

بررسی تاثیر مهارت مثبت گرایی در بهبود عملکرد دانش آموزان دختر مقطع تحصیلی

دبستان

عنوان مقاله

نام و نام خانوادگی فیروزه عابدی ولاشانی^{*1}

1- دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی مثبت‌گرا دانشگاه آزاد نایین

وابستگی سازمانی نویسنده اول

* abedifirozeh0@gmail.com

چکیده

فعالیت‌های آموزشی در هر کشور را میتوان سرمایه‌گذاری یک نسل برای نسل دیگر دانست و هدف اصلی آن توسعه انسانی است. دوره ابتدایی و پیش دبستانی زیربنای نظام آموزشی کشور است که کیفیت آن به طور مستقیم در دوره‌های بعدی تاثیر دارد. اگرچه علم روانشناسی، با تأکید بر مجموعه‌هایی از رویکردهای درمانی، که تا آغاز قرن 21، کارکرد آن متوجه اختلالات ذهنی، نارسایی‌ها، کمبودها و درمان آنها بود؛ به خوبی توانسته است در بهبود تعدادی از اختلالات گام بردارد؛ اما در حال حاضر به طور جدی در پس دروازه‌های ارتقای بشریت جا مانده است. این موضوع در محیط آموزش نیز صدق میکند. دیدگاهی که براساس مفاهیم روانشناسی مثبت شکل گرفته معتقد است که مدارس میتوانند بدون آنکه هیچ یک از این دو هدف در پی نفی دیگری باشد، همزمان به آموزش مهارت‌های بهزیستی و مفاهیم مثبتی مثل شادکامی، خوشبینی، شجاعت و معنا بپردازند (حکیمی و همکاران، 1396). یکی از اهداف روان‌شناسی مثبت‌گرا، ایجاد محیط‌ها یا موسسات و نهادهای مثبت است. مدرسه یکی از محیط‌های مهم یادگیری مثبت است. بررسی‌ها حاکی از آن است که روانشناسی مثبت‌گرا در پی بالابردن انگیزه و نشاط در دانش‌آموزان و همچنین محیطی سرشار از آرامش همراه با شادمانی در معلم و دانش‌آموزان است.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت‌گرا، مهارت مثبت‌گرایی، عملکرد، دانش‌آموزان، مقطع تحصیلی دبستان

مدرسه بعد از خانه مهمترین مکانی است که دانش‌آموزان در آن به سر می‌برند و نقش مهمی در شکل‌گیری ارزشها هنجارها و فرصت‌های اجتماعی افراد دارد. دوره ابتدایی دوره آموزشی رسمی کودکان است به مدارس آموزشی این دوره دبستان گفته میشود و اکنون در کشور ایران شامل دو دوره، دوره اول (پایه‌های اول، دوم، سوم) و دوره دوم (پایه‌های چهارم، پنجم و ششم) میباشد. اولین دوره آموزش و تربیت برای هر انسانی به طور رسمی، آموزش ابتدایی است. توافق عمومی بر این است که مدارس محیط اجتماعی بزرگی هستند که یادگیری در آن هم در درون و هم در بیرون کلاس درس رخ می‌دهد (هافمن¹، 2001، به نقل از اسکرمن²، 2002). نحوه تدریس معلم، جو مثبت کلاس و مدرسه شیوه رهبری معلم تشویق و تنبیه آموزشگاه و فعالیتهای فوق برنامه همگی سبب ایجاد نگرش مثبت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه می‌شود (قورچائی، 1392). عواملی همچون سهیم کردن دانش‌آموزان در اداره مدرسه همکاری در ایجاد نظم و زیباسازی کلاس‌ها و گرداندن بوفه مدرسه نقش مهمی در افزایش مشارکت دانش‌آموزان در امور مدرسه دارد (حاجیلری، 1387). باور به مدرسه به پذیرش هنجارها و ارزشهای مدرسه اشاره دارد بدین معنا که دانش‌آموز هنجارهای قراردادی و قانونهای مدرسه را می‌پذیرد و به آنها احترام می‌گذارد به عبارت دیگر باور اعتقادی راسخ نسبت به مدرسه است با این ایده که ارزشی در آموزش وجود دارد (مادوکس³، 2003). همچنین اگر باور دانش‌آموزان نسبت به معلمانشان مثبت باشد می‌تواند بر انجام فعالیتهای تحصیلی، آرمان تحصیلی، سطح علاقه در فعالیتهای عقلانی و دستاوردهای تحصیلیشان تاثیرگذار باشد (کارول⁴، 2009 به نقل از آقایی، 1393).

