



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

بررسی اثرات تفکر مثبت بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان در مدارس

علی خلیج

کارشناسی آموزش الهیات دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله خامنه ای گرگان

alikhhalaj1999@gmail.com

چکیده

در دنیای امروز، دانش آموزان با چالش ها و فشارهای زیادی روبرو هستند که می تواند بر عملکرد تحصیلی آنها اثر منفی بگذارد. در این میان، تفکر مثبت به عنوان یک مهارت کلیدی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا با چالش ها مقابله کرده و به موفقیت تحصیلی دست پیدا کنند. مطالعات نشان داده است که بین تفکر مثبت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه ی معناداری وجود دارد. دانش آموزانی که تفکر مثبت دارند، در مقایسه با دانش آموزانی که تفکر منفی دارند، انگیزه ی بیشتری برای یادگیری دارند، در حل مشکلات و چالش ها خلاق تر هستند، و در امتحانات و آزمون ها عملکرد بهتری دارند. با توجه به اهمیت تفکر مثبت در عملکرد تحصیلی دانش آموزان، لازم است که راهکارهایی برای پرورش تفکر مثبت در آنها ارائه شود. این راهکارها می تواند شامل آموزش مهارت های تفکر مثبت، ایجاد محیطی شاد و پرنشاط در مدرسه، و تشویق دانش آموزان به شکرگزاری و قدردانی از داشته هایشان باشد. این مقاله به بررسی اثرات تفکر مثبت بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان در مدارس می پردازد. در این مقاله، ابتدا مفهوم تفکر مثبت و فواید آن به طور خلاصه بیان شده است. سپس، به بررسی رابطه ی بین تفکر مثبت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پرداخته شده است. در نهایت، راهکارهایی برای پرورش تفکر مثبت در دانش آموزان ارائه شده است.

کلمات کلیدی: تفکر مثبت، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان، مدارس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در حوزه آموزش و پرورش، نقش تفکر مثبت به‌عنوان یکی از عوامل اساسی در توسعه عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است. تفکر مثبت نه‌تنها بر روی موفقیت اجتماعی و شخصیتی دانش‌آموزان تأثیرگذار است، بلکه تأثیر قابل‌توجهی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی آنان نیز دارد. این مساله موضوع تحقیقات و بررسی‌های فراوانی در حوزه روان‌شناسی آموزشی بوده و جایگاه ویژه‌ای را در مطالعات مرتبط با آموزش و پرورش دارد. تفکر مثبت به‌عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی، نقش مهمی در رونق و پیشرفت دانش‌آموزان دارد. اما تاکنون تحقیقات کافی در زمینه تأثیرات تفکر مثبت بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به‌ویژه در محیط مدارس انجام نشده است. بنابراین، بررسی و تحلیل این تأثیرات و ارائه راهکارهای مؤثر برای تقویت تفکر مثبت در دانش‌آموزان امری ضروری و حیاتی به‌نظر می‌رسد. تفکر مثبت، نه‌تنها بر روی افزایش انگیزه و انرژی دانش‌آموزان تأثیرگذار است، بلکه می‌تواند بهبود فرایند یادگیری، ارتقاء اعتماد به‌نفس و افزایش توانمندی‌های تحصیلی آنان را نیز به‌همراه داشته باشد. به همین دلیل، بررسی اثرات تفکر مثبت بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در مدارس می‌تواند به‌عنوان پایه و اساسی برای ارتقای کیفیت آموزش و پرورش باشد و به مدارس کمک کند تا بهترین روش‌ها و استراتژی‌ها را برای تقویت تفکر مثبت در دانش‌آموزان به کار بگیرند (کیم و هور، ۲۰۱۹).

روانشناسان دوره نوجوانی فرد را دوره ای بسیار مهم و حساس در زمینه رشد ابعاد شناختی، عاطفی و اجتماعی می‌دانند؛ و معتقد هستند که بزرگترین تحول‌ها و اندیشه‌ها در این دوره سنی در افکار و عقاید و زندگی فرد پدیدار می‌شود. دوره نوجوانی یک اتصال مهم در چرخه زندگی در نظر گرفته می‌شود و خانواده می‌تواند در آن دوره نقش بسیار مهمی داشته باشد. در این دوره حساس از زندگی که عواطف و احساسات گوناگون دانش‌آموزان 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 می‌گیرند؛ از جمله موادی که در این تغییرات جزو تغییرات مطلوب شناخته می‌شود، روی آوردن آنها به امید به زندگی و داشتن اندیشه‌های مثبت و افکار مطلوب است. از جمله وظایف اصلی نظام آموزشی تشویق دانش‌آموزان به سرمایه‌گذاری روی منابع درونی خود از جمله افکار انرژی‌علاق و عقاید است.

