



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۵/۲۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## تفکر مثبت عاملی در جهت افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان

هدایت اله رحمت پناه<sup>۱</sup>، حمزه بهروز<sup>۲</sup>، اکرم بیوکانی<sup>۳</sup>، تارا بیوکانی<sup>۴</sup>، راضیه رسائی<sup>۵</sup>

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان بهبهان

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه شهید ایزد پناه یاسوج

۳- کارشناسی طراحی دوخت دانشکده دخترانه شاهرود

۴- کارشناسی کامپیوتر دانشگاه الزهراء بوشهر

۵- کارشناسی علوم اجتماعی دانشگاه پیام نور بهبهان

hedayatrahmat@gmail.com

### چکیده

تفکر مثبت از مهم ترین عوامل در افزایش روحیه و اعتماد به نفس در دانش آموزان است. تفکر مثبت از عوامل شکوفا ساختن زندگی شغلی، تحصیلی و خانوادگی فرد می باشد. در واقع تفکر مثبت یک فرایند شناختی است که حاوی تصاویر امید وار کننده، روحیه بخش و شادی آور می باشد؛ که باورها و ایده های خوشبینانه را توسعه داده و به مشکلات با دید دیگر نگاه میکند و از جنبه منفی آنها دوری می کند، یک دیدگاه روشنی نسبت به زندگی ایجاد می کند. به طور کلی تفکر مثبت به عنوان یک ادراک خوشبینانه تعریف شده است که به پیشرفت زندگی، حل مسائل کمک می کند و دیدگاه مثبت را در افراد می پروراند. سرزندگی تحصیلی به توانایی برخورد مناسب دانش آموزان با چالش ها و موانع زندگی تحصیلی گفته می شود. اینکه دانش آموزان راهبردهای مناسبی برای حل مسائل مرتبط با تحصیل پیدا بکنند به سرزندگی تحصیلی راه می یابند. داشتن توانایی های تفکر مثبت به قدرت سرزندگی تحصیلی نیرو و جهت می بخشد. در این پژوهش به بررسی تفکر مثبت و اثرات آن بر دانش آموزان می پردازیم.

**کلمات کلیدی:** تفکر مثبت، سرزندگی، اعتماد به نفس، آموزش و پرورش.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ۱-مقدمه

روانشناسان دوره نوجوانی فرد را دوره ای بسیار مهم و حساس در زمینه رشد ابعاد شناختی، عاطفی و اجتماعی می دانند؛ و معتقد هستند که بزرگترین تحول ها و اندیشه ها در این دوره سنی در افکار و عقاید و زندگی فرد پدیدار می شود. دوره نوجوانی یک اتصال مهم در چرخه زندگی در نظر گرفته می شود و خانواده می تواند در آن دوره نقش بسیار مهمی داشته باشد. در این دوره حساس از زندگی که عواطف و احساسات گوناگون نوجوانان مستعد پذیرش هرگونه اضطراب، زودرنجی، پرخاشگری، شادکامی، تفکر مثبت، خودشیفتگی و... است. با ورود فرد به دوره نوجوانی یک سری از عقاید، افکار و احساسات او دستخوش تغییرات قرار می گیرند؛ از جمله موادی که در این تغییرات جزو تغییرات مطلوب شناخته میشود، روی آوردن آنها به امید به زندگی و داشتن اندیشه های مثبت و افکار مطلوب است. از جمله وظایف اصلی نظام آموزشی تشویق دانش آموزان به سرمایه گذاری روی منابع درونی خود از جمله افکار انرژی و علائق و عقاید است.

تفکر مثبت نوعی رویکرد و جهت گیری در افکار را شامل می شود یعنی به امور و روند زندگی دید مثبت داشتن و جنبه ها و امور منفی دوری کردن است. افکار مثبت اعمال مثبت را در پی دارد؛ پس در پی توجه به امور مثبت، امیدداشتن به زندگی، عدم توجه به افکار منفی و ناامید کننده در نهایت به اعمال مثبت و انرژی بخش ختم می شود. از جمله وظایف مهم نظام آموزشی تشویق دانش آموزان به سرمایه گذاری بر روی منابع درونی خود که از جمله مهم ترین آنها افکار، امیال و انرژی است. داشتن اندیشه مثبت در دانش آموزان وقایع بسیاری افتخار آمیزی را در زندگی تحصیلی آنان رقم خواهد زد (بکت و زائورنیفسکی، ۲۰۱۳). پس پرداختن به موضوع تفکر مثبت و بررسی اثرات آن در بین دانش آموزان و یا نوجوانان بسیار حایز اهمیت است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثرات تفکر مثبت در دانش آموزان است. روش پژوهش در این پژوهش به صورت کتابخانه ای (مروری) بوده است؛ برای این منظور از مطالب موجود در مقاله ها و تحقیقات چاپ شده در این زمینه و همچنین مطالب دیجیتالی استفاده شده است.

داشتن دیدگاه و اندیشه مثبت باعث می شود که فرد مسائل و مشکلات را به عنوان یک فاجعه در نظر نگیرد و با حفظ آرامش خود به اخذ تصمیم مناسب بپردازد. داشتن این نوع دیدگاه به فرد احساس مهم و مفید بودن را می دهد تا حس کند افسار زندگی خود را در دست دارد و در رقم خوردن سرنوشت خود نقش مهم و متعالی داشته باشد که به احساس شادی و رضایت از زندگی منجر بشود (کیم و هور، ۲۰۱۹).

مهارت تفکر مثبت شامل آموزش فکر کردن به صورت های مختلف درباره حوادث و اطلاعات و داشته های خود، توانایی های خود و... است. و ارزش گذاری هر کدام از این حوادث به صورت مختلف است. نوجوانان در صورت مجهز بودن به اندیشه مثبت به شاد زیستی روی می آورند و تشویق می شوند نقاط مثبت و منفی خود را بشناسند و همچنین توانایی ها و نقاط مثبت دیگران را هم نیز می توانند شناسایی بکنند و از آنها در جهت افزایش توانایی ها و دانسته های خود استفاده بکنند. این نوع دیدگاه نقش مهمی در افزایش جایگاه فرد به عنوان فردی محترم که هم به خود احترام می گذارد، هم به دیگران احترام می گذارد و هم به جامعه. این امر به بهبود کیفیت زندگی منجر می شود. افراد مثبت اندیش داشتن نگاهی پر از امید به زندگی را به عنوان یک انتخاب و نگاه عاقلانه می پندارند، آن خود را مسئول زندگی خود می شناسند و پذیرای عواقب و تصمیم ها و نظرات خود هستند (سلیگمن، ۲۰۰۰).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مهارت تفکر مثبت عبارت است از یادگیری خوب و درست اندیشیدن، کنار گذاشتن افکار و عقاید منفی و آزردهنده، توانایی تفسیر و تحلیل رویدادهای مشکل‌آفرین، برخورد مناسب با تمام مسائل زندگی و در نظر گرفتن همه جوانب در هنگام اخذ یک تصمیم و ... دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورده و حفظ می‌کند. دیدگاهی که نوجوانان به زندگی دارند ترکیبی از علایق و عقاید، احساسات و باورهایشان است، و از جمله نخستین اقدام‌های اساسی برای کنار گذاشتن افکار منفی و روی آوردن به اندیشه مثبت این است که نوجوانان بتوانند بین این افکار خود، احساسات خود و باورهای خود تمایز قائل بشوند، و به این درک برسند که هر سه تا این‌ها باهم تفاوت دارند. نوجوانان مثبت‌اندیش زندگی سالم و پر انرژی دارند و با مسائل و تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند، به جای منفی‌بافی به راهبردهای درست مسئله‌گشایی روی می‌آورند، که در این صورت است که هیجان‌های خود را شناسایی میکنند و عواطف و احساسات خود را تغییر می‌دهند و با خوشبینی به مبارزه با افکار منفی و تصورات ذهنی نامطلوب می‌پردازند (ترنی، ۲۰۱۵).

