

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان

محمد رضا ایروانی^۱

چکیده

هدف؛ مقاله پاسخ به این پرسش بوده است که آیا برنامه های شادی آفرین در کاهش افسردگی شهروندان موثر بوده است؟ **روش؛** در این پژوهش از روش توصیفی نیمه تجربی استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه شهروندانی است که در مناطق سیزده گانه شهرداری های اصفهان ساکن هستند و ۵۰۰ نفر از شهروندان مناطق مختلف شهر اصفهان به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شده و مورد آزمون قرار گرفتند، آزمون به صورت پیش آزمون و پس آزمون بوده، که به صورت انتخابی از بین شهروندان برگزیده شده صورت گرفت. ابزار تحقیق در این پژوهش تست بک می باشد که استاندارد شده است و دارای ۳۳ سوال می باشد و سوالهای هر ماده جلوه ای از افسردگی را نشان می دهد. در این تست جنبه های مختلف افسردگی همچون: غمگینی، احساس شکست، بدبینی، نارضایتی، احساس گناه، نیاز به مجازات، نفرت از خود، گریستن، زود رنجی، انزوای اجتماعی، بی تصمیمی، اختلال در خواب، خستگی پذیری و اشتغال ذهنی مورد سنجش قرار می گیرد. **یافته ها؛** ۱- بین میزان سلامت روانی افرادی که دارای برنامه منظم شادی و تفریح هستند و افرادی که فاقد آنهاند تفاوت معنا داری وجود دارد. ۲- بین میزان اضطراب بیخوابی افرادی که دارای برنامه منظم تفریح و شادی هستند و افرادی که فاقد آنهاند تفاوت معنا داری وجود دارد. ۳- بین میزان پرخاشگری افرادی که دارای برنامه منظم تفریح و شادی هستند و افرادی که فاقد آنهاند تفاوت معنا داری وجود دارد. ۴- تفاوت معنا داری بین میزان افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان قبل از اجرای فعالیتهای برنامه های شادی آفرین و بعد از آن وجود دارد. ۵- میزان افسردگی قبل از اجرای برنامه های شادی آفرین در بین زنان و مردان شهروندان به این شرح می باشد که: افسردگی هر دو گروه زنان و مردان شهروندان در سطح بالا می باشد و تفاوت معنا داری بین دو گروه نمی باشد. **نتیجه گیری؛** شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد. از آنجایی که انسان افکار و اندیشه های خود را بر می گزیند، الزاماً تعیین کننده میزان شادی های خویش است.

واژگان کلیدی: برنامه های شادی آفرین، افسردگی، شهروندان

تاریخ پذیرش نهایی: ۹۰/۰۴/۱۹

*** تاریخ دریافت:** ۸۹/۰۷/۲۸

۱. دکترای مددکاری اجتماعی و استادیار گروه مددکاری اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر/ آدرس: اصفهان، خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه مددکاری اجتماعی / شماره: ۰۳۱۱-۳۶۶۰۰۸۸ / Email: iravani@iaukhsh.ac.ir

مقدمه

شادی یک فرآیند جدید روانشناسی است که متأسفانه کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. دانشمندان آنقدر که دقت خود را صرف آسیبهای شناختی (پاتولوژیک) آسیبهای روانی از قبیل اضطراب افسردگی و پدیده‌های نظیر آن نموده‌اند روی محورهای شادی و نشاط و هیجانهای مثبت کنکاش و تحقیق ننموده‌اند. شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جستجو کرد یافت و غنیمت شمرد و به دیگران نیز منتقل کرد. انسان با نشاط همواره لبخندی بر لب دارد و به ندرت در گرداب هیجانات منفی از جمله غم و غصه ناامیدی گرفتار می‌شود. نگرش نسبت به زندگی خود پنداری مثبت احساس سلامت روانی تعادل عاطفی آرامش روانی امید به آینده به باور آرجل فرد با نشاط نگرش مطلوب و رضایت آمیز نسبت به خود و دیگران دارد. غرور با نشاط روابط اجتماعی متعادلی دارد از اینکه و نفرت دوری می‌کند و فرآیند زندگی خود را مثبت تلقی می‌کند. به اعتقاد دانیز آدم با نشاط علاوه بر برخورداری از شاخص‌های بالا زندگی هدفمند نیز دارد. به اعتقاد او آدم‌های شاد و با نشاط اهداف زندگی خود را آگاهانه بر می‌گزینند و برای تحقق آن اهداف تلاش زیادی مبذول می‌دارند. به همین سبب است که در کارنامه و ترازوی زندگی انسانهای با نشاط کفه شکست‌ها سبک است. در این تحقیق میزان شادمانی بین دختران و پسران دوران متوسطه بررسی می‌شود.

یکی از ابعاد مهم شخصیت انسان، بُعد روانی و جنبه روان‌شناسانه اوست که خاستگاه هیجانات آدمی می‌باشد. هیجان از تعامل میان عوامل ذهنی، محیطی و فرایندهای عصبی - هورمونی پدید می‌آید و خود سبب پیدایش تجارب عاطفی یا انفعالی، پاسخ‌های فوری درونی از قبیل افزایش ضربان قلب، رفتارهای شادمانه و غمگینانه و مانند آن می‌گردد (فرجی، ۱۳۷۵ ص ۱۱۹).

در تعریف روان‌شناسانه شادی، می‌توان گفت شادی واکنش مثبتی است که در مواجهه با صحنه‌ها و رویدادهای رضایت بخش پدید می‌آید و احساس خوشایندی است که بر اثر دست‌یابی به آنچه آرزو و انتظارش را داریم، پدیدار می‌گردد. بعضی نیز گفته‌اند که «شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند.» (آیزنک، ۱۳۷۵ ص ۱۷۲).

زمانی که از درون احساس شادی و نشاط می‌کنیم، زندگی را خوشایند می‌گردانیم و ذهنیت‌های منفی، مانند ناکامی، ناامیدی، خشمگینی و پریشانی را منفعل می‌سازیم. از این‌رو شادی، شوق فعالیت اجتماعی را برمی‌انگیزد، روابط انسانی تحکیم می‌بخشد و امید و حرکت را احیا می‌کند. (بربری، ۱۳۸۸ ص ۲۱)

ویژگی‌های افراد شاد

اول آنکه از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند و خودشان را دوست دارند. در یکی از آزمون‌های عزت نفس با جمله‌هایی نظیر «من از با خود بودن لذت می‌برم» و «من ایده‌های خوبی دارم» کاملاً موافق هستند. این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلایی رفتار می‌کنند (مایرز، ۱۹۹۳، ص ۲۱۸).