تفکر مثبت از عوامل شکوفا ساختن زندگی شغلی، تحصیلی و خانوادگی فرد می‌باشد. در واقع تفکر مثبت یک فرایند شناختی است که حاوی تصاویر امید‌وار کننده، روحیه بخش و شادی آور می‌باشد؛ که باورها و ایده‌های خوشبینانه را توسعه داده و به مشکلات با دید دیگر نگاه میکند و از جنبه منفی آنها دوری می‌کند، یک دیدگاه روشنی نسبت به زندگی ایجاد می‌کند. به طور کلی تفکر مثبت به عنوان یک ادراک خوشبینانه تعریف شده است که به پیشرفت زندگی، حل مسائل کمک می‌کند و دیدگاه مثبت را در افراد می‌پروراند (بکت و زائورنیفسکی، ۲۰۱۳).

داشتن دیدگاه و اندیشه مثبت باعث می‌شود 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 می‌دهد 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 صورت‌های مختلف درباره حوادث و اطلاعات و داشته‌های خود، توانایی‌های خود و... است. و ارزش‌گذاری هر کدام از این حوادث به صورت مختلف است. دانش‌آموزان در صورت مجهز بودن به اندیشه



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مثبت به شاد زیستی روی می‌آورند و تشویق می‌شوند نقاط مثبت و منفی خود را بشناسند و همچنین توانایی‌ها و نقاط مثبت دیگران را هم نیز می‌توانند شناسایی بکنند و از آنها در جهت افزایش توانایی‌ها و دانسته‌های خود استفاده بکنند. این نوع دیدگاه نقش مهمی در افزایش جایگاه فرد به عنوان فردی محترم که هم به خود احترام می‌گذارد، هم به دیگران احترام می‌گذارد و هم به جامعه. این امر به بهبود کیفیت زندگی منجر می‌شود. افراد مثبت اندیش داشتن نگاهی پر از امید به زندگی را به عنوان یک انتخاب و نگاه عاقلانه می‌پندارند، آن خود را مسئول زندگی خود می‌شناسند و پذیرای عواقب و تصمیم‌ها و نظرات خود هستند (سلیگمن، ۲۰۰۰).

اهمیت و ضرورت پژوهش

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 دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان 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. دانش‌آموزان مثبت اندیش زندگی سالم و پر انرژی دارند و با مسائل و تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند، به جای منفی بافی 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، سلامت روانی، سلامت روانی می‌باشد. سرزندگی تحصیلی به توانایی برخورد مناسب دانش‌آموزان با چالش‌ها و موانع زندگی تحصیلی گفته می‌شود. اینکه دانش‌آموزان راهبردهای مناسبی برای حل مسائل مرتبط با تحصیل پیدا بکنند به سرزندگی تحصیلی راه می‌یابند. داشتن توانایی‌های تفکر مثبت به قدرت سرزندگی تحصیلی نیرو و جهت می‌بخشد.

از جمله مواردی که منجر به تفکر مثبت دانش‌آموزان میشود، روی آوردن آنها به تجربه‌های مثبت و همچنین نیرومند کردن آنها است. شوخ طبعی، خوش بینی و شادکامی و غیره همگی نتیجه تفکر مثبت هستند؛ به همین جهت است که آموزش مهارت تفکر مثبت به دانش‌آموزان منجر به بهبود برقراری ارتباط با دیگران، شناخت و گسترش ادراک‌های تفکر مثبت، افزایش سلامت 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 خوش بینی باشد. برای این که باورهای افراد مستلزم تفکر مثبت باشد باید برای ارزیابی یک شخصی، یک پیامد و یک واقعه بتواند



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 هیجان های منفی و ناخودآگاه استفاده نکند. افراد در نتیجه پردازش مثبت و پرهیز از افکار منفی است؛ که می تواند به سلامت دست یابد (غیائی، طباطبایی و نصری، ۱۳۹۵). علاوه بر این دانش آموزان مجهز به تفکر مثبت از خودکنترلی، پشتکار، عزم برخوردار هستند؛ استرس های تحصیلی برای آنها تجربه ای سرشار از امید و انرژی به حساب می آید (تامتبرگت و لارسون، ۲۰۲۰).

