؟

۳- آیا اجرای برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب کاهش سطح اضطراب و اختلال خواب شرکت‌کننده‌ها میشود؟

۴- آیا اجرای برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب افزایش سطح کارکرد اجتماعی شرکت‌کننده‌ها میشود؟

۵- آیا اجرای برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب افزایش سطح شادکامی شرکت‌کننده‌ها میشود؟

نگارنده امیدوار است بتواند از طریق اجرای یک طرح آزمایشی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی را بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه مورد آزمون قرار داده و بدین وسیله توجه، تمرین و تعمیق پژوهش درباره موضوع مورد بحث را برانگیزد و استفاده از راهبردهای علمی و مؤثر برای آموزش مثبت اندیشی در جهت ارتقای سلامت روان را ترغیب کند.

دانش آموزان مقطع متوسطه قشر وسیعی از جمعیت یک کشور را تشکیل می‌دهند و در همه کشور های دنیا به طور اعم و در کشور ما به طور اخص مسائل آموزشی و مشکلات روانشناختی میان دانش آموزان دامنه وسیعی به خود می‌گیرد.

بر اساس گزارش های سازمان جهانی بهداشت مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی و اضطراب مفرط در بین نوجوانان شایع می باشد که اغلب به شکست تحصیلی، مشکلات سلامت جسمانی، ضعف در عملکرد تحصیلی و در برخی موارد حتی به خودکشی و دیگر کشی منجر می شود. بنابراین آسیب پذیری قشر دانش آموز در مقابل اضطراب و افسردگی و دیگر مشکلات خلقی و عاطفی باعث در هم ریختن سلامت روان و فروپاشی سازمان روانی آنها می گردد.

نوجوانی یک دوره توأم با خطرات احتمال زیادی برای وقوع انواع مشکلات روانی وجود دارد (آلن کار، ۱۳۸۵). یکی از نگرش های عمده بیشتر والدین این است که نمی دانند نوجوانشان تا چه حد شانس سالم در آمدن از دوره نوجوانی را دارد. اگر نوجوان طبع سالم و توان تحمل بالا داشته باشد، به احتمال زیاد سازگاری خوبی پیدا می کند. عزت نفس بالا، خوش بینی، اعتقاد به داشتن کنترل روی زندگی خود و باور به این که عوامل مربوط به فشارها را می توان کنترل کرد، همگی با سازگاری مناسب رابطه دارند. این ویژگی ها (هوش بالا و طبع سالم) و روحیه خوش بینی، احتمال آسیب پذیری نوجوانان را در برابر تحریک شدید فیزیولوژیک و پرخاشگری یا یأس و افسردگی در رویارویی با فشارهای زندگی، کاهش می دهد (میل، ۱۹۹۳، نقل از آلان کار ۱۳۸۵). از سوی دیگر مشاوره و بررسی مشکلات و دیدگاه های نوجوانان در مورد خود، جهان اطراف، شغل، تحصیلات... در طول چندین سال تجربه در مدارس و کار کلینیکی مشاوره ای با نوجوانان و والدینشان و تبادل نظر با افراد صاحب تخصص در علم روانشناسی و مشاوره، بیان کننده نگرش بدبینانه نوجوانان به مسائل مختلف