تفکر مثبت با موفقیت در زندگی و افزایش امید به زندگی همسویی و ارتباط بالایی دارد (جویراسیو، ۲۰۲۰). علاوه بر این از اثرات مثبت تفکر مثبت می‌توان به کفایت اجتماعی، سرزندگی تحصیلی، شادکامی، بهزیستی روانی، سلامت روانی می‌باشد. از جمله مواردی که منجر به تفکر مثبت نوجوانان میشود، روی آوردن آنها به تجربه‌های مثبت و همچنین نیرومند کردن آنها است. شوخ‌طبی، خوش‌بینی و شادکامی و غیره همگی نتیجه تفکر مثبت هستند؛ به همین جهت است که آموزش مهارت تفکر مثبت به نوجوانان منجر به بهبود برقراری ارتباط با دیگران، شناخت و گسترش ادراک‌های تفکر مثبت، افزایش بهزیستی افراد می‌شود. با توجه به احساسات مثبت که خود منجر به رفتارهای مثبت می‌شود و علاوه بر اینها تفکر مثبت در درمان برخی از اختلالات روانی از جمله استرس و اضطراب افسردگی و افزایش عزت نفس بسیار مفید است (سین و لیوبومیرسکی، ۲۰۱۰).

تفکر مثبت سرمنشأ مهمی دارد؛ که یکی از آنها باورهای خود فرد است که نمایانگر نوع برداشت و درک و فهم فرد از وقایع زندگی است؛ که می‌تواند هم برداشت منفی در پی داشته باشد؛ که همراه با بدبینی هست و یا برداشتی مثبت همراه با خوش‌بینی باشد. برای این که باورهای افراد مستلزم تفکر مثبت باشد باید برای ارزیابی یک شخصی، یک پیامد و یک واقعه بتواند احساسات خود را کنترل کند؛ و با حفظ آرامش بتواند راهبردهای خوبی برای کنار آمدن موثر با مشکلات پیدا کند و در ارزیابی آنها از هیجان‌های منفی و ناخودآگاه استفاده نکند. افراد در نتیجه پردازش مثبت و پرهیز از افکار منفی است؛ که می‌تواند به بهزیستی دست یابند (غیائی، طباطبایی و نصری، ۱۳۹۵). علاوه بر این دانش آموزان مجهز به تفکر مثبت از خودکنترلی، پشتکار، عزم برخوردار هستند؛ استرس‌های تحصیلی برای آنها تجربه‌ای سرشار از امید و انرژی به حساب می‌آید (تامتبرگت و لارسون، ۲۰۲۰).

مدارس تمام تلاش خود را می‌کنند تا به ترویج موفقیت دانش آموزان بپردازند و با افزایش کیفیت نظام آموزشی می‌تواند جایگاه والایی کسب کنند. یکی از راه‌های افزایش کیفیت نظام آموزشی، توجه به ویژگی‌های روانی دانش آموزان است. تفکر مثبت هم به عنوان یکی از ویژگی‌های روانی مثبت است؛ که حائز اهمیت می‌باشد و در پی آن بهزیستی روانی دانش آموزان به وجود می‌آید؛ که در این صورت است که خودپنداره تحصیلی آنها پیشرفت پیدا میکند و دیدی مثبت به روند تحصیلی خود خواهند داشت؛ و با اضطراب ناشی از امتحان به خوبی مبارزه خواهند کرد. دانش آموزان با اندیشه مثبت از پتانسیل بالایی جهت مقابله با اضطراب ناشی از امتحانات دارند (پاسکو و همکاران، ۲۰۲۰).

تفکر مثبت نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی به زندگی است؛ که به تعادل و سازگاری درونی مناسب، توانایی تصمیم‌گیری درست و حفظ آرامش در مواجهه با مشکلات منجر می‌شود؛ و باعث می‌شود تا فرد بتواند به رضایت درونی برسد، از عملی که انجام می‌دهد خرسند باشد. در شکل‌گیری افکار منفی نوجوانان در حقیقت باورهایی که به زندگی خود و اطرافیان خود دارند نقش بسیار مهم دارند؛ افکار منفی نوجوانان را از داشتن زندگی پر نشاط محروم می‌سازد، دیدگاه مرض‌آمیز را در زندگی نوجوانان حاکم می‌سازد و سبب افسردگی و مرگ زودرس میشود (خدایاری فرد، ۱۳۹۲).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آموزش مهارت های تفکر مثبت که به تغییر افکار عقاید ، باورها و احساسات تاکید می کند؛ می تواند بدبینی را کنار بگذارد و سبب افزایش خوش بینی بشود و این خود نیز منجر به شادکامی می شود در واقع افراد شادکام می تواند افکار و عقاید منفی و مثبت خود را کنترل کنند و در این بین به سمت افکار مثبت حرکت بکنند (عنصری، ۱۳۹۵).

نوجوانان مثبت اندیش در بزرگسالی هم دارای افکار مثبت خواهند بود. به عنوان نمونه مادران مثبت اندیش در نگهداری کودکان که دارای ناتوانایی های یادگیری هستند عملکرد بهتری دارند. آنها در مقابله با پریشانی ها ملایم تر رفتار می کنند. آنان که در نوجوانی خود به نرمی از کنار مشکلات عبور کرده اند در بزرگسالی هم نیز روحیه برای مقابله با مشکلات را دارند (قدمپور و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین دانش آموزان مثبت اندیش از فضای مجازی برای پیشرفت و برقراری ارتباط با دیگران استفاده می کنند (المحایره و همکاران ۲۰۱۸).