دل بسته بودن به معلم و مدرسه شرکت در فعالیتهای متنوع مدرسه و تعهد و قوانین و ارزشهای مدرسه با ارائه بازخوردهای مثبت معلم موجب رضایت از آموزش و کنترل کردن آن مربوط به موفقیت و شکست تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود (هاشمی و همکاران، 1394). بنابراین هر اندازه دانش‌آموزان محیط مدرسه را مثبت‌تر و رضایت‌بخش‌تر ارزیابی کنند به همان نسبت مسیر پرورش آنها هموارتر خواهد بود (کاوسیان و همکاران، 1391). اما در شرایطی که دانش‌آموزان خود را با مدرسه بیگانه بدانند هر چند در مدرسه حضور داشته باشند درس بخوانند و حقوق قانونی خود برخوردار باشند اما بر اساس تعاریف اجتماعی دانش‌آموز تلقی نمی‌شوند زیرا واژه دانش‌آموز از نظر اجتماعی زمانی تحقق می‌یابد که دانش‌آموزان نسبت به مدرسه و زیرساخت‌های آن احساس تعلق کنند و در توسعه مدرسه شرکت جویند (ناطق پور، 1389).

¹ Hoffman

² Scherman

³ Maddox

⁴ Carol

اکنون در روانشناسی هنگام آن رسیده است که به جای تاکید بر روابط عواطف منفی، عواطف و تجارب مثبت را دریابیم و به جای دست گذاشتن بر نقاط ضعف افراد به توانمندی‌های آنها توجه کنیم (سلیگمن¹، 2002 به نقل از قویدل، 1390). سلیگمن، از همان ابتدا اهمیت بسیار زیادی به آموزش و پرورش در معنای وسیع میداد و همانطور که میدانیم، مدرسه نیز به طور فزاینده، نقش مهمی در کمک جوانان برای توسعه مهارت‌های شناختی، اجتماعی و عاطفی ایفا میکند. از میان روشهای آموزش مثبت، روان درمانی مثبت گرا که براساس مفاهیم سلیگمن از شادکامی و بهزیستی ایجاد شده است، رویکردی براساس فرضیه بررسی شده پترسون² است که تاکید می کند، روانشناسی باید همان اندازه که با ضعف‌ها درگیر است، با قوتها نیز درگیر باشد (رسا و همکاران، 1396).

روانشناسی مثبت گرا با تاکید بر سلامت و بهزیستی به ایجاد مداخله‌های آموزشی جدید با هدف ارتقا بهزیستی در مدارس انجامیده است که باعث بهبود یادگیری و همچنین افزایش سطح بهزیستی دانش‌آموزان میشود. ویژگیهای روان شناختی مثبت ایجاد شده از طریق مداخلات مثبت گرا با پیشرفت تحصیلی بیشتر ارتباط دارد؛ زیرا سلامت روان، لازمه یادگیری موثر است (حکیمی و همکاران، 1396). شواهد خوبی نیز وجود دارد که نشان میدهد دانش‌آموزانی که بهزیستی بالاتری دارند، عملکرد تحصیلی قویتری را نشان می‌دهند. محققان دریافتند دانش‌آموزانی که نسبت به خود و سایر عوامل آموزشی نگرش مثبت دارند معمولاً دارای نوعی احساس وابستگی به مدرسه هستند و این دسته از دانش‌آموزان معمولاً عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به دیگران دارند (آرگایل³، 2006، ترجمه نشاط دوست، 1388).

افراد مثبت‌اندیش افرادی ترقی خواه هستند آنها به زودی امید خود را از دست نمی‌دهند بنابراین در موقعیت‌های دشوار و در صورت شکست باز هم به کار و تلاش و ادامه می‌دهند، آنها همواره به خود انگیزه و هدف می‌دهند و به توانایی‌های خود اعتماد دارند بنابراین با اندیشه‌های مثبت است که توانمندی‌ها، احساس تعلق به دیگران، اعتماد به نفس و بهزیستی افزایش می‌یابد (پورشهریاری، 1388). بنابراین مدارس باید محیطی برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا از نظر تحصیلی، عاطفی، رفتاری و رابطه با دیگران رشد کنند (ویلسون⁴، 2004). سلیگم اعتقاد دارد مهارت‌های مثبت‌اندیشی که روانشناسی مثبت‌گرا بر آن تاکید دارد اغلب توانایی بالایی برای سازگاری و گسترش روابط مثبت و تاب‌آوری برای مواجهه با مشکلات زندگی شغلی و تحصیلی ایجاد می کند (فروغی، 1390). انوری و سرداری (1398) در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان با علائم اضطرابین شان دادند روان درمانی مثبت‌گرا به افزایش راهبردهای مثبت و کاهش

