



دانشکده روانشناسی

رشته روانشناسی اسلامی

پایان نامه کارشناسی ارشد

ساخت بسته آموزشی معنای زندگی در جهت کاهش نشانگان افسردگی بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما

حجت الاسلام دکتر مهدی عباسی

استاد مشاور

حجت الاسلام دکتر حسین رادمرد

دانش پژوه

احمد علیمرزائی

خردادماه ۱۴۰۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

تاریخ: ۱۴۰۲، ۱۲، ۲۷

شماره: ۸۲۸۹۳/۵۴

با کمالات خداوند تعالی و با استعانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد احمد علیرزائی رشته روانشناسی اسلامی (روانشناسی مثبت گرا)

تحت عنوان: برسه آموزش مستای زندگی باروگره اسلامی در جهت کاهش نشانگان افسردگی

با حضور استاد راهنما، استاد مشاور و هیأت داوران در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۴۰۲، ۱۲، ۲۷ برگزار گردید و پایان نامه

ایشان بآکب نموده شد: ۱۷/۸۰ به حروف: هجده و هشتاد و هشت درصد با درجه خوب پذیرفته شد.

نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا احمدی	دانشیار	
استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر مهدی عباسی	استادیار	
استاد مشاور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر حسین رادمراد	نرس	
استاد داور: جناب حجت الاسلام والمسلمین آقای دکتر نجیب اله نوری	استادیار	
نماینده تحصیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی رستمی	لارنس	

معاون آموزش موسسه

لادی ارسلاخی



دانشکده روانشناسی

رشته روانشناسی اسلامی

پایان نامه کارشناسی ارشد

ساخت بسته آموزشی معنای زندگی در جهت کاهش نشانگان افسردگی بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما

حجت الاسلام دکتر مهدی عباسی

استاد مشاور

حجت الاسلام دکتر حسین رادمرد

دانش پژوه

احمد علیمرزائی

خرداد ۱۴۰۱

بسمه تعالی

تعهدنامه اصالت پایان نامه

این جانب احمد علیمرزائی فرزند گلزار متولد ۱۳۶۹/۰۲/۰۱ به شماره شناسنامه ۰۹۲۰۷۵۴۰۹۰ صادره از مشهد به شماره دانش پژوهی ۹۹۱۱۴۰۰۶ رشته روان شناسی اسلامی مثبت گرا متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی این جانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این زمینه از آنها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است.

این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط موسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

احمد علیمرزائی

امضاء

حقوق مادی و معنوی پایان‌نامه

چاپ و انتشار پایان‌نامه‌های تحصیلی دانش‌پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیت‌های علمی- پژوهشی مؤسسه است. این‌جانب **احمد علیمرزائی** دانش‌پژوه رشته روانشناسی اسلامی مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می‌گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان‌نامه‌ام با موضوع:

«ساخت بسته آموزشی معنای زندگی با رویکرد اسلامی در جهت کاهش نشانگان افسردگی» رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده این‌جانب خواهد بود:

۱. در صورت اقدام به چاپ پایان‌نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه به چاپ پایان‌نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.

۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان‌نامه به صورت کتاب توسط دانش‌پژوه، در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:

«کتاب حاضر حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی است که در سال ۱۴۰۱ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی آقای حجت‌الاسلام دکتر مهدی عباسی و مشاوره آقای حجت‌الاسلام دکتر حسین رادمرد از آن دفاع شده است».

۳. به منظور غنی‌سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه، دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه از آن نیز جهت بهره‌برداری به معاونت پژوهش اهداء خواهد شد.