مدارس تمام تلاش خود را می کنند تا به ترویج موفقیت دانش آموزان بپردازند و با افزایش کیفیت نظام آموزشی می تواند جایگاه والایی کسب کنند. یکی از راه های افزایش کیفیت نظام آموزشی، توجه به ویژگی های روانی دانش آموزان است. تفکر مثبت هم به عنوان یکی از ویژگی های روانی مثبت است؛ که حائز اهمیت می باشد و در پی آن سلامت روانی دانش آموزان به وجود می آید؛ 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 امتحان دارند (پاسکو و همکاران، ۲۰۲۰).

تفکر مثبت نوعی رویکرد و جهت گیری کلی به زندگی است؛ که به تعادل و سازگاری درونی مناسب، توانایی تصمیم گیری درست و حفظ آرامش در مواجهه با مشکلات منجر می شود؛ و باعث می شود تا فرد بتواند به رضایت درونی برسد، از عملی که انجام می دهد خرسند باشد. در شکل گیری افکار منفی دانش آموزان در حقیقت باورهایی که به زندگی خود و اطرافیان خود دارند نقش بسیار مهم دارند؛ افکار منفی دانش آموزان را از داشتن زندگی پر نشاط محروم می سازد، دیدگاه مرض آمیز را در زندگی دانش آموزان حاکم میسازد و سبب افسردگی و مرگ زودرس میشود (خدایاری فرد، ۱۳۹۲).

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 توانند افکار و عقاید منفی و مثبت خود را کنترل کنند و در این بین به سمت افکار مثبت حرکت بکنند (عنصری، ۱۳۹۵).

دانش آموزان 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).

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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 بر انگیزه 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 جانپیر (۲۰۱۸)، در پژوهشی با عنوان «بررسی مداخله روانشناسی مثبت در سلامت دانشجویان دکترا فرانسه» به این نتیجه رسیدن 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 سلامت روانی و هیجانی دانش آموزان» پرداختند و به این نتیجه رسیدند که سرزندگی تحصیلی واریانس معنی داری با سلامت 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 به افراد کمک می کند 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.

فواید تفکر مثبت در دانش آموزان

سلامت روانی و ذهنی دانش آموزان

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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آموزش تفکر مثبت و امیدواری دانش‌آموزان را تشویق می‌کند به سوی موفقیت‌های دست‌یافتنی 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 دانش‌آموزان منجر می‌شود. دانش‌آموزانی که دارای اندیشه مثبت هستند در سطح روانشناختی از سلامت بالایی برخوردار هستند. سطوح بالاتر سلامت با تعامل با دوستان، پیشرفت تحصیلی و در درک همسالان خود قدرت بالا و برقراری ارتباط برخوردار هستند. استفاده از الگوهای سلامت سبب افزایش، لذت بردن از زندگی، امیدوار بودن به آینده، مشارکت در انجام فعالیت‌های تیمی، کسب موفقیت‌های تحقیقاتی و تحصیلی، علاقه مند شدن به تحصیل، کاهش استرس و اضطراب و در نتیجه دانش‌آموزان 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 سلامت روانی و سرسختی تحصیلی می‌تواند به افت، و ترک مدرسه و شیوع مشکلات روان‌شناختی به اختلالات رفتاری منجر شود. علاوه بر این مداخلات اندیشه مثبت سلامت و یادگیری بیشتر کودکان پیش‌دبستانی کمک می‌کند (شوشانی و اسلوان، ۲۰۱۷). پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و همچنین تفکر مثبت و خوشبینی به افزایش کارآمدی شغلی تحصیلی خانوادگی کاهش نگرانی‌ها و ناکارآمدی‌ها در زندگی منجر می‌شود (سرجیت و مارجیت، ۲۰۱۶).

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

کفایت اجتماعی دانش‌آموزان

دوره نوجوانی یک دوره بسیار حساس در زندگی همه افراد به شمار می‌رود؛ که برای سپری کردن به طور موفقیت‌آمیز 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، مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. عوامل چون خودآگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت‌های ارتباطی، مسئولیت‌پذیری و توانایی تصمیم‌گیری درست همگی محصول کفایت اجتماعی هستند. تفکر مثبت نمایانگر 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 خوش‌بینانه به همه چیز نگاه می‌کنند و از برقراری ارتباط با دیگران هراسی ندارند و توانند به مهارت‌های ارتباطی بالایی دست یابند. (کوهن، ۲۰۱۷).