## ۲- ادبیات و پیشینه پژوهش

بابایی و صفرزاده (۱۳۹۷)، در تحقیقی تحت عنوان « اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، جهت گیری هدف-پیشرفت در دانش آموزان دختر با نشانگان افسردگی» نشان داد که مداخله آموزش مهارت های تفکر مثبت در دانش آموزان دختر با نشانگان افسردگی سبب بهبود کارکردهای تحصیلی آنها شد.

یکانی زاده، گل محمدنژاد بهرامی و سلیمان نژاد (۱۳۹۷)، در پژوهشی با عنوان « اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر سرمایه روانشناختی و شاد زیستی دانش آموزان » به این نتیجه رسیدند؛ آموزش تفکر مثبت توانسته است سرمایه روانشناختی و شاد زیستی کودکان را افزایش دهد و افراد مورد مطالعه در گروه آزمایشی در مرحله پس از آزمون به طور معناداری سرمایه روان شناختی و شاد زیستی بیشتری داشتند.

دهقان نژاد، حاج حسینی و اژه ای (۱۳۹۶)، در پژوهشی تحت عنوان « اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روانشناختی دختران نوجوان ناسازگار » به این نتیجه رسیدند؛ که آموزش مهارت های تفکر مثبت بر افزایش سازگاری اجتماعی دختران نوجوان ناسازگار موثر است.

پور رضوی و حافظیان (۱۳۹۶)، در تحقیقی تحت عنوان « اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان » به این نتیجه رسیدند؛ که آموزش مهارت های تفکر مثبت بر بهبود سازگاری اجتماعی و هیجانی و تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد.

برخوری، رفاهی و فرح بخش (۱۳۸۹)، در تحقیقی تحت عنوان « اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت به شیوه گروهی برانگیزه پیشرفت ، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت » به این نتیجه رسیدند؛ که آموزش تفکر مثبت به شیوه گروهی بر شادکامی دانش آموزان اثر گذار است.

حیدر علی نظری (۱۳۸۷)، در پژوهشی تحت عنوان « اثربخشی تقویت مهارت های تفکر مثبت به شیوه گروهی بر سازگاری دانش آموزان » اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر شیوه گروهی بر سازگاری دانش آموزان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که این آموزش ها سبب سازگاری عاطفی- اجتماعی و آموزشی میشود.

مورایس، شانکلند، حق، فیولت و جانیپر (۲۰۱۸)، در پژوهشی با عنوان «بررسی مداخله روانشناسی مثبت در بهزیستی دانشجویان دکترای فرانسه» به این نتیجه رسیدند که تفکر مثبت تکنیک موثری در کاهش مشکلات روانشناختی دانشجویان می باشد.

انگ و هوان (۲۰۰۶)، در تحقیقی تحت عنوان «بررسی رابطه سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانی و هیجانی دانش آموزان» پرداختند و به این نتیجه رسیدند که سرزندگی تحصیلی واریانس معنی داری با بهزیستی روانی و هیجانی را تبیین می کند سطح بالای سرزندگی تحصیلی اندیشه ها و هیجان های مثبت و منفی دانش آموزان را پیش بینی می کند و هیجان های مثبت



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

به افراد کمک می‌کند که سرزندگی تحصیلی دست یابند و با استرس های زندگی روزمره و تحصیلی کنار بیایند و در نتیجه سرزندگی تحصیلی با هیجان های مثبت رابطه مستقیم و با هیجان های منفی رابطه معکوس دارد.

## ۳- فواید تفکر مثبت در دانش آموزان .

### ۳-۱- بهزیستی روانی و ذهنی دانش آموزان

بهزیستی روانشناختی یا ذهنی در واقع به رضایت از زندگی عمومی و احساس مثبت از زندگی گفته می‌شود؛ که شامل خود فرد و دیگران در حوزه های گوناگون خانوادگی، تحصیلات، جامعه و نظیر این موارد می‌شود. افرادی که از احساس بهزیستی بالایی برخوردار هستند بیشتر به سمت سوی هیجانات مثبت می‌روند، اتفاقات پیرامون خود با دیدی مثبت تحلیل می‌کنند. همچنین سطح بالای بهزیستی به مشارکت، تعامل، تعهد و پیشرفت تحصیلی در زندگی دانش آموزان منجر می‌شود؛ و مفهوم شخصی و فردی است که بر اساس ارزیابی افراد از زندگی خودشان در حوزه های مختلف زندگی مثل بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی، بهزیستی، بهزیستی تحصیلی و ... تعریف می‌شود. از این مداخلات روانشناسی مثبت گرا که می‌تواند تاثیر بسیار زیادی به بهزیستی دانش آموزان داشته باشد؛ آموزش مهارت تفکر مثبت .

آموزش تفکر مثبت و امیدواری دانش آموزان را تشویق می‌کند به سوی موفقیت های دست یافتنی حرکت بکنند و از آنها بهترین استفاده را ببرند که این خود به افزایش جایگاه فرد، عزت نفس، بهبود زندگی، پیشرفت در زندگی تحصیلی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان منجر می‌شود. دانش آموزانی که دارای اندیشه مثبت هستند در سطح روانشناختی از بهزیستی بالایی برخوردار هستند. سطوح بالاتر بهزیستی با تعامل با دوستان، پیشرفت تحصیلی و در درک همسالان خود قدرت بالا و برقراری ارتباط برخوردار هستند. استفاده از الگوهای بهزیستی سبب افزایش، لذت بردن از زندگی، امیدوار بودن به آینده، مشارکت در انجام فعالیت های تیمی، کسب موفقیت های تحقیقاتی و تحصیلی، علاقه مند شدن به تحصیل، کاهش استرس و اضطراب و در نتیجه دانش آموزان در آینده تحصیلی خود با مشکلات کمتر و موفقیت بیشتر مواجه خواهند شد (گیلمن، ۲۰۰۹؛ زابالا، ۲۰۱۶؛ کادیم و پینتو، ۲۰۱۶).

نداشتن اندیشه مثبت و پایین بودن سطح بهزیستی روانی و سرسختی تحصیلی می‌تواند به افت، و ترک مدرسه و شیوع مشکلات روان شناختی به اختلالات رفتاری منجر شود. علاوه بر این مداخلات اندیشه مثبت بهزیستی و یادگیری بیشتر کودکان پیش دبستانی کمک می‌کند (شوشانی و اسلوان، ۲۰۱۷). پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و همچنین تفکر مثبت و خوشبینی به افزایش کارآمدی شغلی تحصیلی خانوادگی کاهش نگرانی ها و ناکارآمدی ها در زندگی منجر می‌شود (سرجیت و مارجیت، ۲۰۱۶).