دوم آنکه افراد شاد احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می‌کنند، آنهایی که در انجام امور بیشتر به توانایی‌های خود می‌اندیشند تا به درماندگی و ناتوانایی‌های خویش، با استرس مقابله بیشتری می‌کنند (دومونت، ۱۹۸۹، ص ۴).

سوم آنکه افراد شاد خوش بین هستند. افراد خوش‌بین با این جملات موافقت کامل دارند که «وقتی با کار جدیدی رو به رو شوم، انتظار موفقیت در آن کار دارم». این افراد موفق‌تر، سالم‌تر و شادتر از افراد بدبین هستند.

چهارم آنکه افراد شاد برون‌گرا هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمندند افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران، احساس شادی می‌کنند و از زندگی با خود و دیگران، از زندگی در نواحی گوناگون شهری یا روستایی، و یا اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادی و اجتماعی به یک اندازه لذت می‌برند.

تفاوت‌های فرهنگی در شادی و احساس بهزیستی به طور قابل ملاحظه‌ای مشاهده شده است. به عنوان مثال، در پرتغال ۱۰ درصد مردم ابراز داشته‌اند که بسیار شاد هستند درحالی‌که ۴۰ درصد هلندی‌ها بیان داشته‌اند که بسیار شاد هستند (اینگل هارت، ۱۹۹۰، ص ۱۱۲).

پیوندهای دینی نیز در افزایش احساس بهزیستی و رضامندی نقش دارند. مطالعات نشان می‌دهند افراد مذهبی (کسانی که به طور معمولی و مستمر به کلیسا می‌روند) کمتر از افراد غیر مذهبی، مرتکب جرم می‌شوند، مواد مخدر یا الکل مصرف می‌کنند، خودکشی می‌کنند، طلاق می‌گیرند یا ازدواج ناشاد دارند (باتسون، ۱۹۹۳، ص ۲۰۹).

تفریح، شامل آن دسته از فعالیتهای است که افراد در وقت آزاد انجام می‌دهند، زیرا افراد این فعالیتها را به خاطر خودشان، برای شوخی، برای سرگرمی، براب بهبود خود، یا برای اهدافی که خودشان انتخاب کرده اند، و نه برای سود مادی، انجام می‌دهند. تفریح، همان وقت آزاد نیست، برای مثال بعضی مردم وقت آزاد زیادی دارند، اما نمی‌دانند چگونه از آن استفاده کنند و آن را تفریح تلقی نمی‌کنند. به هر حال برای

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۶۷

تفریح، داشتن وقت آزاد نیست، برای مثال بعضی مردم وقت آزاد زیادی دارند، اما نمی دانند چگونه از آن استفاده کنند و آن را تفریح تلقی نمی کنند. به هر حال برای تفریح، داشتن وقت آزاد ضروری است، در بین مردم حالتی مانند افسردگی، نگرانی، بی تفاوتی، خیالبافی و مانند آن از عواملی هستند که از انجام وظیفه کافی و کامل فعالیتهای عقلانی جلوگیری می کنند.

به این علت که برنامه های شادی آفرین می تواند در فراهم کردن تحریکات جسمی و ذهنی مفید در کیفیت زندگی مورد استفاده قرار گیرد. پس می توان برای بالا بردن توانمندی و کاهش افسردگی شهروندان استفاده کرد بخصوص برای پیرانی که دچار آشفتگی فکری هستند برنامه های شادی آفرین می تواند وسیله اساسی توجیه واقعیت باشد. و بالاخره باید به خاطر داشت که چه پیرانی که در اجتماع و در کانون گرم خانواده به سر می برند و چه آنهایی که در موسسات زندگی می کنند مناسب با شرایط سنی خود نیاز به برنامه های شادی آفرین دارند.

شادی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجانات مثبت یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود. ابرهام لنینکلن گفته (اغلب مردم تقریباً به همان اندازه ای شاد هستند که انتظارشان را دارند) در واقع آنچه که در زندگی برای ما رخ می دهد آنقدر تعیین کننده شادی ما نیست بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد (اندرو میتوس، ۱۳۸۳، ص ۵۲).

شادی کاملاً یک موضوع فردی نیست بلکه تا حدودی یکی از خواص جوامع است. این موضوع به خصوص در جوامع جمع گرا مصداق دارد. سلامتی جوامع تا حدود تابعی از تسهیلات مشترک است مثل تفریح نظیر افزایش تمرینات ورزشی در افسردگی و نیز برای افراد سالم موثر است. تفریح به ویژه تحت کنترل خود ماست و به منظور افزایش شادی می توان آن را دستکاری کرد. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۱۲۷).

در یک سری از مطالعات کوپپر ومارتین در یافتند که اغلب خنده بلند مانع اثر وقایع منفی زندگی بر احساس منفی می شود و جنبه های لذت بخش امور را دیدن، آنها را کمتر تهدید آمیز می سازد اگر صمیمیت و نزدیکی دوستان به عنوان یک عامل موثر بر سلامتی باشد دوستان نسبت به ازدواج اثر کمتری بر اخلاقیات یا ارزیابیهای جسمانی دارند. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۱۲۷).

روابط اجتماعی اثر بسیار زیادی بر شادی فرد و جنبه های دیگر سلامتی دارد و شاید بزرگترین علت منفرد آن باشد؛ همچنین تعاملی بین تاثیر شادی فرد و موقعیتهای وجود دارد (لارسون وکت، ۱۹۹۱).

افراد فاقد مهارت اجتماعی از بسیاری از موقعیتهای اجتماعی که دیگران از آنها لذت می برند اجتناب

می‌کنند. (آرگایل، ۱۹۹۴).

شادی در حالتی پایدار که در آن به این شرط مطلوبترین نسبت تمایلات ارضاء شده به کل تمایلات روی می‌دهد که تمایلات ارضا شده مشتمل باشند به ارضاهایی از طریق تمایلات ویژه، رخ نمی‌دهند بلکه به واسطه تعجب حاصل می‌شود. (آیزنک، ۱۳۷۸).

