





دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی

عنوان

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش احساس شادکامی

دانشجویان دختر افسرده دانشگاه علامه طباطبائی

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر فرامرز سهرابی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر احمد برجعلی

استاد داور:

جناب آقای دکتر محمود گلزاری

پژوهشگر:

مهشید رهروی

سال تحصیلی ۹۱-۹۲

تقدیم به

پدر و مادر و خواهرم

آنان که از نگاهشان صلابت

از رفتارشان محبت

و از صبرشان ایستادگی آموختم..

تشکر و قدردانی

وظیفه خود می‌دانم سپاسگزار تمام کسانی باشم که در این دوره ارزشمند، بودنشان و امیدشان راهگشای من بود، **خانواده عزیزم** که با صبر و حوصله در کنار من بودند، اساتید عزیز و گرانقدر دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی بخصوص **جناب آقای دکتر فرامرز سهرابی** که مرا در انجام تمام مراحل این پایان‌نامه یاری نمودند. از **جناب آقای دکتر احمد برجعلی** نیز که صمیمانه در انجام این پژوهش همراه من بودند تشکر و قدردانی می‌نمایم. همچنین از **جناب آقای دکتر محمود گلزاری** که قبول زحمت نمودند و داوری این پایان‌نامه را به عهده گرفتند کمال تشکر را دارم.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش احساس شادکامی دانشجویان دختر افسرده دانشگاه علامه طباطبایی در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ انجام شده است.

این پژوهش از نوع پژوهش‌های آزمایشی (مداخله‌ای) می‌باشد که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. فرضیه اصلی این پژوهش این بود که آیا آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی احساس شادکامی دانشجویان دختر افسرده را افزایش می‌دهد.

نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانشجویان بود که به صورت تصادفی از میان جامعه مورد پژوهش انتخاب شدند. قبل از انجام مداخله و ارائه متغیر مستقل دو گروه با استفاده از پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد و پرسشنامه افسردگی بک مورد آزمون قرار گرفتند. سپس آزمودنی‌ها بر اساس نمره‌های بدست آمده به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی جایگزین شدند، بعد مهارت‌های مثبت اندیشی به گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه یک ساعته آموزش داده شد. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) نشان داد که تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است.

بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در افزایش احساس شادکامی مؤثر است و نتایج بدست آمده در این تحقیق تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در افزایش احساس شادکامی دانشجویان دختر افسرده را تأیید می‌کند.

واژگان کلیدی: مهارت‌های مثبت اندیشی، شادکامی، افسردگی

فصل اول: کلیات پژوهش

۲	مقدمه
۵	بیان مساله
۹	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۰	اهداف پژوهش
۱۱	فرضیه های پژوهش
۱۱	تعریف نظری و عملی مفاهیم
۱۱	تعریف نظری
۱۲	تعریف عملیاتی
۱۲	تعریف نظری
۱۳	تعریف عملیاتی
۱۳	تعریف نظری
۱۴	تعریف عملیاتی

فصل دوم : پیشینه ی پژوهش

۱۶	مبانی نظری و پیشینه پژوهش
۱۷	روان درمانی مثبت گرا و مثبت درمانی
۲۰	تفکر مثبت
۲۱	خطاهای مثبت

- ۲۲ خود فریبی مثبت
- ۲۲ توجه انتخابی
- ۲۳ فراموشی خوش خیم
- ۲۳ انکار و سرکوبی
- ۲۳ خودپنداره منفی
- ۲۳ مثبت اندیشی
- ۲۵ مثبت درمانی
- ۲۷ مهارت های خوش بینی (مثبت اندیشی)
- ۲۷ مثبت اندیشی و رابطه آن با سلامتی
- ۲۸ گام های ایجاد مثبت اندیشی
- ۲۹ مثبت اندیشی از دید روان شناسی
- ۳۰ محدودیتهای مثبت اندیشی
- ۳۲ شادکامی
- ۳۸ خصایص شخصیتی و شادکامی
- ۳۹ شادکامی و مثبت اندیشی
- ۴۳ تعیین کننده های شادکامی
- ۴۴ نگاهی گذرا بر دیدگاههای نظریه پردازان مشهور شادکامی
- ۴۵ دیدگاههایی در مورد اهداف و شادکامی
- ۴۷ دیدگاههایی در مورد نیازها و شادکامی:

