

## متغیرهای روانشناسی مثبت نگر در روابط و ارزش های خانوادگی

### به عنوان مبنایی برای خودسازی دانش آموزان

سارا قاسمی پور<sup>۱</sup>، فاطمه میرزائی راینی<sup>۲</sup>، مریم سیف اللهی طرقی<sup>۳</sup>، مهدیه فرهادی<sup>۴</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد علوم تحقیقات،

اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۱ تهران، دبستان پسرانه رسالت

۲- دکترای ریاضی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

اداره آموزش و پرورش ناحیه یک کرمان، دبیرستان دخترانه فاطمه عطارنژاد

۳- کارشناس ارشد علوم قرآنی - علوم قرآن مجید، دانشگاه علوم و معارف قرآن دولت آباد اصفهان

اداره آموزش و پرورش ناحیه یک کرمان، دبیرستان دخترانه فاطمه عطارنژاد

۴- کارشناس آموزش ابتدایی، دانشگاه پیام نور بندرعباس،

اداره آموزش و پرورش ناحیه دو بندرعباس، بستان پسرانه شهید مفتاح

### چکیده:

این مقاله به افشای منابع روش شناختی روانشناسی مثبت برای تعیین مبانی اجتماعی-روانشناختی شکل گیری دانش آموزان با در نظر گرفتن روابط و ارزش های خانوادگی اختصاص دارد. این مقاله از نظر ماهیت توصیفی و تحلیلی است. منبع ثانویه داده ها برای تحلیل متغیرهای روانشناسی مثبت نگر در روابط و ارزش های خانوادگی به عنوان مبنایی برای خودسازی دانش آموزان جمع آوری شده است. بهینه سازی موقعیت دانش آموزان در اجتماع مستلزم تجزیه و تحلیل محتوای پدیده هایی مانند اعتماد به نفس، امید، خوش بینی، بهزیستی ذهنی، هوش هیجانی است که دارای فرافکنی های فردی، گروهی و اجتماعی هستند. نامگذاری این پدیده ها به عنوان متغیرهای روانشناختی مثبت، امکان تعمیق درک روابط خانوادگی و ارزش هایی را که برای خودآگاهی شخصی و اجتماعی دانش آموزان مهم است، فراهم می کند.

**کلیدواژگان:** روانشناسی مثبت، ارزش های مثبت خانواده، اعتماد به نفس، امید، خوش بینی، بهزیستی ذهنی، هوش هیجانی.

## ۱- مقدمه:

روان شناسی مثبت گرا در اواخر دهه ۱۹۹۰ به وسیله سلیگمن در مدتی که رئیس انجمن روان شناسی آمریکا بود، شکل گرفت. روان شناسی مثبت گرا به خوشبختی، برتری، و عملکرد بهینه انسان می پردازد. (سید محمدی، ۱۳۹۵). روان شناسی مثبت، مطالعه علمی مواردی است که زندگی را بهبود می بخشد. این موضوع درباره ی ایجاد تجربه های مثبت، ویژگی های مثبت و سازمان های مثبت است که به بالا بردن کیفیت زندگی منجر می شود. هنگام فکر به آینده خوب است در جستجوی لذت هایی مانند تعطیلات، برنامه های تفریحی و دستاوردهای ویژه ی شخصی، روانشناسی مثبت نشان می دهد برای اینکه مردم واقعا شاد باشند، لازم است زندگی هدف داری داشته باشند. (مقدم، ۱۳۹۷).

یکی از مشکلات اجتماعی و روانشناختی خانواده مدرن امروزی را می توان فقدان دستورالعمل های روشن در شکل گیری ایده های فعالانه کافی در کودکان و نوجوانان در مورد انتخاب زمینه های آموزش حرفه ای در مرز "مدرسه و دانشگاه" در نظر گرفت. نوسانات فزاینده بازار کار آغازگر جستجوی پایه های ثابت برای خودآگاهی شخصی و حرفه ای دانش آموزان بر اساس روابط و ارزش های درون خانواده است. در این زمینه اما در ادبیات علمی بیشتر به عوامل منفی توجه شده است، به عنوان مثال «تا ۵۰ درصد خانواده ها دارای نوعی آسیب هستند. از این تعداد، حدود ۷۰ درصد دارای اشکال رفتاری غیر اجتماعی هستند...» (آرکیپووا، ۲۰۲۰). استفاده از داده های آماری در تحقیقات روانشناختی-اجتماعی اغلب منبعی از شک و تردید معنادار در تحلیل مسئله مورد مطالعه است.