دانش‌آموزان 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 تصمیم‌های درست و ایده‌های جدید به پیشرفت جامعه خود کمک بکنند.

شادکامی دانش‌آموزان

شادکامی به دلیل تاثیر عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی دارد؛ در زمینه روانشناسی جایگاه مهمی دارد. روانشناسی مثبت‌گرا به تاثیر تفکر مثبت در شادکامی دانش‌آموزان اشاره کرده است. جوانان مثبت‌اندیش به پرهیز از افکار منفی در موضوعات مهم زندگی می‌پردازند و راهبردهای موثری برای مقابله با فشارهای روانی و افزایش شادکامی ارائه می‌دهند. دانش‌آموزان شادکام مثبت‌اندیش، دارای خلق و خوی خوب، امید به زندگی بالا، عزت نفس بسیار خوب، اطلاعات در زمینه‌های مختلف، هوش معنوی و هوش هیجانی بالاو... می‌باشند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت تفکر مثبت به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تغیر افکار، عقاید، باورها و احساسات تاکید می‌کند و می‌تواند بدبینی را کنار بگذارد و سبب افزایش و زندگی پر از نشاط و شادی شود. در واقع افراد شادکام می‌توان از افکار و عقاید خود را کنترل کنند و آن دسته از افکاری که روحیه منفی به زندگی می‌دهد را کنار بگذارند (عنصری، ۱۳۹۵).

دانش‌آموزان و دانش‌آموزانی که حتی در زندگی تحصیلی خود با شور و نشاط زندگی می‌کنند؛ و از تحصیل کردن خود لذت می‌برند؛ به این امر ایمان دارند که روزی نتیجه تمام تلاش‌های خود را دریافت خواهند کرد. پس با امید روزهای خوب به تلاش خود ادامه می‌دهند و با خوشحال نشان دادن خود از تحصیل و سرسختی در یادگیری به همسالان و دوستان خود روحیه می‌بخشند.

سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان

سازگاری اجتماعی فرد بعدی پیوسته است که حاوی تجارب یادگیری، اجتماعی و شخصی است؛ که باعث به وجود آمدن نیازهای روانی اجتماعی می‌شود. و همچنین به ایجاد مهارت‌هایی که فرد بر اساس نیازهای خود را ارضا کند منجر می‌شود (گودانشتاین و لانیون، ۲۰۱۵). سازگاری اجتماعی با مهارت اجتماعی مترادف است. مهارت اجتماعی به توانایی ایجاد ارتباط متقابل فرد با دیگران در زمینه‌های اجتماعی اشاره می‌کند (آسای و گودا، ۱۹۹۸؛ به نقل از خدایاری فرد، ۱۳۹۶).

از جمله عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان و دانش‌آموزان که در نظریه‌های تربیتی، روانشناختی و جامعه‌شناسی به آن اشاره شده است مهارت تفکر مثبت می‌باشد. مهارت سازگاری اجتماعی به افراد توانایی درک دیگران و درک خود را می‌دهد. دانش‌آموزانی که از تفکر مثبت بالایی برخوردار هستند؛ قدرت درک همسالان و هم‌کلاسی‌های خود را دارند و زمینه‌های مختلف می‌توانند با آنها هم‌مدلی بکنند، به کارهایی که عواقب ناپسند داشته باشد و موجب نارضایتی معلم و والدین و دوستانشان بشود نمی‌پردازند و این امر خود به ارتقاء سطح زندگی و افزایش توانمندی‌های تحصیلی و سازگاری اجتماعی و پذیرش در اجتماع دانش‌آموزان منجر می‌شود (حسین زاده، ۱۳۹۶).

سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان

سرزندگی تحصیلی به توانایی برخورد مناسب دانش‌آموزان با چالش‌ها و موانع زندگی تحصیلی گفته می‌شود. اینکه دانش‌آموزان راهبردهای مناسبی برای حل مسائل مرتبط با تحصیل پیدا بکنند به سرزندگی تحصیلی راه می‌یابند. داشتن توانایی‌های تفکر مثبت به قدرت سرزندگی تحصیلی نیرو و جهت می‌بخشد. از جمله عوامل بازدارنده سرزندگی تحصیلی دانش؛ افسردگی، اضطراب، نداشتن به علاقه به تحصیل، ناامیدی از، نداشتن حامی جهت تحصیل و ... می‌باشد. برای مبارزه با این مشکل باید به رویکرد تفکر مثبت روی آورد تا تاب‌آوری تحصیلی، محصلان افزایش یابد (پوتین، کونورس، سیمز، داگاس و آسبورن، ۲۰۱۲).