¹ Seligman

² Peterson

³ Argyle

⁴ Wilson

راهبردهای منفی تنظیم هیجان در مرحله پس آزمون منجر می‌شود و این تاثیر در مرحله پیگیری نیز تداوم دارد. با توجه به نتایج، روان درمانی مثبت گرا بر بهبود راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان با علائم اضطرابی موثر است. همچنین تقوایی نیا (1398) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر آموزش مثبت بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان به این نتیجه دست یافت که مداخله آموزش مثبت موجب ارتقاء عاطفه مثبت و رضایت از زندگی و کاهش عاطفه منفی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل گردید. نتیجه گیری: یافته‌های این پژوهش تلویحات کاربردی مهمی جهت اهتمام ویژه به تأثیر مداخله آموزش مثبت در بهزیستی ذهنی دانش آموزان دارد. مصلحی و میرهاشمی (1395) پژوهشی را با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی-رفتاری مثبت‌گرا بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) دانش آموزان متوسطه دارای مشکلات سازگاری انجام دادند که با توجه به یافته‌هایشان نتیجه گرفتند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی-رفتاری مثبت‌گرا می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید جهت افزایش سازگاری (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) و در نتیجه کارآمدی بهتر دانش آموزان دارای مشکلات سازگاری بکار رود. فیلیپس¹ (2009) تحقیقی را با نام مشارکت اجتماعی در مدرسه انجام داد نتیجه این پژوهش نشان داد مشارکت اجتماعی موجب افزایش سطح تفکر مثبت و سایر عوامل مثبت میشود. آدل² (2007) در تحقیق به بررسی رابطه بین عضویت در مدرسه با دیدگاه مثبتی نسبت به مدرسه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آفریقایی آمریکایی پرداختن به رابطه مثبت بین عضویت در مدرسه و دیدگاه مثبت نسبت به مدرسه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دست یافت.

روانشناسی مثبت

روان شناسی مثبت یکی از جدیدترین شاخه‌های روان شناسی است. این زمینه خاص از روان شناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. در حالی که بسیاری دیگر از شاخه‌های روان شناسی بر رفتارهای ناپه‌نچار و دارای اختلال تمرکز می نمایند، روان شناسی مثبت تمرکز بر کمک به افراد برای شاد شدن و ارضاء بیشتر است. روانشناسی مثبت مطالعه علمی عملکرد مطلوب انسان است. هدف آن کشف و اصلاح عواملی است که افراد، اجتماعات، جوامع، به واسطه آن‌ها به رشد و شکوفایی می رسند (هیدت و گیبل³، 2005، به نقل از فروهر، 1392). سلیگمن در سال 1998 رویکرد روانشناسی مثبت گرا را پیشنهاد کرد این رویکرد به نگرش و تفکر مثبت، توسعه احساسات مثبت، تاکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی توجه دارد (رشید⁴ و سلیگمن، 2015). این

¹ Philips

² Adelab

³ Gable and Haidt

⁴ Rashid

حوزه از روان‌شناسی به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر شادکامی، اشتیاق، خلاقیت، امید، سلامت روان، هوش هیجانی، خوشبینی، بهزیستی، تاب آوری و ... می‌پردازد (آستین و پترسون¹، 2005 به نقل از شیری، 1390). روانشناسی مثبت‌نگر با نگاهی خوشبینانه به طبیعت انسان درصدد رشد فضائل و توانمندی‌های او است و میکوشد با مطالعه رفتار انسان، پیچیدگی‌های آن را با روش علمی سازگار کند. جنبش روانشناسی مثبت‌نگر برای کمک به مردم جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای شادمانی ذهنی تبلور یافته است (جوزف²، 2015).