۴۸	افسردگی
۴۹	همبسته های اختلالات افسردگی در بررسیهای اجتماعی
۵۱	دیدگاه انسان گرایی-هستی گرایی
۵۱	الگوی شناختی رفتاری افسردگی
۵۳	عوامل اصلی خطر ساز برای ابتلا به افسردگی
۵۵	عوامل ایجاد کننده افسردگی از دیدگاه اسلام
۵۵	جنبه شناختی افسردگی
۵۶	جنبه عاطفی افسردگی
۵۶	جنبه رفتاری افسردگی
۵۶	جنبه جسمی افسردگی
۵۷	سبب شناسی افسردگی
۵۹	تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور

فصل سوم: روش پژوهش

۸۲	روش اجرای پژوهش
۸۲	نوع پژوهش
۸۲	جامعه پژوهش
۸۳	نمونه و روش نمونه گیری
۸۳	روش اجرای پژوهش
۸۴	متغیرهای پژوهش

ابزار اندازه گیری ۸۴

۱- پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۸۵

۲. پرسشنامه افسردگی بک ۸۶

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

یافته های پژوهش ۸۹

۴-۱ یافته های توصیفی ۸۹

۴-۲ یافته های استنباطی ۹۲

فرضیه اول ۹۲

فرضیه دوم ۹۵

فرضیه سوم ۹۸

فرضیه چهارم ۱۰۱

فرضیه پنجم ۱۰۴

فرضیه ششم ۱۰۷

فرضیه هفتم ۱۱۰

فرضیه هشتم ۱۱۳

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

بحث در نتایج ۱۱۷

خلاصه پژوهش ۱۱۷

بحث در مورد یافته های پژوهش ۱۱۸

۱۲۳ محدودیتهای پژوهش

۱۲۳ پیشنهادها

۱۲۴ منابع

۱۲۴ پیوست ها

فهرست جداول

- جدول (۴-۱) میانگین و انحراف استاندارد نمره های آزمودنیهای گروه آزمایش (احساس شادکامی)..... ۹۰
- جدول (۴-۲) میانگین و انحراف استاندارد نمره های آزمودنیهای گروه کنترل (احساس شادکامی)..... ۹۱
- جدول (۴-۳) میانگین و انحراف معیار نمرات احساس شادکامی در پس آزمون و آزمون پی گیری..... ۹۲
- جدول (۴-۴) نتایج آزمون باکس، در مورد تساوی کوواریانس متغیر های وابسته پژوهش (نمره کل)..... ۹۳
- جدول (۴-۵) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته پژوهش (نمره کل)..... ۹۳
- جدول (۴-۶) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر شادکامی..... ۹۴
- جدول (۴-۷) میانگین و انحراف معیار نمرات خودپنداره در پس آزمون و آزمون پی گیری..... ۹۵
- جدول (۴-۸) نتایج آزمون باکس در مورد تساوی کوواریانس متغیر های وابسته پژوهش(خود پنداره)..... ۹۶
- جدول (۴-۹) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته پژوهش..... ۹۶
- جدول (۴-۱۰) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر خودپنداره..... ۹۷
- جدول (۴-۱۱) میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت از زندگی در پس آزمون و آزمون پی گیری..... ۹۸
- جدول (۴-۱۲) نتایج آزمون باکس در مورد تساوی کوواریانس متغیر های وابسته پژوهش..... ۹۹
- جدول (۴-۱۳) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته پژوهش..... ۹۹
- جدول (۴-۱۴) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر رضایت از زندگی..... ۱۰۰
- جدول (۴-۱۵) میانگین و انحراف معیار نمرات آمادگی روانی در پس آزمون و آزمون پی گیری..... ۱۰۱
- جدول (۴-۱۶) نتایج آزمون باکس، در مورد تساوی کوواریانس متغیر های وابسته پژوهش..... ۱۰۲
- جدول (۴-۱۷) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته پژوهش..... ۱۰۲
- جدول (۴-۱۸) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر خود کارآمد..... ۱۰۳