احمد علیمرزائی

امضاء

اهداء و تقدیم

تقدیم بہ روح ملکوتی محبوب فی السجین، امام موسی کاظم علیہ السلام کہ دستگیر مضطربین ہست۔

و تقدیم بہ امید بخش بہ زندگی بشریت امام زمان او خاندانہ کہ معنا بخش زندگی بشریت ہست۔

تشکر و قدردانی

اکنون که به یاری پروردگار و ائمه اطهار (علیهم السلام) و بارانمایی اساتید بزرگ موفق به اتمام این پایان نامه شده ام وظیفه خود دانسته که نهایت سپاسگزاری را از تمامی عزیزانی که در این راه به من کمک کرده اند را به عمل آورم:

در آغاز از استاد عزیز جناب آقای دکتر مهدی عباسی که راهنمایی این پایان نامه را به عهده داشته اند کمال تشکر را دارم.

و همچنین از جناب آقای دکتر حسین رادمرد که استاد مشاور این پایان نامه بوده اند نیز کمال قدردانی را دارم.

از داوران گرامی ... که زحمت داوری و تصحیح این پایان نامه را به عهده داشتند کمال سپاس را دارم.

همسر عزیزم که در نبود من تمامی زحمات خانه را به دوش کشید و سختی تربیت کردن فرزندانمان را به تنهایی به عهده گرفت.

پدر و مادر مهربانم که همیشه دعاهای خیر آنها بدرقه راه من بوده است کمال تشکر را دارم.

چکیده

هر انسانی در مقاطع متفاوتی از سن خود ممکن است افسردگی را تجربه کند. این بیماری می‌تواند سلامت جسمانی، احساسات، رفتار و سلامت روحی انسان‌ها را تحت‌الشعاع قرار دهد. باوجوداینکه تاکنون رویکردهای متعددی به درمان افسردگی پرداخته‌اند اما افسردگی همچنان در صدر اختلالات روان‌شناختی است هدف پژوهش حاضر تدوین بسته درمانی معنای زندگی در جهت کاهش نشانگان اختلال افسردگی بر اساس منابع اسلامی بود. روش پژوهش حاضر کیفی و کمی (آمیخته) انتخاب گردید. برای دستیابی به هدف مذکور ابتدا مؤلفه‌های معناداری زندگی در جهت کاهش افسردگی با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی استخراج شد. سپس مؤلفه‌های مذکور در دو شاخص ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) از دیدگاه ۱۱ کارشناسان ارزیابی گردید. یافته‌های پژوهش در این بخش اول ۱۲ مؤلفه موضوعی خدا، امام، خود، پدر و مادر، همسر، فرزند، اطرافیان، دنیا، کار و تلاش، نعمت و دارایی، سختی، آخرت را گزارش نمود که همه موارد مورد تأیید کارشناسان قرار گرفت. همچنین یافته‌های پژوهش در بخش دوم شامل ۸ جلسه آموزشی با محوریت موضوعات معنای زندگی در جهت کاهش نشانگان افسردگی شد. در هر جلسه اهداف عملیاتی، راهبردها و تکنیک‌های مناسب تنظیم گردید. در این مرحله نیز به جهت سنجش روایی بسته مذکور از پیمایش نظر ۱۱ کارشناس در دو شاخص ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) از دیدگاه ۱۱ کارشناسان استفاده گردید. پس از اعمال نظرات تکمیلی کارشناسان درنهایت بسته آموزشی معنای زندگی در ۸ جلسه تدوین نهایی گردید.

نتیجه پژوهش حاضر امکان کاهش نشانگان افسردگی بر اساس موضوعات معنای زندگی بر اساس منابع اسلامی از منظر کارشناسان را گزارش نمود.

کلیدواژه‌ها: معنای زندگی، افسردگی، نشانه‌های افسردگی، بسته آموزشی، منابع اسلامی.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۱
۱-۱. کلیات.....	۲
۱-۱-۱. بیان مسئله.....	۲
۱-۱-۲. اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۶
۱-۱-۳. اهداف پژوهش.....	۷
۱-۱-۴. پرسش‌های پژوهش.....	۷
۱-۱-۴-۱. پرسش اصلی.....	۷
۱-۱-۴-۲. پرسش‌های فرعی.....	۷
۱-۲. مفاهیم.....	۸
۱-۲-۱. معنای زندگی.....	۸
۱-۲-۲. افسردگی.....	۹
۱-۲-۳. منابع اسلامی.....	۹
۱-۲-۴. بسته آموزشی.....	۱۰
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش.....	۱۱
۲-۱. افسردگی.....	۱۲
۲-۱-۱. تاریخچه مطالعه افسردگی.....	۱۲
۲-۱-۲. مفهوم شناسی.....	۱۳
۲-۱-۳. نشانه‌ها.....	۱۴