دانش‌آموزانی که به آینده امیدوار هستند و معتقد هستند که در آینده می‌توان یک زندگی سالم و پرنشاط و مقتدرانه برای خود به وجود آوردند، در برابر ناملایمات تحصیلی مقابله می‌کنند و با راه‌حل‌های مناسب با این مسائل برخورد می‌کند و اجازه نمی‌دهند که یک سری مشکلات جزئی آنان را از رسیدن به اهدافشان باز دارد. دانش‌آموزان مثبت‌اندیش از افراد بدبین که نسبت به موفقیت تحصیلی آنان امید ندارند و به تحصیل کردن ارزش نمی‌دهند، دچار درماندگی تحصیلی هستند، دوری میکنند. دانش‌آموزان مثبت‌اندیش که به سرزندگی تحصیلی و اجتماعی بالایی دست می‌یابند از هوش هیجانی و معنوی و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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).

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).

موفقیت دانش آموزان

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 ی 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).

دانش آموزان 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 دانش آموزانی 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 منفی نگر حکایت می کنند(خان و هیومتسو،۲۰۱۶).

ویژگی دانش آموزان 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

- ۱- دانش‌آموزان مثبت‌اندیش دارای هدف هستند و زندگی خود را بر اساس برنامه دقیق پیش می‌برند و برای آینده خود برنامه ریزی می‌کنند.
- ۲- دانش‌آموزان خوشبین و مثبت‌اندیش 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.
- ۳- دانش‌آموزان مثبت‌اندیش معتقد هستند که زندگی پر از اتفاقات خوب است که هر لحظه امکان دارند به وقوع بپیوندند و شیرینی‌های زندگی و زیبایی‌های آن سعی میکنند به بهترین صورت استفاده بکنند تا حتی زندگی برای اطرافیان هم لذت بخش باشد.
- ۴- دانش‌آموزان مثبت‌اندیش فرهنگ اجتماعی بالایی برخوردار هستند و در تعاملات اجتماعی خود همیشه از کلمات و عبارات‌های مثبت و امیدوارکننده 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.
- ۵- دانش‌آموزان مثبت‌اندیش به آینده به اتفاقات خوب آینده و موفقیت‌هایی 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.
- ۵- دانش‌آموزان مثبت‌اندیش 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.

راهکارها اساسی ایجاد تفکر مثبت در دانش‌آموزان

- ۱- 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- 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. دانش‌آموزان باید به حفظ آن دسته از صوت‌های درونی خود که به سمت افکار مثبت می‌روند بپردازند.
- ۳- گرد آوردن شاهد: وقتی دانش‌آموزان 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 بی‌اعتماد بشوم؟ و پس از آن پاسخ‌های 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- 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.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۵- 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 می بخشد 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- از عبارت منفی استفاده نکنید: به دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان هر آنچه را که به زبان می‌آورند به دنبال آن هم می‌روند.

۷- استفاده از زمان حال: اتفاقاتی که چه مثبت باشند چه منفی در گذشته رخ داد و دیگر نمی‌توان برای آن‌ها کاری انجام داد. اتفاقاتی هم که در آینده قرار است رخ بدهند هنوز اطلاع کاملی از آنها وجود ندارد، اگر دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان به امید اینکه سال دیگر درس‌ها را یاد خواهند گرفت امسال خود را تباہ نکنند.

۸- به یادآوری خاطرات خوب که در آنها از تفکر مثبت استفاده شده است: از دانش‌آموزان خواسته شود خاطرات خود را مرور بکنند اتفاقاتی که در آن‌ها به موفقیت رسیده‌اند 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 دانش‌آموزان 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).

اساس رویکرد تفکر مثبت بر کشف و راه حل‌ها و مهارت‌هایی است دانش‌آموزان بتوانند با استفاده از آنها به نهایت لذت و شادی دست اجتماعی نقش برجسته ایفا بکنند.