بیان مسئله

انسانها از زمان های بسیار قدیم با برنامه‌های شادی آفرین انس و الفت دارند که چه در مجالس عزا، چه در جنگها، تولدها و حوادث برجسته و... استفاده می‌شد و مربوط به سن خاصی هم نبود بزرگ و کوچک، پیر و جوان، زن و مرد همه و همه برنامه های شادی آفرین را دوست داشتند و دارند و از آن استفاده می‌کنند ولی در این کار پژوهشی ما به بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر روی شهروندان و پیران می‌پردازیم این کسانی که شاید کمتر از همه افراد مورد توجه باشند و کمتر به آنها اهمیت داده شود در صورتی که ما هر چه داریم مدیون آنها هستیم پس می‌توان آنها را که در زمانی نه چندان دور زحماتی برای ما کشیده‌اند جبران کرد و این جبران بوسیله آنچه آنها می‌خواهند و به آن نیاز دارند برایشان فراهم کنیم. آنها به شادی و نشاط نیاز دارند و یکی از راههای فراهم کردن شادی و نشاط برای آنها برنامه های شادی آفرین می‌باشد. از زمان خلقت انسان، حواس مختلف و نیازهای متنوع آن عامل انگیزه و تحرک و کشش و کوشش بوده است. بشر برای سازگاری با محیط به ابزارهایی نیاز داشته تا نیازهای جسمی و روحی خود را برآورده سازد. برنامه های شادی آفرین یکی از وسایل اولیه سازگاری روانی و تطابق روحی بشر بوده است که از یک سو پاسخگوی نیازهای کمال‌جویی انسان و از سوی دیگر آرام‌بخش تالعات زندگی او بوده. شیوه‌های مختلف برنامه های شادی آفرین مقدم‌ترین ابزار سازش و ارتقاء انسانی بوده است، استفاده بشراز برنامه های شادی آفرین بسیار آسان و قابل دسترسی بوده است زیرا آن جزء طبیعت او بوده است.

در برنامه های شادی آفرین، باید کیفیت زندگی مورد استفاده قرار گیرد و شهروند را از احساس تنهایی، افسردگی، گوشه‌گیری دور سازد و تصور گذشته خود (پیران را به عنوان اعضای مفید اجتماع) به دست آورند و این احساس در آنها ایجاد شود که جامعه به آنها نیاز دارد.

مردم شاد نه تنها تعامل اجتماعی بیشتری با دیگران دارند بلکه کیفیت ارتباطات آنها بالاتر است. (وود و همکاران، ۱۹۹۸) در مورد ۹۳ مطالعه که اکثر آنها در امریکا انجام شده بود به تحلیل آماری پرداختند آنها دریافتند زنان به طور متوسط کمی خوشحالت‌تر از مردان بودند کمی عاطفه مثبت‌تر و کمی رضایتمندی

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۶۹

بیشتری از زندگی داشتند. این اثرات مثبت ضعیف برای افراد متاهل کمی قوی تر بود و همان طور که می دانیم مردان نسبت به زنان با افزایش سن شادتر می شوند. منابع شادی برای هر دو جنس متفاوت است. مردها بیشتر به وسیله شغلشان، رضایت اقتصادی و برخوردشان تحت تاثیر قرار می گیرند. زنان بیشتر به وسیله فرزندانشان و سلامتی خانواده شان تحت تاثیر قرار می گیرند. میزان تفاوت ها در فرهنگ های مختلف متفاوت است. در تایوان شادی مردان اساساً بستگی به رضایت آنها از شغلشان دارد، در حالی که شادی زنان به رضایت از خانواده شان و شادی خانواده آنها بستگی دارد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

روابط اجتماعی اثر بسیار زیاد بر شادی و جنبه های دیگر سلامتی دارد شاید بزرگترین علت منفرد آن باشد همچنین تعاملی بین تاثیر شادی فرد و موقعیتها وجود دارد. لارسون و کت لار (۱۹۹۱) دریافتند که واکنش برون گرایان نسبت به درون گرایان به محرکهای مثبت قوی تر است بنابراین ترکیب برون گرایی و موقعیت های خوشایند، عاطفه مثبت ایجاد می کند. از آنجا که شخص می تواند موقعیتها را انتخاب کند یا از آنها دوری کند نوع دوم تعامل بین افراد و موقعیتها وجود دارد آنها نوع خاص از موقعیت ها را انتخاب می کنند که برای آنها خوشایند است و با شخصیت آنها سازگار است برای مثال برون گرایان بیشتر زمان خود را در فعالیتهای اجتماعی و جسمانی می گذرانند.

آرگایل ولو (۱۹۹۰) دریافتند که شادی افراد برون گرا می تواند تا اندازه ای بوسیله موقعیتهای اجتماعی که آنها انتخاب می کنند توضیح داده شود. در تحقیقات اولیه آرگایل (۱۹۹۴) دریافت که افراد فاقد مهارت اجتماعی از بسیاری از موقعیتهای اجتماعی که دیگران از آنها لذت می برند اجتناب می کنند. تحقیقات نشان داده اند که برون گرایی با عاطفه مثبت همبستگی دارد و البته یکی از ویژگیهای شخصیتی دانش آموزان دوران متوسطه برون گرایی - اجتماعی بودن است که همبستگی بیشتری با شادی دارد. با انجام این تحقیق و تعریف واژه شادی متخصصان تعلیم و تربیت و دانش آموزان عزیز در جهت پیشگیری و کنترل مشکلات جسمانی و روان شناختی آموزش و ارتقاء سبک زندگی سالم آگاه شده و همچنین آموزش به مشاورین و والدین و مسئولیت دادن به افراد برای شناخت در جهت زندگی شاد و سالم و طرح ریزی برنامه آموزش و اجرای آن مد نظر قرار گرفته و مفید باشد در مورد شادمانی افراد جامعه و در نتیجه فعالیت مفید و سالم افراد در ابعاد گوناگون زندگی پیشنهاداتی به مسئولین مربوطه ارائه داد.

تعریف شادی

حالتی پایدار که در آن به این شرط مطلوبترین نسبت تمایلات ارضاء شده به کل تمایلات روی می‌دهد که تمایلات ارضاء شده مشتمل باشند به ارضاهایی که از طریق تمایلات ویژه پیش از آن رخ نمی‌دهد بلکه به واسطه تعجب حاصل می‌شود. (آیزنک، ۱۳۷۸)

بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت، عبارت است از راضی بودن از زندگی خود (آرگایل، ۱۹۲۵).