- ۴-۱-۲. همه گیری افسردگی ۱۵
- ۵-۱-۲. شیوع شناسی ۱۵
- ۶-۱-۲. سبب شناسی ۱۶
- ۱-۶-۱-۲. ژنتیک ۱۶
- ۲-۶-۱-۲. بیولوژیک ۱۶
- ۳-۶-۱-۲. عوامل اجتماعی ۱۶
- ۴-۶-۱-۲. عوامل روان شناختی ۱۷
- ۱-۴-۶-۱-۲. نوروز گرایی ۱۷
- ۲-۴-۶-۱-۲. نظریه شناختی ۱۷
- ۷-۱-۲. رویکردهای درمان افسردگی ۱۷
- ۱-۷-۱-۲. دیدگاه روان تحلیل گری ۱۷
- ۲-۷-۱-۲. دیدگاه رفتارگرایی ۱۸
- ۳-۷-۱-۲. دیدگاه شناختی ۲۰
- ۴-۷-۱-۲. دیدگاه شناختی رفتاری نگر ۲۲
- ۵-۷-۱-۲. دیدگاه انسانی نگر و هستی نگر ۲۳
- ۶-۷-۱-۲. دیدگاه زیستی ۲۳
- ۱-۶-۷-۱-۲. نقش وراثت ۲۳
- ۲-۶-۷-۱-۲. نقش شیمیایی ۲۴
- ۷-۷-۱-۲. داروهای ضد افسردگی ۲۴

- ۲۴..... ۸-۷-۱-۲. روان‌درمانی‌های دین‌مدارانه برای افسردگی
- ۲۵..... ۹-۷-۱-۲. پیشینه تحقیقات نظری
- ۲۹..... ۱۰-۷-۱-۲. پژوهش‌های کاربردی
- ۳۵..... ۲-۲. معنای زندگی
- ۳۵..... ۱-۲-۲. مفهوم‌شناسی معنای زندگی
- ۳۵..... ۱-۱-۲-۲. مراد از زندگی
- ۳۶..... ۲-۱-۲-۲. مراد از معنا
- ۳۶..... ۳-۱-۲-۲. مراد از معنای زندگی
- ۳۷..... ۲-۲-۲. نظریه‌های فلسفی موجود در مورد معنای زندگی
- ۳۷..... ۱-۲-۲-۲. نیهیلیسم
- ۳۹..... ۲-۲-۲-۲. دیدگاه مارکسیسم درباره معنا و هدف زندگی
- ۳۹..... ۳-۲-۲-۲. دیدگاه اگزیستانسیالیسم
- ۴۰..... ۴-۲-۲-۲. نظر منفی‌گرایان درباره معنا و هدف زندگی
- ۴۱..... ۵-۲-۲-۲. نظر طبیعت‌گرایان عین‌گرا درباره معنای زندگی
- ۴۲..... ۶-۲-۲-۲. معنای زندگی در فلسفه اسلامی
- ۴۳..... ۳-۲-۲. نظریات دانشمندان در مورد معنای زندگی
- ۴۳..... ۱-۳-۲-۲. دانشمندان غربی
- ۴۳..... ۱-۱-۳-۲-۲. نظریه نیچه در مورد معنای زندگی
- ۴۳..... ۲-۱-۳-۲-۲. نظریه فرانکل و معنای زندگی