تفکرات مثبت در دانش آموزان و آموزش تفکر مثبت به آنان باعث کاهش مشکلات نارساخوانی و مشکلات هیجانی می‌شود و همچنین سبب افزایش خودخواهی و اعتماد به نفس در دانش آموزان می‌شود. (نعیمی، ۲۰۱۸).

### ۳-۲- کفایت اجتماعی دانش آموزان

دوره نوجوانی یک دوره بسیار حساس در زندگی همه افراد به شمار می‌رود؛ که برای سپری کردن به طور موفقیت این دوره فرد باید به کفایت و مقبولیت اجتماعی دست یابد (رنک و همکاران، ۲۰۰۴). کفایت اجتماعی توانایی عملکرد افراد در اجرای مستقل مسائل شخصی و اجتماعی، دست یافتن به استقلال شخصی، مسئولیت پذیری اجتماعی است. عوامل چون خودآگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت های ارتباطی، مسئولیت پذیری و توانایی تصمیم گیری درست همگی محصول کفایت اجتماعی هستند. تفکر مثبت نماینگر نوع دیدگاه فرد به زندگی اجتماعی و طبیعت افراد است؛ که می‌تواند در رسیدن به پذیرش اجتماعی بسیار تاثیر گذار باشد. افرادی که با نگاه خوش بینانه به همه چیز نگاه می‌کنند و از برقراری ارتباط با دیگران هراسی ندارند و توانند به مهارت های ارتباطی بالایی دست یابند. (کوهن، ۲۰۱۷).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دانش آموزان به عنوان نیروهای جوان جامعه باید از حضور در اجتماع هراس نداشته باشند و اگر به این امر آگاهی یابند که آنها فرزندان جامعه خود هستند و باید با استفاده از تصمیم های درست و ایده های جدید به پیشرفت جامعه خود کمک بکنند.

## ۳-۳- شادکامی دانش آموزان و نوجوانان

شادکامی به دلیل تاثیر عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی دارد؛ در زمینه روانشناسی جایگاه مهمی دارد. روانشناسی مثبت گرا به تاثیر تفکر مثبت در شادکامی دانش آموزان و نوجوانان اشاره کرده است. جوانان مثبت اندیش به پرهیز از افکار منفی در موضوعات مهم زندگی می پردازند و راهبردهای موثری برای مقابله با فشارهای روانی و افزایش شادکامی ارائه می دهند. نوجوانان شادکام مثبت اندیش، دارای خلق و خوی خوب، امید به زندگی بالا، عزت نفس بسیار خوب، اطلاعات در زمینه های مختلف، هوش معنوی و هوش هیجانی بالا و... می باشند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت تفکر مثبت به تغییر افکار، عقاید، باورها و احساسات تاکید می کند و می تواند بدبینی را کنار بگذارد و سبب افزایش و زندگی پر از نشاط و شادی شود. در واقع افراد شادکام می توان از افکار و عقاید خود را کنترل کنند و آن دسته از افکاری که روحیه منفی به زندگی می دهد را کنار بگذارند (عنصری، ۱۳۹۵).

نوجوانان و دانش آموزانی که حتی در زندگی تحصیلی خود با شور و نشاط زندگی می کنند؛ و از تحصیل کردن خود لذت می برند؛ به این امر ایمان دارند که روزی نتیجه تمام تلاش های خود را دریافت خواهند کرد. پس با امید روزهای خوب به تلاش خود ادامه می دهند و با خوشحال نشان دادن خود از تحصیل و سرسختی در یادگیری به همسالان و دوستان خود روحیه می بخشند.

## ۳-۴- سازگاری اجتماعی دانش آموزان

سازگاری اجتماعی فرد بعدی پیوسته است که حاوی تجارب یادگیری، اجتماعی و شخصی است؛ که باعث به وجود آمدن نیازهای روانی اجتماعی می شود. و همچنین به ایجاد مهارت هایی که فرد بر اساس نیازهای خود را ارضا کند منجر می شود (گودانشتاین و لانیون، ۲۰۱۵). سازگاری اجتماعی با مهارت اجتماعی مترادف است. مهارت اجتماعی به توانایی ایجاد ارتباط متقابل فرد با دیگران در زمینه های اجتماعی اشاره می کند (آسایی و گودا، ۱۹۹۸؛ به نقل از خدایاری فرد، ۱۳۹۶). از جمله عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی نوجوانان و دانش آموزان که در نظریه های تربیتی، روانشناختی و جامعه شناسی به آن اشاره شده است مهارت تفکر مثبت می باشد. مهارت سازگاری اجتماعی به افراد توانایی درک دیگران و درک خود را می دهد. دانش آموزانی که از تفکر مثبت بالایی برخوردار هستند؛ قدرت درک همسالان و هم کلاسی های خود را دارند و زمینه های مختلف می توانند با آنها همدمی بکنند، به کارهایی که عواقب ناپسند داشته باشد و موجب نارضایتی معلم و والدین و دوستانشان بشود نمی پردازند و این امر خود به ارتقاء سطح زندگی و افزایش توانمندی های تحصیلی و سازگاری اجتماعی و پذیرش در اجتماع دانش آموزان منجر می شود (حسین زاده، ۱۳۹۶).

## ۳-۵- سرزندگی تحصیلی دانش آموزان

سرزندگی تحصیلی به توانایی برخورد مناسب دانش آموزان با چالش ها و موانع زندگی تحصیلی گفته می شود. اینکه دانش آموزان راهبردهای مناسبی برای حل مسائل مرتبط با تحصیل پیدا بکنند به سرزندگی تحصیلی راه می یابند. داشتن توانایی های تفکر مثبت به قدرت سرزندگی تحصیلی نیرو و جهت می بخشد. از جمله عوامل بازدارنده سرزندگی تحصیلی دانش ؛ افسردگی، اضطراب، نداشتن به علاقه به تحصیل، ناامیدی از، نداشتن حامی جهت تحصیل و ... می باشد. برای مبارزه با این مشکل باید به رویکرد تفکر مثبت روی آورد تا تاب آوری تحصیلی، محصلان افزایش یابد (پوتین، کونورس، سیمز، داگاس و آسبورن، ۲۰۱۲).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دانش آموزشی که به آینده امیدوار هستند و معتقد هستند که در آینده می توان یک زندگی سالم و پر نشاط و مقتدرانه برای خود به وجود آوردند، در برابر ناملایمات تحصیلی مقابله می کنند و با راه حل های مناسب با این مسائل برخورد می کند و اجازه نمی دهند که یک سری مشکلات جزئی آنان را از رسیدن به اهدافشان باز دارد. دانش آموزان مثبت اندیش از افراد بدبین که نسبت به موفقیت تحصیلی آنان امیدی ندارند و به تحصیل کردن ارزش نمی دهند، دچار درماندگی تحصیلی هستند، دوری میکنند. دانش آموزان مثبت اندیش که به سرزندگی تحصیلی و اجتماعی بالایی دست می یابند از هوش هیجانی و معنوی و سلامت جسمانی بالایی برخوردار؛ آنها از فضای مجازی در جهت پیشرفت تحصیلی خود و کسب اطلاعات جدید استفاده می کنند (قدم پور و بیرانوند، ۱۳۹۶).