ابراهام لینکن گفته است (اغلب مردم تقریباً به اندازه‌هایی شاد هستند که انتظارش را دارند) در واقع آنچه که در زندگی برای ما رخ می‌دهد آنقدرها تعیین کننده شادی ما نیست بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد. اما شاد بودن همیشه آسان نیست. شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد و گاه می‌تواند تمام پا فشاری‌ها انضباط فردی و تصمیماتی را که برای خود فراهم آورده ایم مخدوش کند. از آن جایی که انسان افکار و اندیشه‌های خود را برمی‌گزیند الزاماً تعیین کننده میزان شادی‌های خویش است. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم اما ما غالباً بر عکس عمل می‌کنیم. گاه شاد بودن می‌تواند کاری بسیار دشوار باشد. لازمه شاد زیستن جستجوی زیباییها و خوبیهاست. کازانتزاکیس گفته است (قلم و زنگ در اختیار شماست بهشت را نقاشی و بعد وارد آن شوید). (علی پور و همکاران، ۱۳۷۸). هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه‌ترین زمان ممکن پس از وقوع آنهاست شخصی که در موقعیت بالا قرار می‌گیرد ممکن است تا دو سال از خندیدن امتناع کند دیگری ممکن است بعد از دو هفته گریه و زاری را کنار بگذارد و شروع به خندیدن کند و بنابراین نفر اول پنجاه مرتبه بیشتر از دومی در بیچارگی و غم باقی می‌ماند و این انتخاب خود اوست. (اندرومیتوس، ۱۳۸۲، ص ۵۹).

هیجانات مثبت

تجربه کردن شادی یا سرور یکی از رایج‌ترین روش‌هایی است که بدان وسیله افراد شاد کامی را تعریف می‌کنند. پژوهش نشان می‌دهد که سرور یکی از سه جزء اصلی شاد کامی است و دو جزء دیگر آن عبارتند از رضایت از زندگی و فقدان عاطفه منفی سرور جنبه هیجانی شادی است و رضایت جنبه شناختی آن. اگر بخواهید بدانید چند هیجان مثبت وجود دارد و این هیجانات چگونه توسط چهره و صدا بروز می‌کند و نیز به موقعیت و فعالیت‌هایی که آنها را بر می‌انگیزد توجه کنید. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۱۹۱).

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۷۱

تجربه عاطفه مثبت مردم چندین خلق منفی دارند (خشم-اضطراب-افسردگی و...) اما در واقع فقط یک خلق مثبت را که معمولا تحت عنوان شادی و سرور از آن نام برده می شود گزارش می کنند. خلق حالات هیجانی نسبتا با دوام تلقی می شود. در پژوهش های مربوط به هیجانات و حالات خلقی مثبت معلوم شده است که این حالات و هیجانات شامل احساسات لذت بخش رهایی و اعتماد به نفس هستند. علاوه بر این احتمال تقویت رخدادهای مثبت و یا منفی وجود دارد.

فکر کردن و هم صحبتی با دیگران راجع به وقایع مثبت، باعث خلق مثبت می شود (آرگایل و مارتین، ۱۹۹۱).

مطالعات نشان داده است که مردم چگونه از طریق گفتن وقایع مثبت به دیگران، جشن گرفتن این وقایع یا به واسطه فکر کردن راجع به آنها این وقایع را تقویت می کنند و این کار عاطفه مثبت و رضایت از زندگی را افزایش می دهد. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۴۵).

آثار تفریح بر شادی و جنبه های دیگر سلامتی

عاطفه مثبت

از آنجا که مطالعات بسیاری آثار علی واضح بعضی از تفریحات را بر خلق خوش نشان داده اند ابتدا در مورد اثر مثبت تفریحات بحث می کنیم رضایت از تفریحات می تواند ناشی از شادی باشد و بالعکس. آزمایشهای تغییر خلق مثال روشنی از آثار تفریح بر سلامت می باشند. لوین سان و گراف (۱۹۷۳) در روش درمانی خود به نام "درمان با فعالیتهای شادی بخش" کشف کردند که فعالیتهای شادی بخش حالت عاطفی افراد تا پایان روز تحت تاثیر قرار می دهند. تفریح می تواند افراد را شاد کند و از آنجا که تفریح بر خلاف ارتباطات شغل و شخصیت ما تحت کنترل ماست و به راحتی می تواند تغییر کند اهمیت زیادی دارد. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۱۸۶)

بهداشت روانی

تا کر (۱۹۹۰) در مورد ۴۰۳۲ بزرگسالان مطالعه کرد و دریافت که افرادی که از نظر جسمی سالم تر بوده اند دارای بهداشت روانی بهتری نیز بودند. نتیجه آنکه امروزه بسیاری از پزشکان و روانپزشکان تمرینات بدنی را برای بیماران خصوصا بیماران افسرده تجویز می کنند اگر چه ممکن است متقاعد ساختن بیماران به انجام تمرینات جسمانی مشکل باشد. جای تعجب نیست که تمرینات جسمانی برای سلامتی خوب است. آثار تمرینات جسمانی کاملا قوی است. پافن برگر و همکاران (۱۹۹۱) ۱۷۰۰۰۰ نفر از فارغ التحصیلان هار وارد را در یک دوره ۱۶ ساله پیگیری کردند و دریافتند آنهایی که تمرینات جسمانی بیشتری داشتند ۳۰

دقیقه تمرینات جسمانی در روز برای کسب حداکثر فایده کافی بود ۳۱٪ مرگ کمتری وجود داشت. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۱۸۳).

اثرات شادمانی

کامان وظف (۱۹۸۳) دریافتند که مردم شاد گفته اند که آنها احساس نزدیکی با دیگران دارند و احساس اعتماد و مورد علاقه بودن می کنند و بیشتر علاقه مندند با دیگران باشند و احساس تنهایی نمی کنند. مردم شاد نه تنها تعامل اجتماعی بیشتری با دیگران دارند بلکه کیفیت ارتباطات آنها بالاتر است. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۱۹۰)

نوع دوستی

او مالی و اندرسون (۱۹۸۳) دریافتند که ۴۷٪ از آزمودنیهایی که توسط باز گویی خاطرات خوب گذشته در شرایط خلقی مثبت قرار گرفته اند در مقایسه با ۱۷٪ گروه کنترل حاضر شدند که خون بدهند این کار در مورد کودکان نیز انجام شد. آین ولویس (۱۹۷۲) دریافتند که کودکانی که اجازه داشتند در بازی بوکتیک موفق شوند سه برابر آنهایی که فاقد آن بودند این کارها را انجام دادند. بومن و همکاران (۱۹۸۱) دریافتند که کودکان می توانند توسط القاء خلق برای کودکان فقیر بخشنده تر شوند مشاهده شد مردم شاد به سایر مردم و مشکلات اجتماعی علاقمندتر هستند و علاقه کمتری به دنیای درونت و یا مشکلات شخصی خودشان دارند. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۱۹۰).