- ۴۴..... ۳-۱-۳-۲. نظریه تیلور در مورد معنای زندگی
- ۴۵..... ۴-۱-۳-۲. نظریه استیس در مورد معنای زندگی
- ۴۵..... ۵-۱-۳-۲. نظریه نیگل در باب معنای زندگی
- ۴۷..... ۶-۱-۳-۲. کاستی‌های کلی نظریات
- ۴۷..... ۲-۲-۳-۲. دانشمندان اسلامی
- ۴۷..... ۱-۲-۳-۲. ملاصدرا
- ۴۸..... ۲-۲-۳-۲. ابن سینا
- ۴۹..... ۳-۲-۳-۲. علامه طباطبایی
- ۵۰..... ۴-۲-۳-۲. شهید مطهری
- ۵۰..... ۵-۲-۳-۲. علامه جعفری
- ۵۱..... ۳-۲. معنای زندگی در منابع اسلامی
- ۵۲..... ۱-۳-۲. لغات مرتبط بامعنای زندگی
- ۵۲..... حیات
- ۵۵..... عیش
- ۵۵..... ۲-۳-۲. مراد از معنای زندگی در اصطلاح
- ۵۶..... ۴-۲. پیشینه پژوهش‌های معنای زندگی
- ۵۶..... ۱-۴-۲. معنای زندگی
- ۵۶..... ۱-۴-۲. داخلی
- ۶۲..... ۲-۴-۱-۲. خارجی

۶۴ ۲-۴-۲. معنای زندگی با افسردگی

۶۴ ۲-۴-۲-۱. داخلی

۶۷ ۲-۴-۲-۲. خارجی

۷۰ فصل سوم: روش تحقیق

۷۱ ۳-۱. روش تحقیق

۷۱ ۳-۱-۱. روش پژوهش

۷۱ ۳-۱-۲. روش تحلیلی

۷۲ ۳-۱-۳. روش دلفی

۷۲ ۳-۲. مراحل انجام تحقیق

۷۲ ۳-۲-۱. مرحله اول: مشاهده نظام‌مند

۷۲ ۳-۲-۲. مرحله دوم: غرقه شدن در محتوا

۷۳ ۳-۲-۳. مرحله سوم: صورت‌بندی داده‌ها

۷۳ ۳-۲-۴. مرحله چهارم: بازبینی نهایی و ارائه گزارش

۷۳ ۳-۲-۵. مرحله پنجم: روایی سنجی معرفت‌های استخراج‌شده

۷۳ ۳-۳. طراحی بسته آموزشی

۷۳ ۳-۳-۱. مفهوم آموزش

۷۴ ۳-۳-۲. بسته آموزشی

۷۴ ۳-۳-۳. الگوی ارائه مطالب آموزشی بسته در هر جلسه

۷۵ ۳-۳-۴. روایی سنجی بسته

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش..... ۷۶

۴-۱. پاسخ به پرسش اول..... ۷۷

۴-۱-۱. مؤلفه‌های معنای زندگی..... ۷۷

۴-۱-۲. روایی سنجی مولفه‌های استخراج شده..... ۹۱

۴-۱-۳. بسته نهایی معنای زندگی..... ۹۲

۴-۲. پاسخ به پرسش دوم پژوهش..... ۱۰۴

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری..... ۱۰۸

۵-۱. تفسیر نتایج مربوطه..... ۱۰۹

۵-۱-۱. بخش اول تفسیر مولفه‌های معنای زندگی..... ۱۰۹

۵-۱-۲. بخش دوم ویژگی‌های بسته مذکور..... ۱۱۱

۵-۲. محدودیت‌های پژوهش..... ۱۱۳

۵-۳. پیشنهادها و پژوهشی و کاربردی..... ۱۱۴

فهرست منابع..... ۱۰۹

۱. منابع فارسی..... ۱۱۰

۲. منابع عربی..... ۱۲۵

۳. منابع لاتین..... ۱۲۵

پیوست ها..... ۱۳۰

پیوست الف..... ۱۳۱

پیوست ب..... ۱۴۴

فصل اول: کلیات و مفاهیم