مهارت مثبت‌گرایی

مهارت مثبت‌گرایی عبارت از یادگیری خوب اندیشان تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های مسئله دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورد و حفظ می‌کند (چم زاده فنواتی، آقایی و گلپرور، 1393) و آموزش مثبت‌نگری یعنی برقراری تعادل و توازن و تعادل توازنی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک می‌شود (کار، 2006، ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، 1388). مداخله مثبت‌نگر برای تمامی افراد به ویژه دانش‌آموزان برای تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران ترویج احساسات مثبت رفتارهای مثبت و افزایش بهزیستی عزت نفس و وابستگی به مدرسه بسیار مفید و سودمند است (سین و لیوبومیرسکی³، 2009). در حوزه تحصیل می‌توان گفت دانش‌آموزانی که مهارت مثبت‌اندیشی آن‌ها بالاتر است، در یافتن راه‌های جایگزین برای دستیابی به اهداف خلاق‌ترند و اشتیاق بیشتری برای دنبال کردن آنها دارند و آن را چون چالش در نظر می‌گیرند و اعتقاد دارند قادر به درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی برای دستیابی به هدفهای آینده‌اند. (اسنایدر و لوپز⁴، 2002). لذا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره خویش و درباره جهان (زندگی) کنجکاو شوند، همچنین دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و دیگران بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت به جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند آنان همچنین بیاموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر چه آنچه که بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها با آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (سلیگمن، 2009). اریکسون⁵ (2005)، معتقد است معلمان در فرایند یادگیری قادر به القاء امید و مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان هستند، بنابراین مدارس باید با فراهم کردن فضای روانی اجتماعی مثبت، ارتباط

¹ Austin and Patterson

² Joseph

³ Sin & Lyubomirsky

⁴ Snyder & Lopez

⁵ Ericsson

مثبت و صمیمانه‌ای را بین دانش آموزان و کارکنان مدرسه ایجاد کنند تا سبب تقویت احساس تعهد و پیوند با مدرسه در آنان شوند و دانش آموزان را در محیطی عاری از استرس و اضطراب پرورش دهند (محمدخانی، 1386).

روانشناسی مثبت‌گرا در آموزش و پرورش

روانشناسی مثبت‌گرا یک فرصت منحصر به فرد برای احیای رشد و پتانسیل‌های افراد ارائه می‌دهد. سلیگمن اظهار میکند که روانشناسی مثبت‌گرا میتواند در آموزش و پرورش مفید واقع شده و تبدیل به یک ابزار قابل اعتماد برای افزایش قطعی بهزیستی روانی شود. وی همچنین معتقد است، روانشناسی مثبت‌گرا در حال حاضر باید در آموزش و پرورش ارائه شود، زیرا وقتی بهزیستی و سلامت روانی یادگرفتنی است پس بهتر است آن را در مدرسه‌ها آموزش دهیم؛ چرا که مدرسه میتواند یک مکان بی‌نقص برای اجرای مداخله‌های آموزشی مثبت‌گرا در زمینه یادگیری بهزیستی روانی باشد؛ به علاوه، مدرسه‌ها مکان‌های در دسترس و نسبتاً پایداری را فراهم میکنند که در آن مداخلات ارتقا بهزیستی بهتر اجرا میشوند و همچنین پتانسیل عظیمی برای ارتقا سلامت و بهزیستی دارند. با در نظر گرفتن این امر که افزایش شادکامی و بهزیستی به افزایش یادگیری یعنی هدف سنتی آموزش و پرورش منجر میشود، مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا به خاطر ساختن جو مثبت، باعث مشارکت یاری دهنده‌ای میشوند که منجر به یادگیری بهتر نیز میشود (حکیمی و همکاران، 1397). از آنجا که آموزش مثبت‌گرا معتقد است در ایجاد یک دانش‌آموز تمام و کمال، بهزیستی از اولویت‌های برابر با یادگیری تحصیلی است؛ به این ترتیب، تمام مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا مبتنی بر مدرسه، یک برنامه بهزیستی طراحی کرده‌اند که به صراحت به دانش‌آموزان مهارت‌های لازم برای افزایش احساسات مثبت و نقاط قوت شخصیت به منظور ترویج بهزیستی را می‌آموزد (سلیگمن، 2006).