آیا خلیات مثبت بر شادی مؤثر است؟

برای شروع کردن با یک خلق خوب چندین حالت مثبت وجود دارد دیدن جنبه های خوب چیزها مثل داشتن دیدگاه مثبت نسبت به دیگران به یادآوری خاطرات لذت بخش داشتن یک منظره زیبا (وین هاون، ۱۹۸۸).

دالیز و همکاران (۱۹۹۱) دریافتند که درصد زمانی که افراد عاطفه مثبت را تجربه می کنند با شادی آنها همبستگی ۵۰٪ دارد در صورتی که با میانگین عمق عاطفه مثبت وقتی افراد احساس شادی می کنند همبستگی ۲۵٪ دارد. وقایع مثبت زندگی همچنین برای بیمارانی که از افسردگی رنج می برده اند مؤثر بوده است. خلیات خوب القاء شده بر مفهوم خود اثر داشته است و مردم در مورد خودشان بخصوص جنبه های خودشان که کمتر ثابت بوده یا در مورد آنها اطمینان نداشتند بهتر فکر می کنند. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۳۳۰).

طرز تفکر

هاوس و همکاران (۱۹۹۴) دریافتند که اگر به آزمودنی های دارای خلق مثبت گفته می شود که آنها باید

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۷۳

پاسخگویی تضاد های اجتماعی باشند کمتر از افکار قالبی استفاده می کنند در مورد قضاوت کردن پیرامون موقعیتهای اجتماعی افراد دارای خلق شاد خطای اساسی اسنادی دارند و مثل اینکه آنها بیشتر به شخص اسناد می کنند و کمتر اسناد به موقعیت دارند آنها بیشتر از منابع آشکار اطلاعات استفاده می کنند. اثرات اصلی خلق مثبت بر تفکر این است که مردم تندتر و خلاقانه تر فکر می کنند اما بیشتر وابسته به اطلاعات قابل دسترس تر و کلیشه ای هستند و تفکر به صورت کمتر منطقی و کمتر دقیق انجام می گیرد. (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۳۳۲).

پیشینه تحقیق

تحقیقی تحت عنوان بررسی میزان شادمانی بین زنان خانه دار و شاغل در شهرستان خمینی شهر صورت گرفته است. برای انجام این تحقیق تعداد ۶۰ نفر از زنان شهرستان خمینی شهر (۳۰ نفر خانه دار و ۳۰ نفر شاغل). با پرسشنامه شادمانی آکسفورد مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این پژوهش بر طبق فرضیات ارائه شده نشان داد که بین میزان شادمانی زنان شاغل و زنان خانه دار تفاوتی وجود ندارد. همچنین بین میزان تحصیلات تعداد فرزندان و شادمانی رابطه ای وجود ندارد. در حالیکه بین میزان رضایت از زندگی زنانوشویی و شادمانی همبستگی معناداری وجود دارد (کوچکی، ۱۳۸۲).

تحقیق دیگری به بررسی رابطه بین اضطراب امتحان و میزان شادمانی دانشجویان دانشگاه اصفهان می پردازد. فرضیه های پژوهش عبارتند از:

- بین اضطراب امتحان و میزان شادمانی رابطه وجود دارد.
 - میزان شادمانی دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر می باشد.
 - میزان اضطراب امتحان دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر می باشد.
- برای ارزیابی فرضیه های فوق از بین دانشجویان دانشگاه اصفهان ۶۰ نفر (۳۰ نفر دختر و ۳۰ نفر پسر) به تصادف انتخاب شدند و با آزمون اضطراب امتحان فیلیپس و آزمون شادکامی آکسفورد مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده ها با ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t تحلیل شده زیر حاصل شد:

بین امتحان و شادمانی همبستگی معکوس وجود دارد. ($p < 0/1$).

اضطراب امتحان دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است. ($p < 0/05$)

۷۴ ♦ فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۴۷ / سال پانزدهم، شماره ۲ / تابستان ۱۳۹۰

بین میزان شادمانی پسران و دختران تفاوت وجود ندارد ($p < 0/01$) (بهزادی، ۱۳۸۲).

پژوهش مقایسه شادمانی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان است. برای اجرای پژوهش ۶۰ دانشجوی دانشگاه اصفهان (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) به تصادف از بین دانشجویان دانشگاه اصفهان انتخاب شدند و با پرسشنامه شادکامی آکسفورد و سلامت عمومی ارزیابی شدند. فرضیه‌های پژوهش به این شرح است:

- بین میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان رابطه وجود دارد
- بین میزان شادکامی دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود ندارد
- بین میزان سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود ندارد داده‌ها با آزمون t مستقل تحلیل شدند و نتیجه زیر حاصل شد

فرضیه اول تایید شده فرضیه دوم رد شد و فرضیه سوم تایید گردید (زمانی، ۱۳۸۲).

پژوهشهای خارج از کشور

در خصوص برنامه‌های شادی آفرین اوشینو و همکاران (۱۹۹۲) یک کار فراتحلیل بر روی ۱۸ مطالعه را دنبال کردند و سه اثر حمایت اجتماعی را پیدا کردند:

بر روی سیستم قلبی-عروقی به طوری که استرس اثر کمتری بر فشار خون می‌گذارد خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد (۲) اثر کمتر استرس بر روی سیستم غدد درون ریز مثل تولید آندورفین در شرایط استرس زاد، تحریک سیستم عصبی سمپاتیك و تولید استرس های بدنی متفاوت (۳) بر سیستم ایمنی، قویترین اثرات مربوط به حمایت اجتماعی و خانوادگی بود.

اوشینو و همکاران (۱۹۹۶) مشاهده کردند که اگر چه رفتارهای مربوط به سلامتی و وقایع استرس زا و افسردگی به طور واضح بر فرایندهای جسمانی اثر می‌گذارند، اما به نظر میرسد که اثر آن بیش از اثر حمایت اجتماعی بر عملکرد جسمانی باشد. این عوامل در مورد افراد مسن بیشتر است و حمایت اجتماعی حتی قادر است که اثرات جسمانی پیر شدن را کاهش دهد.

مطالعه نشان داد که ۲۸ درصد موارد در اثر محرومیت کوتاه مدت، سلامتی افراد به طور آشکاری

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۷۵

دچار تخریب شده بود و این اثرات کوتاه مدت برای افرادی که افسردگی آنها کنترل شده محو شده است افسردگی علت اولیه بیماری است.