## ۳-۶- سلامت روانی دانش آموزان

دانش آموزان مثبت اندیش در زندگی خود از سلامت جسمانی و روانی برخوردار هستند و از ویژگی های بارز این گونه افراد این است که با دیدی مثبت و زاویه متفاوت با سایر دانش آموزان به مسائل نگاه می کنند. آنها همیشه به نیمه پر لیوان نگاه می کند و کوچکترین شکست را به عنوان فاجعه در نظر نمی گیرند و وقایع ناگوار نمی تواند بر فکر و روان آنها نفوذ کند و سطح رضایت از زندگی آنها را پایین آورد. دانش آموزان تفکر مثبت هنگام مواجهه با مشکلات آن را به عنوان یک امتحان الهی و یا رحمت و بخشندگی خداوند و یا آن را به عنوان حکمت خداوند در نظر می گیرند و از زیبایی های زندگی غافل نمی شوند و معتقد هستند که اگر انتظارات مثبت از زندگی داشته باشند؛ دقیقاً زندگی بر وفق مراد آنها خواهد بود (سلیگمن، ۲۰۱۴).

## ۳-۷- موفقیت دانش آموزان و نوجوانان

تفکر مثبت با داشتن امید به آینده ارتباط همسویی دارد. امید داشتن منجر به نگرش و باور می شود که راهی برای رسیدن به موفقیت به وجود می آورد. افراد موفق چندین بار در گذشته شکست خوردند ولی امید و انرژی خود را از دست ندادند و با استقامت و بیشتر و با تلاش بیشتر به سمت هدف خود حرکت کردند. دانش آموزان برای پیشرفت تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی خود باید عزت نفس خود را افزایش بدهند و بدانند که اگر آرزوها و امیال دست یافتنی را بخواهند، می توانند به آن برسند. دانش آموزان و نوجوانانی که غرب در هیجانات منفی هستند و از پریشانی های عاطفی، تحصیلی و اجتماعی به سر می برند؛ دشواری هایی را نیز برای خود و خانواده شان به وجود می آورند (جویراسیو، ۲۰۲۰).

نوجوانان با اندیشه مثبت بالایی در برابر ناملایمات و پریشانی های زندگی دارند؛ آنها از راهکارهای خوب جهت سالم زیستن در کنار مشکلات زندگی بهره مند می شوند و از قدرت برنامه ریزی و تنظیم هیجانات خوبی برخوردار. برعکس نوجوانانی که در مدیریت هیجانات و افکار خود توانایی کمتری دارند و به طور دائم در پریشان حالی به سر می برند واکنش قوی تری در برابر استرس ها ندارد و دائماً در حال منفی نگری هستند و وجود آنها را افکار منفی و هیجانات منفی فرا گرفته است که این خود نیز می تواند به یک بیماری روانی تبدیل شود (کانو و همکاران، ۲۰۲۰).

آن دسته از دانش آموزانی که دارای افکار مثبت و انرژی بخش هستند؛ دارای توانایی های یادگیری خاصی می باشد و این امر موجب پذیرش خوب آنان در مدرسه و خانواده می شود و دانش آموزانی که زندگی خود را غرق در مشکلات می دانند تحصیلی و یادگیری را به عنوان یک مشکل عمده می پندارند. آرامش روحی خود و والدین خود را مختل می کنند و در نتیجه کیفیت زندگی خود و اطرافیان شان را کاهش می دهند، تمامی این موارد از سرسختی های روانی دانش آموزان و نوجوانان منفی نگر حکایت می کنند (خان و هیومتسو، ۲۰۱۶).

## ۴- ویژگی دانش آموزان و نوجوانان مثبت اندیش

سلیگمن و همکاران (۲۰۱۴)، معتقد هستند که افراد مثبت اندیش به طور کلی یک سری ویژگی های بارز دارند که به شرح زیر بیان می کنند



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۴-۱- دانش آموزان مثبت اندیش دارای هدف هستند و زندگی خود را بر اساس برنامه دقیق پیش می‌برند و برای آینده خود برنامه ریزی می‌کنند.

۴-۲- دانش آموزان خوشبین و مثبت اندیش با کوچکترین شکست در زندگی تحصیلی خود، آن را به عنوان فاجعه و بلا نمی‌پندارند، خود را غرق در بدشانسی تصور نمی‌کنند، اضطراب و استرس را امری عادی نمی‌پندارند؛ آنها سعی میکنند همیشه سرزنده و سرحال و امیدوار و شاداب باشند.

۴-۳- دانش آموزان مثبت اندیش معتقد هستند که زندگی پر از اتفاقات خوب است که هر لحظه امکان دارند به وقوع بپیوندد و شیرینی های زندگی و زیبایی های آن سعی میکند به بهترین صورت استفاده بکنند تا حتی زندگی برای اطرافیان هم لذت بخش باشد.

۴-۴- دانش آموزان مثبت اندیش فرهنگ اجتماعی بالایی برخوردار هستند و در تعاملات اجتماعی خود همیشه از کلمات و عبارت های مثبت و امیدوار کننده استفاده می‌کنند و به همسالان خود نیز روحیه می‌بخشند و همسالان از تعامل با آنها لذت می‌برند و از بودن در کنار آنها لذت می‌برد.

۴-۵- دانش آموزان مثبت اندیش به آینده به اتفاقات خوب آینده و موفقیت هایی که در پیش رو دارند امیدوار هستند و به همین خاطر دست به تلاش و کوشش می‌کنند. آنها احساس مسئولیت نسبت به زندگی خود و اطرافیان دارند و وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند و سعی می‌کنند پس از کلی تلاش در نهایت به نتیجه مطلوب خود برسند.

۴-۵- دانش آموزان مثبت اندیش در زندگی تحصیلی و اجتماعی خود از سرزندگی تحصیلی و سرزندگی اجتماعی برخوردار هستند چون آنها معتقد هستند که با تدبیر مناسب و خوب می‌توانند امورات زندگی را به بهترین نحو پیش ببرند و همچنین آنها همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند.

## ۵- ویژگی های دانش آموزان بدبین

سلیگمن و همکاران (۱۳۹۳) معتقد هستند که افراد مثبت بدبین به طور کلی یک سری ویژگی های بارز دارند که به شرح زیر بیان می‌کنند:

۵-۱- دانش آموزان منفی نگر دائم در حال گله و شکایت از اتفاقات اطراف خود هستند و از زندگی خود ناراضی میباشند، و نسبت به اطرافیان و اتفاقاتی که در اطراف آنها رخ می‌دهد انرژی منفی دارند؛ و آنها را دلیل شکست های خود می‌دانند و معتقد هستند معلم و همکلاسی هایشان عامل بدشانسی آنان می‌باشند.