- جدول (۱۹-۴) میانگین و انحراف معیار نمرات سردوق بودن در پس آزمون و آزمون پی گیری ۱۰۴
- جدول (۲۰-۴) نتایج آزمون باکس در مورد تساوی کوواریانس متغیرهای وابسته (سر ذوق بودن)..... ۱۰۵
- جدول (۲۱-۴) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته (سر ذوق بودن) ۱۰۵
- جدول (۲۲-۴) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر سردوق بودن ۱۰۶
- جدول (۲۳-۴) میانگین و انحراف معیار نمرات احساس زیباشناختی در پس آزمون و آزمون پی گیری ۱۰۷
- جدول (۲۴-۴) نتایج آزمون باکس در تساوی کوواریانس متغیرهای وابسته (احساس زیباشناختی)..... ۱۰۷
- جدول (۲۵-۴) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته (مولفه زیبا شناختی)..... ۱۰۸
- جدول (۲۶-۴) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر احساس زیبا شناختی ۱۰۹
- جدول (۲۷-۴) میانگین و انحراف معیار نمرات خودکارآمدی در پس آزمون و آزمون پی گیری ۱۱۰
- جدول (۲۸-۴) نتایج آزمون باکس در مورد تساوی کوواریانس متغیرهای وابسته (خود کارآمدی)..... ۱۱۰
- جدول (۲۹-۴) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته (خودکارآمدی) ۱۱۱
- جدول (۳۰-۴) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر خودکارآمدی ۱۱۲
- جدول (۳۱-۴) میانگین و انحراف معیار نمرات امیدواری در پس آزمون و آزمون پی گیری ۱۱۳
- جدول (۳۲-۴) نتایج آزمون باکس در مورد تساوی کوواریانس متغیرهای وابسته (امیدواری)..... ۱۱۳
- جدول (۳۳-۴) نتایج آزمون لوین در مورد تساوی واریانس متغیرهای وابسته (مولفه امیدواری) ۱۱۴
- جدول (۳۴-۴) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر امیدواری ۱۱۵

فصل اول :

کلیات پژوهش

در طی ۵۰ سال گذشته بیشتر تلاش روان شناسان بالینی بر رفع کمبودها و درمان ناتوانی ها متمرکز بوده است و این تمرکز سنتی روان شناسی بر آسیب شناسی و بیماری ها با تغییرات بوجود آمده در روان شناسی در سال های اخیر کاهش یافته است و رویکرد جدیدی در دهه اخیر تحت عنوان روان شناسی مثبت گرا^۱ مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است که به افزایش شادکامی و سلامتی و مطالعه علمی در مورد نقش نیروهای شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تاکید دارد.

این رویکرد بر توانمندی ها و داشته های فرد تأکید می کند و معتقد است هدف روان شناسان باید ارتقای سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی باشد.

در واقع روان شناسی مثبت گرا به موضوعاتی مانند شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی، بهزیستی^۲ و خوشبینی^۳ می پردازد و سعی می کند با نگاهی علمی و عملی حضور این مؤلفه های مثبت را در زندگی بشر هموارتر سازد.

افکار ما بر احساسات و رفتار ما تاثیر می گذارد و به یکدیگر وابسته هستند و هر یک می تواند دیگری را تغییر دهد. افکار منفی منجر به حالات افسردگی و افکار مثبت منجر به حالات خوب و خوشحال کننده می شود.

از دیدگاه روانشناسی وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه ی درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ما نشأت می گیرد. شیوه تفکر ما کیفیت زندگی ما را تعیین می کند.

خوش بینی تمایل به اتخاذ امیدوارانه ترین دیدگاه است و به یک پیش آمادگی عاطفی یا شناختی در خصوص اینکه چیزهای خوب در زندگی مهمتر از چیزهای بد است اشاره دارد.

1. Positive psychology
2. Well_Being
3. Optimism

خوش بینی مستلزم این است که چگونه یک شخص پیامدها و نتایج وقایع زندگی را ارزیابی و پیش بینی می کند (شایر و کارور^۱، ۱۹۹۲).

یکی از تاثیرات و نقش های خوش بینی تاثیری است که بر سلامت روانی افراد می گذارد و زندگی انسان را از نظر روانی، جسمانی و اجتماعی تحت تاثیر قرار می دهد.