مک گی و راج و هل (۱۹۹۰) در پی تحقیق خود، مدلی را پیشنهاد کردند که طبق آن رشد احساس شوخ طبعی بعد از نوجوانی شروع می شود و تا حدود ۶۰ سالگی ادامه می یابد. برپایه‌ی مدل رشد شوخ طبعی همین پژوهشگران، مجموعه ای از مطالعات تحلیل عاملی را ارائه داده‌اند که در آن توانایی و احساس شوخ طبعی همراه با سن در دوران کودکی و نوجوانی رشد پیدا می کند و از دو عامل مستقل جنبه های مثبت (با مزه بودن) و منفی (بی مزه بودن) در رابطه با جوک و کارتون تشکیل می شود.

پژوهش آرچیل و لو (۱۹۹۰) نشان می دهد که شادکامی با روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی ارتباط دارد.

وودگیت (۱۹۹۸)، طی تحقیق بر روی ۲۳ نوجوان پسر و دختر (۱۳ تا ۱۶ ساله) که از بیمارستانهای خصوصی و از بین بیماران مبتلا به دیابت، آسم، التهاب مفاصل و غیره انتخاب شده بودند، به این نتیجه رسید که یکی از عوامل اصلی و اساسی که بسیار مورد توجه و درخواست این بیماران بوده، این است که مراقبان آنها حس شوخ طبعی و بذله گویی داشته باشند.

وارد (۱۹۹۸)، طی پژوهشی در زمینه ارائه روشهای درمانی هنگام مراقبت از کودکان به این نتیجه رسید که لمس کردن و نوازش، موزیک های ملایم و شوخی کردن شیوه های مؤثری برای کمک به بهبود کودکان است.

ری دیک و استوارت (۱۹۹۴) در مورد ۶۰۰ زن سیاه پوست و سفیدپوست بازنشسته آمریکایی تحقیق کردند و دریافتند، زنان بازنشسته سفیدپوست شرکت کننده در این تحقیق که فعالیت های تفریحی بیشتری داشتند، از بهداشت روانی بالاتری برخوردار بودند. ايسو-آهولا و پارک (۱۹۹۶) دریافتند که فعالیت های تفریحی اعضای گروه های آمریکایی تکواندو، از استرس زندگی، خصوصاً افسردگی جلوگیری می کرد، در حالیکه دوستی هایی که موجب تفریح می شود، از تأثیر استرس بر بیماریهای جسمانی جلوگیری می کند. به نظر می رسد که در واقع شرکت جمعی در تفریح عامل اساسی در بهبودی افسردگی است. همچنین تعلق به مکان های مذهبی کلیسا نیز در درمان افسردگی موثر است.

1- Riddick and Stewart

2- Iso- Ahola and Prak

تایر ۱ (۱۹۸۹) دریافت که ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع منجر به کاهش خستگی، انرژی بیشتر و کاهش تنش در ۲ ساعت بعدی می‌شود. مطالعات دیگر، پی بردند که بعد از یک ساعت تمرین جسمانی، افراد در تنش، افسردگی، خشم، خستگی و آشفتگی احساس کاهش می‌کنند و برای بقیه روز و حتی در بعضی موارد برای روز بعد، احساس قدرت بیشتری خواهند داشت. (Maroukalis, & Zervas, 1993 p 798).

سانستروم و پاتس ۲ (۱۹۹۶) دریافتند که ادراک در مورد مهارت‌های ورزشی، وضعیت جسمانی، بدن جذاب، قدرت و خود ارزشی جسمانی کلی همگی اعتماد به نفس، عاطفه مثبت و فقدان عاطفه منفی را پیش‌بینی می‌کند.

در دهه ۱۹۶۰ آزمون‌های نظر سنجی آمریکا پرسیدن سوالاتی راجع به شادی و رضایت را شروع کردند. این کار منجر به تعدادی کار کلاسیک اولیه شد. برادبرن (۱۹۶۹) ساختار سلامت روان شناختی که از پیمایش نورک استفاده کرد. و کمبل کانورس. راجرز (۱۹۶۷) کیفیت زندگی آمریکایی از مرکز پژوهش زمینه‌یابی در دانشگاه میشیگان در ۱۹۶۶ ویلسون بازمینی ادبیات مربوط به شادی را در بولتن روانشناختی منتشر کرد مجله شخصیت و تفاوت‌های فردی شمار زیادی از مقالات مربوط به تفاوت‌های فردی در شادی را منتشر کرد مجلات روان شناختی تقلید مجله شخصیت و روان شناسی اجتماعی نیز شروع به منتشر نمودن مقالات مربوط به شادی کردند در ۱۹۹۹ روز آمد شد (دانیز و همکاران) گالوپ مورت و دیگر سازمان‌های نظر سنجی در حال انجام زمینه‌یابی‌های دیگری بودند که نه فقط در آمریکا بلکه در اروپا و کشورهای بازار مشترک انجام شد مجله پژوهش شاخص‌های اجتماعی (۱۹۷۴) در شروع کار خود مطالب زیاد راجع به شادی منتشر کرد مجله شخصیت و تفاوت‌های فردی شمار و زیادی از مقالات مربوط به تفاوت‌های فردی در شادی را منتشر کرد مجلات روان شناختی تقلید مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی نیز شروع به منتشر نمودن مقالات مربوط به شادی کردند در ۱۹۹۹ وینهاون کتاب سه جلدی همبسته‌ها شادی را که در آن ۶۳۰ زمینه‌یابی عمده در سراسر جهان را دوباره تجزیه و تحلیل کرده بود پدید آورد کانمن دایز و شوارتر جلد بزرگ بنیادهای روان شناسی لذت را منتشر کردند (آرگایل، ۱۳۸۲).

روش جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده گردیده است.

1- Thayer

2- Sonstroen and Potts

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۷۷

روش تحقیق

روش تحقیق بکار رفته در این تحقیق میدانی بوده، و برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده شده است.

جامعه آماری

جامعه آماری شامل کلیه شهروندانی است که در مناطق سیزده گانه شهرداری های اصفهان ساکن است.

حجم نمونه

حجم نمونه به طور تصادفی مشخص گردیده که مجموعاً ۵۰۰ نفر از شهروندان مناطق مختلف شهر اصفهان برای تحقیق انتخاب شدند.