۵-۲- دانش آموزان بدبین دچار آسیب های روانی هستند و از افسردگی، اعتماد به نفس پایین، اضطراب، بی اعتمادی های دیگران به آنان، افت تحصیلی و نداشتن دوست صمیمی ناراحت می‌شوند.

۵-۳- دانش منفی نگر از کلماتی که حاوی بار معنایی منفی هستند در صحبت هایشان استفاده می‌کنند به عنوان مثال من نمی‌توانم موفق شوم من بدشانس هستم من نمی‌توانم مسائل ریاضی را یاد بگیرم؛ کلماتی هستند که سطح اطلاعات پایین آنها را نشان می‌دهند.

۵-۴- دانش آموزان بدبین غرق در اضطراب هستند و خواب های آشفته و پریشان می‌بینند مثلاً اینکه در امتحان خود نمره پایین گرفتند.

۵-۵- دانش آموزان بدبین زندگی را تلخ، بیهوده، بی هدف و بی معنی می‌پندارند و استرس حاکم بر زندگی آنها همه چیز را برایشان بی معنی و زشت نشان می‌دهد و مدرسه را به عنوان یک زندان می‌پندارند.

۵-۶- افکار منفی تمام وجود دانش آموزان منفی نگر را فرا گرفته است؛ افکاری که آنها را از هرگونه پیشرفت باز می‌دارد و اختیار زندگی را از دسترس خارج میکند.





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ویژگی ها و خصوصیات افراد بدبین از نظر دانلیان عبارتند: از بدبین بودن، سوظن داشتن که در بدترین حالت به یک اختلال روانی تبدیل می‌شود؛ که فرد قدرت درک رفتار خود و دیگران را ندارد و در واقع احساس می‌کند که زندگی در حال جدال با او است و واقعیت امر را نمی‌خواهد بپذیرد. این بدبینی بذر استرس، پرخاشگری، تشویش، کینه ورزی، کناره گیری از اجتماع، افت تحصیلی و... را در زندگی و وجود افراد می‌فشانند و به سه نوع تقسیم می‌شود: ۱- اختلال شخصیت بدبینی ۲- اختلال هذیانی ۳- اختلال اسکیزوفرنی (دانلیان، ۱۳۹۶).

## ۶- راهکارها و مهارت های اساسی برای ایجاد تفکر مثبت در دانش آموزان

۱-۶ در اختیار داشتن افکار: بدین منظور که شرایط و افکاری که تاثیر زیادی در باورها و احساسات آنها دارند را شناسایی کنند و آنها را تحت کنترل خود قرار دهند و افکاری که به آنها انرژی منفی می‌دهند و از پیشرفت باز می‌دارند را از ذهن خود حذف کنند.

۲-۶ ضبط صوت درونی: منظور از صوت درونی در واقع همان صدای وجدان افراد است که در وجود همه قرار دارد این صوت درونی می‌تواند هم به سمت افکار منفی برود و هم به سمت افکار مثبت می‌رود. نوجوانان باید به حفظ آن دسته از صوت های درونی خود که به سمت افکار مثبت می‌روند بپردازند.

۳-۶ گرد آوردن شاهد: وقتی نوجوانان دارای افکار منفی هستند به خود بگویند که آیا این افکار منفی من دلیلی دارد یا نه؟ چه چیزی باعث شده است که من نسبت به زندگی خود و اطرافیان بی اعتماد بشوم؟ و پس از آن پاسخ های خود را ارزشیابی بکنند و در نتیجه ببینند که آیا بدبین بودن آنها به جا است یا یک اختلال روانی است که باید درمان بشود.

۴-۶ خودتان را دوست داشته باشید: لازمه داشتن نگاه مثبت به جهان اطراف این است که ابتدا نگاهی مثبت نسبت به خود داشته باشید و اگر احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید خودتان را قبول کنید این نوع دیدگاهتان گسترش خواهد یافت و شامل اطرافیان و زندگی جامعه خواهد شد.

۵-۶ استفاده از جملات مثبت و انرژی بخش: باور به این عقیده که اگر مثبت فکر کنیم اتفاقات مثبت رخ میدهد امری بدیهی است. روانشناسان معتقد هستند افکار ما بر زندگی ما جهت می‌بخشند و از عبارات مثبت از جمله اینکه من بهترین هستم. من موفق خواهم شد. زندگی به کام من است. من در کنکور رتبه دلخواهم را خواهم آورد؛ استفاده کنید.

۶-۶ از عبارت منفی استفاده نکنید: به دانش آموزان آموزش داده شود تا جایی که ممکن است باید کلماتی که حاوی بار معنای مثبت هستند استفاده کنند و از کلماتی که حاوی بار معنایی منفی هستند، پرهیز بکنند؛ چون نوجوانان هر آنچه را که به زبان می‌آورند به دنبال آن هم می‌روند.

۷-۶ استفاده از زمان حال: اتفاقاتی که چه مثبت باشند چه منفی در گذشته رخ داد و دیگر نمی‌توان برای آن ها کاری انجام داد. اتفاقاتی هم که در آینده قرار است رخ بدهند هنوز اطلاع کاملی از آنها وجود ندارد، اگر دانش آموزان به امید اینکه کاری را فردا می‌توانند انجام بدهند پس امروز به استراحت بپردازند مغز به آنها فرمان ایست صبر کردن می‌دهد. پس برای پیشرفت کردن نباید کارهای امروز را به فردا بسپارید و دانش آموزان به امید اینکه سال دیگر درس ها را یاد خواهند گرفت امسال خود را تباه نکنند.

۸-۶ به یادآوری خاطرات خوب که در آنها از تفکر مثبت استفاده شده است: از دانش آموزان و نوجوانان خواسته شود خاطرات خود را مرور بکنند اتفاقاتی که در آن ها به موفقیت رسیده اند نقش و جایگاه اندیشه مثبت را پیدا بکنند و به این درک برسند که از همان ابتدای کار چه مقدار به موفقیت کار خود ایمان داشتند و این همان معنای تفکر مثبت است اگر دانش آموزان و نوجوانان خودشان به این تجربه بکنند که تفکر مثبت چه مقدار در موفقیت آنها و روشنی مسیر زندگی آنها تاثیر گذار خواهد بود هیجانات منفی را کنار می‌گذارند و تاثیرات مخرب آنها در امان می‌مانند (خلیلی و سرداری، ۱۳۹۸).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اساس رویکرد تفکر مثبت بر کشف و راه حل ها و مهارت هایی است نوجوانان بتوانند با استفاده از آنها به نهایت لذت و شادی دست اجتماعی نقش برجسته ایفا بکنند .