عوامل موثر در تفکر مثبت دانش‌آموزان

عواملی می‌توانند در تفکر مثبت دانش‌آموزان موثر باشد. از جمله این عوامل:

پندار و اندیشه والدین: که اولین اجتماعی است که کودک وارد آن می‌شود و نقش مهمی در ساختن شخصیت فرد دارد. سبک‌های فرزند پروری که والدین برا تربیت و پرورش فرزندان خود انتخاب می‌کنند 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 می‌کنند.

اندیشه و پندار دوستان: افکار و باورهای دوستان صمیمی به افکار و اندیشه‌های افراد تاثیر می‌گذارند. دانش‌آموزان ناخودآگاه در زمینه‌های مختلف به تقلید از دوستان صمیمی خود می‌پردازند. و حال اگر دوستان به زندگی امیدوار باشند و بدانند که تحصیل کردن هم برای خودشان و هم برای جامعه و هم برای خانواده‌های شان افتخار آمیز خواهد بود این باور بر روی تاثیر خواهد گذاشت.

پندار و اندیشه معلمان در مورد دانش‌آموزان: رابطه معلم و دانش‌آموز نقش مهمی در تکوین شخصیت و تفکر مثبت یا منفی نگری دانش‌آموزان دارد. معلمان مثبت اندیش با یک نگاه در مورد دانش‌آموزان قضاوت نمی‌کند. آنها عملکرد ضعیف



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دانش‌آموزان در تحصیل را به عوامل خارج از ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان نسبت می‌دهند و با روحیه دادن به دانش‌آموزان به آنها احساس باهوش بودن، مفید بودن و با ارزش بودن را القا می‌کنند؛ و این خود باعث افزایش پیشرفت و تلاش دانش‌آموزان می‌شود و در نتیجه موفقیت فردی و اجتماعی آنها منجر خواهد شد.

بحث و نتیجه گیری

با بررسی مفهوم تفکر مثبت به عنوان نوعی رویکرد و جهت گیری که می‌تواند به افکار و علایق و عقاید افراد جهت به بخشد می‌توان 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 دانش‌آموزان دارد عبارتند از: سلامت روانی و ذهنی، که فرد را به آرامش می‌رساند. شادکامی، که دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان با چالش‌ها و موانع تحصیلی یاد شده است در دانش‌آموزانی که دارای دیدی مثبت به تحصیل و یادگیری می‌باشند بیشتر مشاهده میشود. سلامت روانی، کسانی که فقط نیمه خالی لیوان را میبینند به هیچ عنوان نمی‌توانم به موفقیت دست یابند اما افرادی که دارای اندیشه مثبت هستند و با خوش بینی به وقایع نگاه می‌کنند نیمه پر لیوان را نگاه میکنند و اجازه نمی‌دهند که مشکلات زندگی آنان را دچار اختلال بکند. موفقیت و امید به زندگی داشتن، از جمله ویژگی‌های بسیار خوب به افراد مثبت اندیش این است که از تلاش خود دست بر نمی‌دارند و با کوچکترین شکست‌ها از هدف خود روی بر نمی‌گرداند 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 می‌باشد؛ به همین جهت پیشنهادهایی جهت افزایش تفکر مثبت در دانش‌آموزان ارائه می‌شود که بدین شرح می‌باشند:

۱- والدین و مربیان از موفقیت‌های افراد مثبت اندیش برای دانش‌آموزان تعریف بکنند تا آنها در یابند که با استفاده از تفکر مثبت می‌توان به موفقیت دست یافت.

۲- معلمان از دانش‌آموزان بخواهند که در مورد بیوگرافی کارآفرینان موفق تحقیق بکنند تا آنها دریابند که برای موفق شدن چه دیدگاه‌هایی لازم است.

۳- مربیان در مدارس کارگاه‌هایی را جهت آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم تفکر مثبت برگزار بکنند و از تاثیرات مهم تفکر مثبت و راه‌های تفکر مثبت را به دانش‌آموزان توضیح بدهند.