در مقابل این زمینه، تعدادی سؤال مطرح می شود: یک دانش آموز از چه دانش، مهارت، توانایی و شایستگی هایی می تواند برای خودسازی شخصی و حرفه ای استفاده کند. یک نوجوان چه راهنمایی های ارزشمند و شغلی می تواند از خانواده بگیرد. آیا زمینه های جهانی به اندازه کافی برای توسعه حرفه ای موثر در طول انتقال از مدرسه به دانشگاه وجود دارد؟ در پاسخ به سؤالات فوق، از یک رویکرد مثبت-روانشناختی که ترکیبی از آموزش مهارت های بهزیستی و مهارت های موفقیت در موقعیت های اجتماعی مختلف اجتماعی به جوانان است، اقدام می کنیم.

روان درمانی مثبت نگر یکی از مداخلات جدید حوزه درمانی است که کارآزمایی بالینی آن در تحقیقات پژوهشگران مختلفی مورد تایید قرار گرفته است (والش و همکاران، ۲۰۱۸؛ هافمن و همکاران، ۲۰۱۹؛ بادکوک و همکاران، ۲۰۱۹؛ مولر، شیوس، ۲۰۱۹؛ مقتدری و همکاران، ۱۳۹۸). این پژوهشگران نشان داده اند که روان درمانی مثبت نگر منجر به کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و بهبود کیفیت زندگی در افراد مختلف شده که این فرایند نشان از کارآیی این درمان دارد (مقتدری و همکاران، ۱۳۹۸). لایوس و همکاران به عنوان یکی از نظریه پردازان روان شناسی مثبت گرا مداخلات مثبت گرا را هم به طور مستقیم سبب افزایش بهزیستی و کاهش واکنش های هیجانی منفی می شوند و هم با افزایش دادن افکار مثبت، سبب رفتارهای مثبت و هیجان های مثبت نیز می شوند (لایوس و همکاران، ۲۰۱۱).

یافته های یک فراتحلیل با بررسی ۴۱ پژوهش در زمینه روان درمانی مثبت نگر در بهبود مشکلات روانشناختی، نشان داده است که مداخله های مثبت نگر موجب افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش نشانه های افسردگی می شود (بولبر، هاورمن، وسترهوف و دیگران، ۲۰۱۳). همچنین در مطالعات دیگری تاثیر مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر را در کاهش واکنش های هیجانی همانند افسردگی، اضطراب و استرس معنا دار گزارش شده است (خدابخش، خسروی، شاهنگیان، ۱۳۹۴؛ رحیمی، برجعلی، سهرابی، ۱۳۹۴؛ سعیدی، بحرینیان، احمدی، ۱۳۹۵؛ رنجبر و همکاران، ۱۳۹۶؛ قربانی و همکاران، ۱۳۹۶؛ جاویدان و اصلانی، ۱۳۹۷؛ سینف، لیانو، ۲۰۱۳؛ خیاطان و همکاران، ۲۰۱۴؛ لکلایر و همکاران، ۲۰۱۸).

هدف این مقاله یافتن منابع روش شناختی در حوزه پژوهشی روان شناسی مثبت نگر برای توصیف مبانی روان شناختی اجتماعی-روان شناختی خودآگاهی فردی و حرفه ای دانش آموزان با در نظر گرفتن روابط و ارزش های مثبت خانوادگی است.

## ۲- روش شناسی تحقیق:

این مقاله از نظر ماهیت توصیفی و تحلیلی است. منبع ثانویه داده ها برای تحلیل متغیرهای روانشناسی مثبت نگر در روابط و ارزش های خانوادگی به عنوان مبنایی برای خودسازی دانش آموزان جمع آوری شده است.

روش تحقیق حاضر از نوع نظری است با روش توصیفی تحلیلی و با رویکرد کیفی و به صورت علمی مروری انجام گرفته است. ابزار جمع آوری اطلاعات، فیش های برداشت شده از کتب و مقالات گوناگون و یا از طریق مطالعه کتابخانه ای- اسنادی بوده است. در این پژوهش بر اساس تحلیل و تطبیق منابع، یافته های پژوهشی ارائه شده و در نهایت این یافته ها مورد بحث قرار داده اند. شیوه انتخاب منابع که مبنای تحلیل قرار گرفته است، عمدتاً اصالت منبع، موثق بودن و مرجعیت نویسنده یا نویسندگان بوده است. همچنین قابلیت دسترسی به منابع نیز وجه نظر قرار گرفته. پژوهش حاضر ضمن اینکه از حالت مسئله پژوهشی برخوردار است، مسئله محور یا سوال محور است و واجد صبغه موضوع پژوهی نیز می باشد.