سلامت روانی را حالت سازگاری نسبتا خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعداد های شخصی تعریف کرده اند. این اصطلاح عموما برای کسی به کار می رود که در سطح بالایی از سازگاری و انطباق رفتاری و عاطفی عمل کند نه کسی که صرفا بیمار است.

علم سلامت روان شاخه ای از علم بهداشت است که با پیشگیری از اختلالات روانی و حفظ شیوه های بهینه زندگی و بهداشت عاطفی سر و کار دارد. سلامت روان در واقع شیوه سازگاری آدمی با دنیاست. انسان هایی که مؤثر، شاد و راضی هستند حالت یکنواخت خلقی، هوش هوشیارانه، رفتار ملاحظه گرایانه اجتماعی و گرایش شاد خود را حفظ می کنند (تودر^۲، ۱۹۹۳).

سلیگمن از آزمایش های تجربی با حیوانات به نظریه ای دست یافت که آن را درماندگی آموخته شده نامید. اساس این نامگذاری آن بود که هرگاه حیوان نمی توانست برای محافظت از خود در برابر ضربه الکتریکی درد آور اقدام مفیدی کند از تلاش دست می کشید و منفعلانه درد را تحمل می کرد.

سلیگمن^۳ (۱۹۹۶) این نظریه را به تبیین افسردگی در انسان ها ربط داد. به این صورت که افرادی که نتوانند بر خود و محیط خود کنترل اعمال کنند خود را به افسردگی وا می نهند. او می گوید: ۹۹ درصد وقت روان شناسان صرف بازگرداندن افراد مشکل دار به وضعیت نرمال می شود و می توان گفت که هیچ تلاش یا هزینه ای برای کمک به افراد عادی صرف نمی شود تا آنکه تمام پتانسیل های خود را به فعلیت در آورند و از زندگانی ای فراتر از زندگی معمول برخوردار شوند. برخی روانشناسان معتقدند که روان شناسی بیش از حد بر جنبه های منفی رفتار متمرکز شده و به اندازه کافی به جنبه های مثبت رفتار نپرداخته است.

1. Scheier & Carver

2. Tudor

3. Seligman, M.

از آنجایی که نوجوانان و جوانان همواره خود را با دیگران مقایسه می کنند، تحت تاثیر برخوردها و تفکرات منفی بزرگترها قرار میگیرند و وقتی که ارزیابی مثبتی از خود، دیگران و زندگی داشته باشند احساس ارزشمندی بیشتری خواهند کرد. آنها باید قادر باشند تا به طور واقع بینانه محدودیت ها و کاستی های خود را ببینند و آنها را به عنوان قسمتی از خود بپذیرند و از آن شرمند نباشند. این امر از طریق آموزش مهارت های مثبت اندیشی و خوش بینی قابل دسترسی است.

مزلو^۱ (۱۹۹۷) در این باره می گوید: زمان آن فرا رسیده تا در نحوه ارائه خدمات روانشناسی تجدید نظر شود و به جای تکیه و توجه به بیماران روانی که یک درصد جمعیت دنیا را در بر می گیرد، به انبوه مردم که بیمار نیستند ولی به روش های بهتر زیستن نیاز دارند، پرداخته شود.

پیشرفت های سریع فناوری و اطلاع رسانی علی رغم مزایای فراوان، خلأیی را برای انسان معاصر به وجود آورده است و آن بدبینی، افسردگی، یاس، ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی - اجتماعی دیگر واقعیت های انکار ناپذیری هستند که نشان می دهند شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است. به گفته رولومی (۱۹۶۷) انسان ها به قدری سرگرم تکنولوژی شده اند که هویت انسانی خود را با خویشتن و نیز با دیگران از دست می دهند (شفیع آبادی، ۱۳۷۲). در چنین شرایطی آموزش مهارت های مثبت اندیشی برای مردم به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و دنیا نیز افزایش احساس شادکامی و کاهش افسردگی مفید به نظر می رسد. آموزش این مهارت ها به افراد افسرده به آنها کمک می کند خود را بهتر بشناسند و درباره نظریه خود درباره خویش و درباره جهان کنجکاو به خرج دهند. همچنین آنها می توانند تجربه های مثبت خود را بازشناسند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. به طور کلی مثبت اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با فشارروانی است .