ابزار اندازه گیری

ابزار اندازه گیری در این تحقیق پرسشنامه سلامت روانی (GHQ) می باشد. پرسشنامه سلامت روانی یک «پرسشنامه سرندی» مبتنی بر روش خود گزارش دهی است که در مجموعه های بالینی با هدف ردیابی کسانی که دارای یک اختلال روانی هستند، مورد استفاده قرار می گیرد (گلدبرگ، ۱۹۷۲). با توجه به اینکه در این پژوهش افسردگی مورد بررسی قرار گرفته، جمع آوری اطلاعات نیز از طریق تست بک صورت می گیرد «تست افسردگی بک» (BDI) شامل ۱۰۶ سوال بوده و بر اساسی ۳۳ جنبه مختلف افسردگی تدوین شده است.

روش آماری

روش آماری در این تحقیق، استفاده از آزمون T مستقل برای مقایسه میانگینهای دو گروه مستقل می باشد. از شاخصهای آمار توصیفی مانند میانگین، نما، میانه، فراوانی درصدی، نمودارها، ضریب همبستگی، واریانس، انحراف معیار و از شاخص آمار استنباطی مانند t تست استفاده شد.

آزمون فرضیه‌ها

فرض ۱- آیا برنامه های شادی آفرین در کاهش افسردگی شهروندان موثر می باشد ؟

جدول ۱: توصیف داده های آماری

متغیر	تعداد	میانگین	میانه	مد	انحراف معیار	واریانس
پیش از آزمون	۲۵۰	۴۵.۳۲	۲۸	۲۶	۵۶.۹	۵۶.۷۳
پس از آزمون	۲۵۰	۸۷.۳۱	۲۷	۳۳	۱۱.۱۰	۴۳.۹۶

میانگین افسردگی در شهروندان پیش از آزمون بالاتر و انحراف معیار پایین تر می باشد، می توان نتیجه گرفت که شهروندان از افسردگی بالاتری پیش از برنامه های شادی آفرین برخوردارند و میانگین افسردگی در شهروندان پس از آزمون پایین تر و انحراف معیار بالاتر می باشد، می توان نتیجه گرفت که شهروندان از افسردگی کمتری پس از آزمون برخوردارند، ابتدا بررسی می کنیم که آیا واریانس دو جامعه با هم برابر می باشند یا نه؟ که با توجه به برنامه های آماری آزمون را انجام داده و نتیجه بررسی می شود.

آماره T	سطح معنی داری
۸۶۳.۵	۰۰.۰

بنابراین با استفاده از آزمون T در سطح ۵٪ نتیجه می گیریم که میزان افسردگی در شهروندان پیش از آزمون تفاوت معنی داری با افسردگی شهروندان در پس از آزمون وجود دارد و نتیجه می گیریم که برنامه های شادی آفرین تاثیر زیادی بر کاهش افسردگی در شهروندان دارد.

فرض ۲- آیا برنامه های شادی آفرین در کاهش افسردگی شهروندان زن موثر می باشد ؟

جدول ۲: توصیف داده های آماری

متغیر	تعداد	میانگین	میانه	مد	انحراف معیار	واریانس
پیش از آزمون	۲۵۰	۴۴.۲۸	۶.۲۹	۳۶	۱۱.۹	۵۵.۷۱
پس از آزمون	۲۵۰	۹۸.۲۶	۵.۲۸	۳۳	۰۳.۱۰	۱۲.۹۶

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۷۹

میانگین افسردگی در شهروندان زن پیش از آزمون بالاتر و انحراف معیار پایین تر می باشد، می توان نتیجه گرفت که شهروندان زن از افسردگی بالاتری پیش از برنامه های شادی آفرین برخوردارند و میانگین افسردگی در شهروندان زن پس از آزمون پایین تر و انحراف معیار بالاتر می باشد می توان نتیجه گرفت که شهروندان زن از افسردگی کمتری در پس از آزمون برخوردارند، ابتدا بررسی می کنیم که آیا واریانس دو جامعه با هم برابر می باشند یا نه؟

که با توجه به برنامه های آماری آزمون را انجام داده و نتیجه بررسی می شود.

سطح معنی داری	آماره T
۰.۰۱	۲۱.۴

بنابراین با استفاده از آزمون T در سطح ۵٪ نتیجه می گیریم که میزان افسردگی در شهروندان زن پیش از آزمون تفاوت معنی داری با افسردگی شهروندان زن پس از آزمون وجود دارد و نتیجه می گیریم که برنامه های شادی آفرین تاثیر زیادی بر کاهش افسردگی در شهروندان زن دارد.

فرض ۳- آیا برنامه های شادی آفرین در کاهش افسردگی شهروندان مرد موثر می باشد؟

جدول ۳: توصیف داده های آماری

متغیر	تعداد	میانگین	میانه	مد	انحراف معیار	واریانس
پیش از آزمون	۲۵۰	۱۴.۲۹	۳.۲۷	۲۸	۷.۹	۳۱.۷۸
پس از آزمون	۲۵۰	۹.۲۶	۲۸	۳۳	۳.۱۱	۱۸.۹۶

میانگین افسردگی در شهروندان مرد پیش از آزمون بالاتر و انحراف معیار پایین تر می باشد، می توان نتیجه گرفت که شهروندان مرد از افسردگی بالاتری پیش از برنامه های شادی آفرین برخوردارند و میانگین افسردگی در شهروندان مرد پس از آزمون پایین تر و انحراف معیار بالاتر می باشد می توان نتیجه گرفت که شهروندان مرد از افسردگی کمتری در پس از آزمون برخوردارند، ابتدا بررسی می کنیم که آیا واریانس دو جامعه با هم برابر می باشند یا نه؟

که با توجه به برنامه های آماری آزمون را انجام داده و نتیجه بررسی می شود.

آماره T	سطح معنی داری
۳۲۶.۴	۰.۰۱

بنابراین با استفاده از آزمون T در سطح ۵٪ نتیجه می‌گیریم که میزان افسردگی در شهروندان مرد پیش از آزمون تفاوت معنی داری با افسردگی شهروندان مرد پس از آزمون وجود دارد و نتیجه می‌گیریم که برنامه های شادی آفرین تاثیر زیادی بر کاهش افسردگی در شهروندان مرد دارد.

بحث و نتیجه گیری

بین میزان سلامت روانی افرادی که دارای برنامه منظم شادی و تفریح هستند و افرادی که فاقد آنند تفاوت معنا داری وجود دارد. بدلیل اینکه شادی و تفریح موجب افزایش بازگشت به اصالت می‌شود. اعتماد به نفس افراد را افزایش می‌دهد.