## ۷- عوامل موثر در تفکر مثبت دانش آموزان

عواملی می توانند در تفکر مثبت دانش آموزان موثر باشد. از جمله این عوامل:

پندار و اندیشه والدین: که اولین اجتماعی است که کودک وارد آن می شود و نقش مهمی در ساختن شخصیت فرد دارد. سبک های فرزند پروری که والدین برا تربیت و پرورش فرزندان خود انتخاب می کنند در افکار آنها بسیار تاثیر گذار خواهد بود . فرزندان که رابطه والدین با آنها از نوع صمیمانه است و جایگاه فرزند در خانواده بسیار با ارزشی تلقی میشود به زندگی و اطرافیان خود با خوش بینی نگاه می کنند.

اندیشه و پندار دوستان: افکار و باورهای دوستان صمیمی به افکار و اندیشه های افراد تاثیر می گذارند. دانش آموزان و نوجوانان ناخودآگاه در زمینه های مختلف به تقلید از دوستان صمیمی خود می پردازند. و حال اگر دوستان به زندگی امیدوار باشند و بدانند که تحصیل کردن هم برای خودشان و هم برای جامعه و هم برای خانواده های شان افتخار آمیز خواهد بود این باور بر روی تاثیر خواهد گذاشت.

پندار و اندیشه معلمان در مورد دانش آموزان: رابطه معلم و دانش آموز نقش مهمی در تکوین شخصیت و تفکر مثبت یا منفی نگری دانش آموزان دارد. معلمان مثبت اندیش با یک نگاه در مورد دانش آموزان قضاوت نمی کند. آنها عملکرد ضعیف دانش آموزان در تحصیل را به عوامل خارج از ویژگی های شخصیتی دانش آموزان نسبت می دهند و با روحیه دادن به دانش آموزان به آنها احساس باهوش بودن، مفید بودن و با ارزش بودن را القا می کنند؛ و این خود باعث افزایش پیشرفت و تلاش دانش آموزان می شود و در نتیجه موفقیت فردی و اجتماعی آنها منجر خواهد شد.

## ۷- نظریه های تفکر مثبت

ویژگی روانشناختی تفکر مثبت به خاطر جایگاه مهمی که در کسب موفقیت و پیشرفت زندگی همه افراد دارند؛ توجه بسیاری از روانشناسان را به خود جلب کرده است؛ روانشناسان نظریه هایی را در این خصوص ارائه دادند. از جمله روانشناسان سرشان که در این خصوص نظریه ارائه داده اند عبارت اند از: ویلیام پرکی و کوپر اسمیت .

### ۷-۱- نظریه ویلیام پرکی

بر اساس نظریه ویلیام پرکی تفکر مثبت و خودشناسی مثبت با رفتار های موفقیت آمیز و خودشناسی منفی با استرس و اضطراب و اختلالات روانی همبستگی مثبت دارد. اگر دانش آموزان به خود احساس منفی داشته باشند ، نتوانند توانایی ها و استعداد های خود را کشف کنند و خود را فردی ضعیف تصور بکنند از خود رفتارهای نابهنجار نشان می دهند. اما اگر دانش آموزان به خود احساس مثبت داشته باشند، خودکارآمدی آنها افزایش خواهد یافت و این احساس مثبت به مدرسه و جامعه گسترش می دهند و به تحصیل با دیدی مثبت و امیدوارکننده نگاه میکنند(حسینیان و همکاران، ۱۳۹۳)..

### ۷-۲- نظریه کوپر اسمیت

بر اساس نظریه کوپر اسمیت دانش آموزی که خویشتن پنداری مثبت دارند رفتارشان موردپسند اجتماع است؛ و افراد جامعه به تعامل و برقراری ارتباط با آنها علاقه مند هستند و جامعه آنها را بیشتر از افرادی که دارای خویشتن پنداری منفی هستند و به خود با دید منفی نگاه می کنند؛ پذیرش می کند. دانش آموزان مثبت اندیش هنگام مواجهه با مسائل تمام جوانب امر را در نظر می گیرند، یعنی به جنبه های جسمانی ، اجتماعی، عقلانی، تحصیلی و... در هنگام اخذ تصمیم توجه می کنند . آنها تصمیمی که به دیگران آسیب برساند را کنار می گذارند (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۳).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ۸- بحث و نتیجه گیری

با بررسی مفهوم تفکر مثبت به عنوان نوعی رویکرد و جهت گیری که می تواند به افکار و علایق و عقاید افراد جهت به بخشد می توان به به این نتیجه دست یافت که اندیشه مثبت در همه شئون زندگی تاثیر گذار مخصوصاً در دوره نوجوانی مسیر زندگی فرد در این دوره مشخص میشود تاثیرات بسیاری دارد. از جمله مهمترین تاثیراتی که تفکر مثبت بر زندگی دانش آموزان و نوجوانان دارد عبارتند از: بهزیستی روانی و ذهنی، که فرد را به آرامش می رساند. شادکامی، که نوجوانان را از افسردگی و استرس دور میکند. سازگاری اجتماعی، افرادی که دارای اندیشه مثبت هستند به برقراری تعامل با دیگران و پیوستن به اجتماع علاقه مند هستند. سرزندگی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی به عنوان توانایی برخورد مناسب دانش آموزان با چالش ها و موانع تحصیلی یاد شده است در دانش آموزانی که دارای دیدی مثبت به تحصیل و یادگیری می باشند بیشتر مشاهده میشود. سلامت روانی، کسانی که فقط نیمه خالی لیوان را میبینند به هیچ عنوان نمی توانم به موفقیت دست یابند اما افرادی که دارای اندیشه مثبت هستند و با خوش بینی به وقایع نگاه می کنند نیمه پر لیوان را نگاه میکنند و اجازه نمی دهند که مشکلات زندگی آنان را دچار اختلال بکند. موفقیت و امید به زندگی داشتن، از جمله ویژگی های بسیار خوب به افراد مثبت اندیش این است که از تلاش خود دست بر نمی دارند و با کوچکترین شکست ها از هدف خود روی بر نمی گرداند افراد مثبت اندیش به این باور ایمان دارند که اگر تلاش بکنند و مسیر درست را انتخاب کنند قطعاً به موفقیت خواهند رسید. با توجه به همه این موارد، تفکر مثبت از مسائل بسیار مهم و قابل بحث در روانشناسی مثبت گرا می باشد؛ به همین جهت پیشنهادهایی جهت افزایش تفکر مثبت در دانش آموزان ارائه می شود که بدین شرح می باشند:

۱- والدین و مربیان از موفقیت های افراد مثبت اندیش برای نوجوانان تعریف بکنند تا آنها در یابند که با استفاده از تفکر مثبت می توان به موفقیت دست یافت.