تحقیقات نشان می دهند که نگرش خوش بینانه در مواجهه با فقدان ها و شکست ها سلامت روانی را بالا می برد در حالی که بد بینی تاثیری منفی بر آن دارد. افکار ما به طور زیادی بر مشکلات هیجانی و شخصی

1. Maslow, A.

مان تاثیر می گذارد. افکار منفی در خلق منفی و افسردگی رایج می باشد و افکار مثبت در احساسات خوب و شاد نقش دارد.

نگرش منفی سبب اتخاذ راهبردهای مقابله ای نامناسب در مواجهه با موانع و آشفتگی های فکری ، احساسات آسیب پذیری، استرس، افسردگی و مسایل مختلف سلامت روان می شود (ال کلینکه^۱، ۱۹۹۱).

در این تحقیق تلاش پژوهشگر آموزش مهارت های مثبت اندیشی به دانشجویان افسرده و تعیین میزان اثربخشی آن بر افزایش شادکامی دانشجویان دختر افسرده است.

بیان مساله:

تا قبل از سال ۱۹۷۰، خوش بینی یک کمبود روان شناختی و نشانه ای از نارسایی و ضعف شخصیت بود و بعد از سال ۱۹۷۰، روان شناسی شناختی به تعدادی از یافته ها از طریق مارگارت و استنک^۲ (۱۹۷۸) دست یافت 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 گفتاری و نوشتاری آنها کلمات مثبت را بیشتر از منفی به کار می برند، آنها همچنین خودشان را بیشتر از دیگران خوش بین ارزیابی می کنند (کار^۳، ۲۰۰۴؛ ترجمه شریفی و ثنایی، ۱۳۸۵).

همه ما گاهی در زندگی با چالش ها و مشکلاتی مواجه می شویم. در جریان این دشواری ها در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی که به ما کمک می کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآییم تسلی بخش است.

1. L Kleinke

2. Margaret and stang

3. Alan carr

آموزش مهارت های خوش بینی و مثبت اندیشی می تواند در حل بسیاری از مسائل و مشکلات ناشی از منبع کنترل به انسان ها کمک می کند. اندیشمندان می گویند که نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی انسان را قادر می سازد تا زندگی پرنشاطی را برای خود به ارمغان آورد و نگرش منفی انسان ها به زندگی آنها را بیمار و رنجور می سازد و موجب مرگ زودرس آنها خواهد شد. آنها می گویند هیچ کس در تمام دوران زندگی خود شاد نیست و با وجود نگرش مثبت گاه لحظات ناخوشایندی برای انسان پیش می آید که در چنین لحظاتی به جای شکایت می توان با نگرش مثبت با مسائل مواجه شد.

لئوباسکالیا معتقد است که رنج عاطفی بیشتر ساخته خود آدمی است نه آن گونه که اغلب می پندارند ناشی از اعمال دیگران یا وضعیتی منفی یا رویدادی ناخوشایند. رنج عاطفی واکنش شخصی خود فرد در برابر این چیزهاست. دیگران و سایر عوامل موجب بدبختی نیستند خود فرد مسبب آنهاست. در واقع فرد مسئول مستقیم رنج خویشتن می باشد. او می تواند از وضعیت خود در عذاب باشد، دوستان و خانواده و جامعه و خدا را مسئول بدبختی خود بداند و یا می تواند همه چیز را به همان صورت بپذیرد و برای بهبودش چاره اندیشی کند.

سلیگمن^۱ (۱۹۹۶) معتقد است که افراد خوش بین زمانی که با بدبختی و مشکلات مواجه می شوند به نظر می رسد که شکست و ناکامی را نقص و اشتباه خودشان نمی دانند و اینکه با مقاومت و ایستادگی کافی و انگیزش بر شرایط پیروز و غالب می شوند.

افراد بدبین از سوی دیگر خیلی راحت در برخورد با مشکلات منصرف می شوند، تفکری که حوادث بد در پایان اتفاق خواهد افتاد و بدترین را درباره مردمی که در اطراف آنها هستند تصور می کنند (سریکا، ۱۹۹۲).