سلامت روانی افراد عادی نسبت به افرادی که دارای برنامه منظم تفریح و شادی هستند پایین تر است. در نتیجه افرادی که دارای برنامه منظم تفریح و شادی هستند دارای سلامت روانی بالاتری می‌شوند چون شادی و تفریح نیازهای روحی انسان را برآورده می‌کند و موجب تکامل شخصیت افراد می‌شود. میزان طلاق و مشاجرات خانوادگی در بین خانواده عادی بیشتر می‌باشد که این عوامل باعث کاهش سلامت روانی افراد عادی افزایش استرس در زندگی آنها می‌شود.

بین میزان اضطراب بیهوایی افرادی که دارای برنامه منظم تفریح و شادی هستند افرادی که فاقد آنند تفاوت معنا داری وجود دارد.

بین میزان پرخاشگری افرادی که دارای برنامه منظم تفریح و شادی هستند افرادی که فاقد آنند تفاوت معنا داری وجود دارد.

نتایج تحقیق نشانگر آن است که تفاوت معنا داری بین میزان افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان قبل از اجرای فعالیتهای برنامه‌های شادی آفرین و بعد از آن وجود دارد. که با مطالعه ری‌دیک و استوارت^۱ (۱۹۹۴) در مورد ۶۰۰ زن سیاه‌پوست و سفیدپوست بازنشسته آمریکایی منطبق است و نتایج تحقیقات آنانرا

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۸۱

تایید می کند.

نتایج تحقیق نشانگر آن است که میزان افسردگی قبل از اجرای فعالیتهای برنامه های شادی آفرین در بین زنان و مردان شهروند به این شرح می باشد که: افسردگی هر دو گروه زنان و مردان شهروند در سطح بالا می باشد و تفاوت معناداری بین دو گروه نمی باشد که با مطالعه اوشینو و همکاران (۱۹۹۶) در خصوص سلامتی نقش حمایت اجتماعی بیشتر زنان توسط جامعه و کاهش اثرات جسمانی پیر شدن آنان مغایر است.

همچنین نتایج تحقیق نشانگر آن است که میزان افسردگی در بین زنان و مردان شهروند پس از اجرای فعالیتهای برنامه های شادی آفرین کاهش یافته است ولی تفاوت معناداری بین دو گروه نمی باشد که با تحقیق وودگیت (۱۹۹۸)، بر روی ۲۳ نوجوان پسر و دختر بیمار مبتلا به دیابت، آسم، التهاب مفاصل در خصوص اهمیت نقش مراقبت آنان با حس شوخ طبعی و بذله گویی همسو است چونکه در آن تحقیق نیز تفاوتی بین دو گروه پسر و دختر مشاهده نشده بود.

شاد بودن همیشه آسان نیست. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد و گاه می تواند تمام پافشاری ها انضباط فردی و تصمیماتی که برای خود فراهم آورده ایم مخدوش کند. معنای بلوغ قبول مسئولیت شادی خویش و تمرکز برداشته ها به جای نداشته ها است. از آنجایی که انسان افکار و اندیشه های خود را بر می گزیند. الزاما تعیین کننده میزان شادی های خویش است. شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جستجو کرد دریافت و غنیمت شمرد و به دیگران نیز منتقل کرد.

پیشنهادهای

- توسعه فرهنگ تفریح شادی در جامعه
- رواج و تبلیغ ارزشهای تفریح شادی بین افراد جامعه
- افزایش ظرفیت های جامعه برای استفاده از فرصتهای تفریح شادی

منابع

- آرگایل مایکل (۱۳۸۲) روانشناسی شادی ترجمه مسعود نشاط دوست و همکاران انتشارات اصفهان، چاپ اول
- آیزنک، مایکل (۱۳۷۵)؛ روان شناسی شادی، ترجمه مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی، تهران ، بدر.
- ایزنگ مایکل (۱۳۷۸) همیشه شاد باشید ترجمه چلونگر زهرا تهران انتشارات نواندیش
- بُربری، لایلا (۱۳۸۰)؛ آشنایی با هفت هیجان اساسی، مجله موفقیت، آذر ماه.
- فرجی، ذبیح اله (۱۳۷۵)؛ انگیزش و هیجان، واکنش های روانی، تهران : میترا.
- جزینی محبوبه (۱۳۸۲) بررسی رابطه شادکامی در رضایت از زندگی زناشویی در بین زوجین پایین تر از ۳۵ ساله شهر درچه
- زمانی مرضیه (۱۳۸۲) بررسی رابطه بین شادمانی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان
- کوچکی اعظم (۱۳۸۲) بررسی میزان شادمانی بین زنان خانه دار و شاغل در شهرستان خمینی شهر
- میتوس اندرو (۱۳۸۲) راز شاد زیستن انتشارات تهران ، چاپ بیت و ششم
- ولیزاده محمد (۱۳۸۱) زندگی شادمانه تهران موسسه فرهنگی انتشار نگرش روز
- Argyle, M. And Lu, L. (1990). **The happiness of extraverts**, personality and Individual Difference.
- Batson, C. D. Schoenrade, P. A, & Vent is, W. L. (1993). **Religion and the individual: A social psychological perspective**. New York: Oxford
- Dumont M. P. (1989). "An unfolding memory of community mental health. Resigns". *A Journal of Reviews and commentary in mental Health*.
- Ingle hart R (1990). **Culture shift in advanced industrial society** Princeton NJ. Preston University Press.
- Maroukalis, E, & Zervas. Y. (1993). **Effects of Aerobic Exercise on Mood of Adult Women Perceptual and Motor Skills**.
- Myers, D, G, (1993). **Social psychology (4th ed)**. New York MC Grow-Hill.
- McGhee, D. E Ruch, W, Hehl. And Franz. J. (1990) **Personality based model of humor development during adulthood**, *international journal of Humor Research*.

بررسی تاثیر برنامه های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان ♦ ۸۳

- Riddick C. C & Stewart. D. G. (1994) **An Examination of the Life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees:** a comparison of Blacks to Whites. *Journal of leisure Research*.
- Sostroem, J. & Potts, S. A. (1996) **Life adjustment correlates of physical self-concepts.** *Medicine and Science in sport and Exercise*.
- Ushino, B, N., Cacioppo, J. T. & Keicolt-Glaser, J, K. (1992). **The relationship between social support and physiological progresses.** A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*.
- Ward, S, L (1998), **Caring and healing in the 21 st century,** *American Journal of maternal child nursing*.
- Wdgate, R. L. (1998). **Health professionals caring for chronically ill adolescents:** adolescent's perspectives, *journal of social pediatric Nursing*.