۲- معلمان از دانش آموزان بخواهند که در مورد بیوگرافی کارآفرینان موفق تحقیق بکنند تا آنها دریابند که برای موفق شدن چه دیدگاه هایی لازم است.

۳- مربیان در مدارس کارگاه هایی را جهت آشنایی دانش آموزان با مفهوم تفکر مثبت برگزار بکنند و از تاثیرات مهم تفکر مثبت و راههای تفکر مثبت را به دانش آموزان توضیح بدهند.

۴- والدین از سبکهای فرزندپروری که در آن فرزندان استرس و اضطراب می شوند و رابطه خوبی با والدین خود ندارند دوری بکنند و در عوض از سبک های فرزند پروری که در روحیه شادکامی و صمیمیت را در فرزندان پرورش می دهند استفاده بکنند.

## منابع

بابایی، آریتا؛ صفرزاده، سحر، اثربخشی مهارتهای تفکر مثبت بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت گیری هدف-پیشرفت در دانش آموزان دختر با نشانگان افسردگی، مدیریت ارتقای سلامت، ۸(۱) ۳۰-۲۲، ۱۳۹۷.

برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرح بخش؛ کیومرث، اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. فصلنامه علمی- پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱۳۱(۳) ۱۴۴-۱۳۸۹.

پور رضوی، سیده صغری؛ حافظیان، مریم، اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان. روانشناسی مدرسه، ۶(۱) ۲۶-۴۷، ۱۳۹۶.

حسین زاده، معصومه، بررسی اثربخشی مهارت های تفکر مثبت و خوش بینی با رویکرد شناختی- رفتاری بر سلامت روان نوجوانان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه، ۱۳۹۶.



حسینیان، سیمین؛ قاسمزاده، سوگند؛ انوشه، زهره؛ رسولی، آراس، بررسی رابطه خود پنداره، کیفیت زندگی و سلامت روانی مریدان دهقان نژاد، سمانه؛ حاج حسینی، منصوره؛ اژه ای، جواد، اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روانشناختی دختران نوجوان ناسازگار. روانشناسی مدرسه، ۶(۱)۴۸-۶۵، ۱۳۹۶.

سلیگمن، مارتین؛ رایوچ، کارن؛ کاکس، لیزا (۲۰۰۰). کودک خوش بین، ترجمه داور پناه، فروزنده، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۱.

عنصری، مریم، رابطه شادکامی و سلامت روان، فصلنامه اندیشه و رفتار، شماره ۶، ۷۵-۸۴، ۱۳۹۵.

غیاثی، سیده الهه؛ طباطبایی، تکتم سادات؛ نصری، مریم؛ اثر آموزش تفکر مثبت بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. مجله علمی و پژوهان، ۴(۱۴)، ۲۷-۳۷، ۱۳۹۵.

قدم پور، عزت اله؛ بیرانوندی، کبری، اثر آموزش معنا درمانی بر شادکامی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان، فصلنامه تازه های علوم شناختی، ۱۹(۴) ۴۳-۵۶، ۱۳۹۶.

یکانی زاد، امیر؛ گل محمد نژاد بهرامی، غلامرضا و احمدیان، حمزه، اثربخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت بر سرمایه روانشناختی و شادزیستی دانش آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک، ۵(۴) ۲۹-۱۶، ۱۳۹۷.

Almahaireh, A. S. F., Aldalaeen, A. S. R., & Takhaineh, S. K. A. (2018). Efficacy of a preventive counseling program for improving psychological hardiness and the positive use of social network sites among students at risk. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(2), 173-186.

Ang, R. P., & Hun, V. S. (2006). Academic Expectation stress Inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539.

Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093.

Cadime, I. & Pinto, A. (2016). Well-Being and Academic Achievement in Secondary School Pupils: The Unique Effects of Burnout and Engagement. *Journal of Adolescence*, Vol. 53, 169-179.

Cano, M. Á., Castro, F. G., De La Rosa, M., Amaro, H., Vega, W. A., Sánchez, M., . . . Prado, G. (2020). Depressive symptoms and resilience among Hispanic emerging adults: Examining the moderating effects of mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, family cohesion, and social support. *Behavioral Medicine*, 46(3-4), 245-257.

Goodstein, L. D. & Lanyon, R. T. (2015). Adjustment behavior and personality. Arizona state university.

Ghadampor, E., Ghasemzade, F., Zolfaghare, S., & Padervand, H. (2020). Effectiveness of positive thinking group education on tolerance of distress and social adjustment of mothers of children with mental retardation. *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*, 6(2), 11-21

Gilman, R.; Huebner, E. & Furlong, M. J. (2009). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. Taylor & Francis Publisher.

Juarascio, A., Manasse, S., Clark, K. E., Schaumberg, K., Kerrigan, S., Goldstein, S. P., . . . Felonis, C. R. (2020). Understanding the overlap and differences in terms describing patterns of maladaptive [ DOI: 10.52547/ieepj.4.2.377 ] avoidance and intolerance of negative emotional states. *Personality and Individual Differences*, 158, 109859.

Khan, M. F., & Humtsoe, M. K. (2016). Quality of life of mothers having children with autistic spectrum disorders and learning disabilities. *Journal of Physical Education Research*, 3(1), 38-46.

Kim, S. J., Hur, M. H. (2019). Understanding of Factors Influencing Happiness of Middle-Aged Women in Korea Based on Maslow's Hierarchy of Needs. *Psychiatry Investig*, 16(7): 539-546.

Kühn IK. (2017). Enhancing social competence for disadvantaged youth in pre-vocational education: model development through design-based research. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 4(4): 346-368.

Marais, G. A.; Shankland, R.; Haag, P.; Fiault, R.; Juniper, B. (2018). A survey and a positive psychology intervention on French phd student well-being. *International journal of Doctoral Studies*, Volum 13. Pp. 109-138.



- Naemi, A. (2018). The Effect of Positive Thinking Training on the alexithymia and self-forgiveness of Children with learning disabilities Mother's of Sabzevar. *Psychology of Exceptional Individuals*, 8(29), 111-145.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Putwain, D. W.; Connors, L.; Symes, W. and Douglas-Osbor, E. (2012). "Is academic buoyancy anything more than adaptive coping?", *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 25, 349-358.
- Renk K, Phares V. (2004). Cross-informant ratings of social competence in children and adolescents. *Clin Psychol Rev.* 24(2): 239-254.
- Shoshani, A. & Slone, M. (2017). Positive Education for Young Children: Effects of a Positive Psychology Intervention for Preschool Children on Subjective Wellbeing and Learning Behaviors. *Frontiers in Psychology*, Vol. 8, No. 1866, 1-11.