از آنجا که در این پژوهش، اطلاعات و داده ها از طریق مطالعه و خواندن مواد چاپ شده از قبیل کتب و اسناد و مدارک و مقالات موجود در کتابخانه ها، وب سایتهای علمی پژوهشی و .... جمع آوری گردیده، روش انجام تحقیق کار پشت میزی یا کتابخانه ای و به صورت کیفی می باشد. از سوی دیگر چون تجزیه و تحلیل اطلاعات در اشکال مختلف غیر کمی یا غیر مقداری هستند و مداخله کنترلی از سوی محقق اعمال نخواهد شد، مدل تحلیل این پژوهش، تحلیل فلسفی، است. اجرای تحقیق توصیفی می تواند برای شناخت بیشتر شرایط موجود یا یاری دادن به فرایند تصمیم گیری باشد. پژوهش تحلیلی، پژوهشی است که بر اساس آن، اطلاعاتی که از طریق بررسی اسناد، مدارک و کتاب به دست آمده است، به گونه ای سامان دهی می شود که به پرسش های پژوهش پاسخ داده شود. (بازرگان و همکاران، ۱۳۹۱)

### ۳- بحث اصلی (بحث در مورد یافته ها) :

روانشناسی مثبت که توسط ام. سلیگمن توسعه یافته است، اولویت تجربه ذهنی مثبت یک فرد و ویژگی های فردی مثبت او را برای ساختن یک زندگی مرفه، از جمله سطوح شخصی و حرفه ای خودآگاهی فرض می کند (سلیگمن، ۱۳۹۲). در رابطه با تحقیق ما، این به معنای جستجوی مبانی مثبت برای روابط و ارزش های خانوادگی است که از یک سو در سطح فردی در فرآیند تعامل بین فردی در دسترس باشد و از سوی دیگر، منعکس کننده بردارهای انسانی توسعه اجتماعی تکامل روانشناسی مثبت اندیشی امکان ترسیم چنین قیاس روش شناختی را فراهم می کند. تی لوماس و همکارانش توسعه رشته های دانشگاهی از جمله روانشناسی مثبت گرا را با استفاده از استعاره «موج» می دانند (لوماس و همکاران، ۲۰۲۱). با ظهور روانشناسی مثبت گرا («موج اول»)، پژوهش به سطح فردی محدود شد، که در آن اولویت پژوهش، تشخیص ویژگی های مثبت (مثبت) در افراد مختلف و ارزیابی نقش آنها در تعیین موفقیت بود. یک حرفه حرفه ای و رفاه زندگی یک فرد به عنوان یک کل. «موج دوم» گسترش روش شناختی روانشناسی مثبت نگر رویکردی بود که مفاهیم مثبت و منفی را به طور انتقادی بررسی می کرد و از مخالفت مستقیم آنها در سطح گروه اجتناب می کرد. «موج سوم» آتی شامل حرکت فراتر از فرد به عنوان تمرکز اصلی پژوهش برای نگاه عمیق تر نه تنها به گروه های کوچک (مانند خانواده)، بلکه همچنین سیستم های پیچیده ای است که افراد در آن جاسازی شده اند. جستجوی تحقیقاتی که توسط ما ارائه شده است از همین منطق پیروی می کند: ویژگی های روانشناختی مثبت جوانان را در نظر بگیرید که یک انتخاب حرفه ای فعال را تعیین می کند، روابط خانوادگی و ارزش های مثبت احتمالی را که بر چنین انتخابی تأثیر می گذارد، توصیف کنید و در نتیجه، موارد مثبت احتمالی را شناسایی کنید. - تغییرات روانی در روابط اجتماعی که محیط مساعدی را برای خودسازی فردی و حرفه ای دانش آموزان ایجاد می کند. این مقاله نتایج نظری اصلی تحقیق انجام شده را ارائه می کند. دانشجویان پیشرفت های علمی سلیگمن در زمینه روانشناسی مثبت در زمینه های مختلف عملی - مراقبت های بهداشتی، ورزش، آموزش عالی - به این نتیجه رسیدند که متغیرهای مثبت-روان شناختی می توانند عبارتند از: اعتماد به نفس (خودکارآمدی)، امید، خوش بینی، بهزیستی ذهنی و هوش هیجانی (داینکو، ۲۰۲۲). بیایید آنها را به ترتیب در نظر بگیریم.