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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

منابع

۱. بابایی، آریتا؛ صفرزاده، سحر، اثربخشی مهارتهای مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت گیری هدف-پیشرفت در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی، مدیریت ارتقای سلامت، ۸(۱) ۳۰-۲۲، ۱۳۹۷.
۲. برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرح بخش؛ کیومرث، اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. فصلنامه علمی- پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱(۳) ۱۳۱-۱۴۴، ۱۳۸۹.
۳. پور رضوی، سیده صغری؛ حافظیان، مریم، اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روانشناسی مدرسه، ۶(۱) ۲۶-۴۷، ۱۳۹۶.
۴. حسین زاده، معصومه، بررسی اثربخشی مهارت های مثبت اندیشی و خوش بینی با رویکرد شناختی- رفتاری بر سلامت روان نوجوانان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه، ۱۳۹۶.
۵. حسینیان، سیمین؛ قاسمزاده، سوگند؛ انوشه، زهره؛ رسولی، آراس، بررسی رابطه خود پنداره، کیفیت زندگی و سلامت روانی مریمان مهدکودک استان تهران. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۳(۶)، ۹-۲۵، ۱۳۹۳.
۶. حیدرعلی نظری، رضا، اثربخشی تقویت مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. ۱۳۸۷.
۷. خدایاری فرد، محمد، کاربرد مثبت نگری در روان درمانگری با تاکید بر دیدگاه اسلامی، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۱(۳۰)، ۱۴۰-۱۶۴، ۱۳۹۲.
۸. خدایاری فرد، محمد، بررسی عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی دانشجویان شاهد و غیرشاهد، طرح پژوهشی موسسه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، ۱۳۹۵.
۹. خلیلی، سالار؛ سرداری، باقر، اثر بخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا بر کاهش مشکلات نظم خوبی هیجان در نوجوانان با نشانه اختلالات خوردن. علوم روانشناختی، دوره ۱۸، شماره ۷۶، ۱۳۹۸.
۱۰. دانلیان، هانیه، بدبینی در زندگی مشترک آفت است. ترجمه فرزانه نیک روح متین، تهران، آوا، ۱۳۹۶.
۱۱. دهقان نژاد، سمانه؛ حاج حسینی، منصوره؛ اژه ای، جواد، اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روانشناختی دختران نوجوان ناسازگار. روانشناسی مدرسه، ۶(۱) ۴۸-۶۵، ۱۳۹۶.
۱۲. سلیگمن، مارتین؛ رایوچ، کارن؛ کاکس، لیزا. (۲۰۰۰). کودک خوش بین، ترجمه داور پناه، فروزنده، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۱.
۱۳. عناصری، مریم، رابطه شادکامی و سلامت روان، فصلنامه اندیشه و رفتار، شماره ۶، ۷۵-۸۴، ۱۳۹۵.
۱۴. غیائی، سیده الهه؛ طباطبایی، تکتیم سادات؛ نصری، مریم؛ اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. مجله علمی و پژوهشی، ۴(۱۴)، ۲۷-۳۷، ۱۳۹۵.
۱۵. قدم پور، عزت اله؛ بیرانوندی، کبری، اثر آموزش معنا درمانی بر شادکامی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان، فصلنامه تازه های علوم شناختی، ۱۹(۴) ۴۳-۵۶، ۱۳۹۶.



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

17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. Goodstein, L. D. & Lanyon, R. T. (2015). Adjustment behavior and personality, Arizona state university.
23. 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
24. Gilman, R.; Huebner, E. & Furlong, M. J. (2009). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. Taylor & Francis Publisher.
25. 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.
26. 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.
27. 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.



28. 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.
29. 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*, Volum13. Pp.109-138.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. Renk K, Phares V. (2004). Cross-informant ratings of social competence in children and adolescents. *Clin Psychol Rev*. 24(2): 239-254.
34. 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.
35. Shoshani, A.; Steinmetz, S. & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv Positive Psychology School Program on Early Adolescents' Well-Being, Engagement, and Achievement. *Journal of School Psychology*; Vol. 57: 73–92.
36. Sergeant, S., & Mongrain, M. (2016). An Online Optimism Intervention Reduces Depression in Pessimistic Individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 13, 157- 165.
37. Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An Introduction*. Netherlands: Springer, 279- 298.
38. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology. An introduction. *Am Psychol*.; 55(1): 5–14.
39. Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2010). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practicefriendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (5), 467-487.
40. Tomteberget, D. T., & Larsson, G. (2020). Interrelationship of daily uplifts, daily hassles, coping strategies and stress reactions over time among Norwegian military veterans. *Res Militaris*, 10(2), 1-21.
41. Terni P. (2015). Solution-focus: bringing positive psychology [Link] into the conversation. *International Journal of 6. Cheung C, Lee T. Improving social competence Solution-Focused Practices*. 3(1): 8-16.



42. Zabala, A.F.; Goni, E.; Camino, I. & Zulaika, L.M. (2016). Family and School Context in School.