از دیدگاه سلیگمن عادت شناختی خوش بینی و بدبینی پیامدهایی دارد: به عنوان مثال افراد بدبین کمتر مقاومت و پشتکار دارند و میزان بالاتری از افسردگی را نشان می دهند. افراد خوش بین عملکرد بهتری در کار خود دارند، سلامت جسمی آنها بهتر است و احتمالاً طول عمر بیشتری دارند.

1. Seligman, M.

2. Serika

سلیگمن (۱۹۹۶) می گوید عموم مردم خوش بینی را به صورت در نظر گرفتن نیمه پر لیوان یا دیدن لایه ای براق در هر پدیده یا عادت به انتظار خوش داشتن برای هر در دسر واقعی در نظر می گیرند.

پژوهشگران دریافته اند که خوش بینی و امید عموماً با میزان آسیب شناختی رایج خصوصاً با افسردگی همبستگی منفی دارد و خوش بینی و امید سلامت جسمانی و روانی را پیش بینی می کند و پاسخ های مثبت به مداخله های پزشکی، بهزیستی و سلامت روانی، خلق مثبت، استحکام، ایمنی، سازگاری موثر و تمامی رفتارهای بوجود آورنده و تشویق کننده سلامت ناشی از خوش بینی است (پتروس، شایر، تیلور^۱، ۲۰۰۰).

تیلور و همکارانش (۲۰۰۰) دریافته اند که افکار روان شناختی مثبت و احساسات مثبت به عنوان منبعی که احتمالاً سلامت روان را حفظ می 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 مدت ۵ ساله دریافته اند که کودکان با سبک های بدبینانه احتمال بیشتری دارد نسبت به همسالانشان سطوح بالایی از علایم افسردگی را رشد و گسترش دهند (گیلهم^۲، رایوچ، ۲۰۰۴).

آموزش مهارت های مثبت اندیشی نخستین بار توسط مارتین سلیگمن در طی ۲۰ سال تحقیق و پژوهش در زمینه خوش بینی انجام شد و با نتایج موفقیت آمیزی همراه بود (سلیگمن، ۱۹۹۳).

زاویه "تفکر مثبت" از مثبت اندیشی و خوش بینی بیانگر آن است که خوش بینی مستلزم تکرار عبارت های تقویت کننده با خود است مانند اینکه "من هر روز به انحاء مختلف دارم پیشرفت می کنم" یا تجسم آنکه همه کارها با موفقیت انجام می پذیرد. در تمامی این موارد تجلیاتی از خوش بینی و مثبت اندیشی وجود دارد. مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی در عبارت های امیدوار کننده یا تجسم موفقیت جایی ندارد بلکه

1. Taylor, SH.

2. Gillham, J.E.

در نحوه تفکر افراد درباره علت ها ریشه دارد. هر یک از ما در نسبت دادن امور به علل مختلف عادت های خاصی داریم که این خصلت شخصیتی را سلیگمن "سبک تبیین"^۱ می نامد (داورپناه، ۱۳۸۳).

افراد مثبت اندیش افرادی ترقی خواه هستند. آنها به زودی امید خود را از دست نمی دهند بنابراین در موقعیت های دشوار باز هم به کار و تلاش ادامه می دهند. آنها همواره به خود انگیزه می دهند و به توانایی های خود اعتماد دارند. کاربرد روش مثبت اندیشی در روان درمانی توسط خدایاری فرد (۱۳۸۳) نشان می دهد که مداخله های مبتنی بر تقویت برداشت های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شدند و افسردگی آنها نیز رو به بهبود گذاشت. .

افکار منفی ممکن است در مورد رفتارهای زیان مندی مانند تمسخر از سوی دیگران، شکست در مدرسه و تحصیل یا شکست در موقعیت های اجتماعی نقش داشته باشد.

بسیاری از افکار منفی که به ذهن هجوم می آورند در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران و دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آن که احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند از طریق آموزش دهی به آنان برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست صورت می گیرد (خدایاری فرد، ۱۳۸۳).

روان شناسی شناختی در زمینه تغییر دادن عادت های فکری ناسازگارانه که بسیاری از افراد به هنگام شکست در دام آنها می افتند به روش های مفیدی دست یافته اند.

سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش شادکامی دانشجویان افسرده موثر است؟ و آیا می توان با آموزش مهارت های مثبت اندیشی، احساس شادکامی را در دانشجویان افسرده افزایش داد؟