4- بحث و نتیجه‌گیری

سیستم‌های آموزشی در حال حرکت به سمت پرورش آموزش و پرورش مثبت‌گرا، دانش‌آموز محور و مبتنی بر ارزش‌ها، نیازمند تعامل کل کودکان از طریق شرکت در برنامه‌های سازنده مدرسه است، یک محیط مدرسه‌ای که رویکرد برنامه درسی کامل و مدرسه کامل را شامل می‌شود، و یک چشم‌انداز آینده‌گر با مسیرهای چندگانه تعالی می‌باشد. در جمع‌بندی کلی میتوان گفت برای بهره‌مندی دانش‌آموزان مقاطع گوناگون تحصیلی از روحیه مثبت نگر درباره خود دیگران و دنیا نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود تا آنها با امید و انگیزه بیشتری به تحصیل بپردازند (خدایاری فرد، 1383). بنابراین لازم است معلمان به آموزش مهارت مثبت‌گرایی یعنی یادگیری خوب اندیشیدن تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادها بپردازند (چمزاده قنواتی و همکاران، 1393)، تا دانش‌آموزان به نگرش مثبت و سالم نسبت به مدرسه مجهز شوند و مسیر مستقیم زندگی خود را بیابند، زیرا زمانی که دانش‌آموزان ارزیابی مثبتی از خود و مدرسه داشته باشند احساس ارزشمندی بیشتری دارند

بنابراین مدارس زمانی می‌توانند به بیشترین میزان موفقیت دست یابد که تمام تلاش‌های خود را برای افزایش پیوند و سازگاری دانش‌آموزان با محیط تحصیلی، یکپارچه سازد توجه خود را از قلمرو قابلیت‌های شناختی تا حیطه قابلیت‌های هیجانی (دیدگاه مثبت به مدرسه) گسترش بخشند (کوهن و سندی، 2003). همچنین محیطی برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا از نظر تحصیلی عاطفی رفتاری و رابطه با دیگران رشد کنند (ویلسون، 2004) و با اندیشه‌های مثبت توانمندی‌های احساس تعلق به دیگران اعتماد به نفس و بهزیستی دانش‌آموزان را افزایش دهند (مردان، 1388).

منابع

فارسی

کتاب:

-آرگایل، مایکل، 1386، روانشناسی شادی، ترجمه حمید طاهر نشاط‌دوست، مسعود گوهری، فاطمه بهرامی، حسن پالاهنگ، نشر جهاد دانشگاهی اصفهان، چاپ سوم.

-فرهمندیان 1387 نیاز به احساس تعلق داشتن نشریه پیوند 27، صفحات 1 تا 3.

-کار، آلن، 1399، روانشناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه پاشا شریفی، باقر ثنائی و جعفر نجفی‌زند، تهران، انتشارات سخن.

مقاله:

-آقایی، سمیه، 1393، بررسی رابطه خودپنداره ریاضی خودکارآمدی ریاضی و اضطراب ریاضی با عملکرد ریاضی در دانش‌آموزان سوم راهنمایی شهر رشت پایان، نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه ارومیه، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

-انوری، جلال، سرداری، باقر، 1398، اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان با علائم اضطرابی، نشریه پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره 5، شماره 2، صفحات 31-46.

-پورشهریاری، سیما، مردان، رویا، 1388، تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی و نگرش معلمان (مونث) ابتدایی مدارس دولتی شهرستان فیروزکوه نسبت به دانش‌آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

-تقوایی نیا، علی، 1398، اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر آموزش مثبت بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان، شریه روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 6، شماره 1، صفحات 125-137.

-چم‌زاده فنوتی، مانا، آقایی، اصغر و گل‌پرور، محسن، 1393، اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک بدبینانه دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی، نشریه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، دوره 12، شماره 20، صفحات 43-50.

-حاجیلری، عبدالرضا، 1387، نظریه‌ها و راهکارهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در بین دانش آموزان ویژه معلمان و والدین
معاونت ویژه اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان

-حکیمی، ثریا، طالع پسند، سیاوش، رحیمیان، اسحاق و کرن، مارگارت، 1396، اثر بخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افسردگی،
بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی، فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره 28،
صفحات 28-50.

-خدایاری فرد، محمد، 1383، مقایسه ارتباط نگرش مذهبی و رابطه پدر فرزندی با سازگاری اجتماعی فرزندان جانباز و عادی شهر
تهران؛ مجله روانشناسی دانشگاه تهران، دوره 8، شماره 32، صفحات 372-388.

-رسا، صالح، رضایی، علی محمد و بیگدلی، ایمان 1396، اثربخشی آموزش شکوفایی در کاهش پریشانی روانشناختی دانش‌آموزان
دبیرستانی، مجله روانشناسی بالینی، سال نهم، شماره 1، صفحات 39-49.

-شیری، فاطمه، 1390، بررسی رابطه خوش‌بینی با سلامت روان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران، پایان‌نامه
کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

-فروغی، اکبر، گلزاری، محمود، 1390، اثربخشی روان‌درمانی مثبت در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد، پایان‌نامه کارشناسی
ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

فروهر، محمد، 1392، ماهنامه تدبیر، دوره 24، شماره 252، صفحات 4-35 .

-قورچائی، ایوب، نصری، صادق، دماوندی، مجید ابراهیم، 1392، مدل یابی ساختاری روابط عوامل آموزشی موثر بر انگیزش
تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، وزارت علوم تحقیقات و فناوری دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی،
دانشکده علوم انسانی.

-قویدل، سمیه، گیلوری، عباس، نوشین فرد، فاطمه، 1390، بررسی مهارت‌های مثبت اندیشی در بین کتابداران کتابخانه‌های
مرکزی دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت علوم تحقیقات و فناوری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و
تحقیقات تهران.

-کاوسیان، جواد، کدیور، پروین و ولی‌الله، فرزاد، 1391، رابطه متغیرهای محیطی تحصیلی با بهزیستی مدرسه نقش نیازهای
روانشناختی خودتنظیمی انگیزشی و هیجان‌های تحصیلی، مجله پژوهش در سلامت روانشناختی، شماره 1، صفحات 10-25 .

-محمدخانی، شهرام، 1386، مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر ارزیابی اثر مستقیم و غیرمستقیم عوامل
فردی و اجتماعی، نشریه پژوهش در سلامت روانشناختی دوره 1، شماره 2، صفحات 5-16.

مصلحی جویباری، میترا، میرهاشمی، مالک، 1395، تاثیر آموزش مهارت های مقابله ای با رویکرد شناختی - رفتاری مثبت گرا بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) دانش آموزان متوسطه دارای مشکلات سازگاری، نشریه نسیم تندرستی (سلامت خانواده)، دوره 5، شماره 2، پایانی 18، صفحات 46-53.

-ناطق پور، محمد جواد، 1389، نقش خانواده در تقویت احساس تعلق اجتماعی در فرزندان، نشریه رشد، آموزش علوم اجتماعی، 26-9-14.

-هاشمی، تورج، واحدی، شهرام و محبی، مینا، 1394، رابطه ساختاری پیوند با مدرسه و والدین با رضایت تحصیلی و کنترل تحصیلی نقش میانجی گری خودکارآمدی تحصیلی، مجله راهبردهای شناختی در یادگیری، شماره 3، صفحات 1-20.

انگلیسی

-Adelab, A.D (۲۰۰۷) Time perspective and school membership as correlates to academic achievement among African American adolescents *Teaching and Teacher Education*, ۱(۳), ۲۰۳-۲۱۵.

-Joseph, Stephen. and P. Alex Linley. (۲۰۱۵). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*. Vol. ۲۶, No. ۸. ۱۰۴۱-۱۰۵۳.

-Libbey, H. P. (۲۰۰۴). Measuring student relationships to School: Attachment, bonding, connectedness, and engagement. *Journal of School Health*, ۷۴(۷), ۲۷۴-۲۸۳.

-Maddox, S. J. ,& Prinz, R. J. (۲۰۰۳). School bonding in children and adolescents: Conceptualization, assessment, and associated variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, ۶ (۱), ۳۱-۴۹.

-Philips, D. L. (۲۰۰۹). Social Participation and Happiness. *The Ameircan Jornal of Sociology*, ۷۲ (۵). PP, ۴۷۹-۴۸۸.

-Rashid , Tayyab. And Seligman, Martin EP. (۲۰۱۳). Positive Psychotherapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current Psychotherapies* (pp. ۴۶۱-۴۹۸). Belmont , CA: Cengage.

-Rashid, Tayyab. (۲۰۱۵). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. ۱۰, No. ۱. ۲۵-۴۰.

-Scherman, V. (۲۰۰۲). *School climate instrument: A pilot study in pretoria and environs*. A Published dissertation in Clinical Psychology, University of Pretoria..

-Seligman, M. (۲۰۰۲). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, ۵۵, ۵-۱۴.

-Seligman, Martin EP, Tayyab Rashid. and Acacia C. Parks. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*. Vol. 61, No. 8. 774-788.

-Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: a practice-friendly meta-analysis, Electronic version). *Journal of clinical psychology*, 65(5), 867 - 887.

-Snyder, CR.& Lopez, S J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

-Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, 49, 200-206