#### ۳-۱- اعتماد به نفس (خودکارآمدی):

خودکارآمدی اولین بار توسط بندورا در سال ۱۹۷۷ مطرح شد. خودکارآمدی به باور یا اعتماد شخص بر توانایی خودش برای انجام یک رفتار دلالت دارد (مرزی، سعادت، ۱۳۹۸؛ بینایت و بندورا، ۲۰۰۴؛ کلارک، ۲۰۱۰). خودکارآمدی به عنوان یک متغیر انگیزشی فعال ساز، هدایت بخش و برانگیزاننده رفتار به سوی هدف تعریف شده است (مک گنون و همکاران، ۲۰۱۴). مطابق با نظریه شناختی اجتماعی، باور و نگرش نسبت به خود از عوامل تعیین کننده پیشرفت فرد است و خودکارآمدی یکی از مهم ترین این باورها است. به طور کلی افراد خودکارآمد از نقاط ضعف خود مطلع اند، آنان اهداف واقع بینانه را انتخاب و از خود انتظارات معقولی دارند، از مزایای استفاده از مقابله متمرکز بر مشکل، در مقابل مواجهه متمرکز بر هیجان، آگاه هستند (باقری و یوسفی، ۱۳۸۸؛ نریمانی و وحیدی، ۱۳۹۲). پژوهش ها نشان داده اند که شیوه های فرزندپروری مناسب بر خودکارآمدی تأثیر مثبت دارد (ظاهرزاده، ۱۳۹۶؛ محمدیاری، ۱۳۹۴؛ جعفر زاده، ۱۳۹۴؛ آل علی و دهکردی، ۱۳۹۴؛ چن، ۲۰۱۵؛ آلت، ۲۰۱۵). از سوی دیگر، مطالعات نشان داده اند افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، احساس رضایت بیشتری در زندگی دارند و بنابراین شادکامی بیشتری خواهند داشت (پوماکی، کارول و مائس، ۲۰۰۹).

خودکارآمدی به طور سنتی با حوزه عاطفی-ارادی شخصیت مرتبط است که به نوبه خود در کودکان و نوجوانان به سبک روابط با بزرگسالان مهم از جمله اعضای خانواده بستگی دارد. در روانشناسی خارجی، مفهوم تاب آوری بسیار رایج شده است، ماهیت آن توانایی حفظ ثبات روانی-عاطفی و فیزیولوژیکی، سازگاری موفقیت آمیز با شرایط نامطلوب، دستیابی به خودکارآمدی است. مفهوم تاب آوری برای هر دو موضوع فعالیت فردی و گروهی

کاربرد دارد [۲]. لئونتیف به نقل از سلیگمن می نویسد که هدف والدین باید حمایت از نیروهای داخلی کودک باشد. «دقیقاً چنین نیروهای داخلی هستند که بهترین مانع در برابر تمام ضعف ها و طوفان های زندگی خواهند بود که در راه به ناگزیر با هم روبرو می شوند. نکته اصلی شناسایی و تقویت این نیروهای درونی و کمک به کودکان برای یافتن جایگاهی است که در آن بتوانند این ویژگی های مثبت خود را به حداکثر برسانند و نشان دهند.» (لئونتیف، ۲۰۱۲).

### ۲-۳- امید

در مفهوم روانشناسی مثبت گرا، امید به طور معناداری با فرآیندهای هدف گذاری و ایجاد انگیزه در فرد برای دستیابی به اهداف مرتبط است. «امید با توانایی یافتن چنین توضیحاتی برای شکست که موقتی و خاص باشد، فراهم می شود. ماهیت موقت و ناپایدار علت، احساس درماندگی را در زمان محدود می کند، و ویژگی، درماندگی را با یک موقعیت خاص پیوند می دهد» (سلیگمن، ۱۳۹۲). روابط و ارزش های خانوادگی می تواند محیطی واقعی برای وجود امید برای جوانانی باشد که در مسیر خودسازی حرفه ای قدم می گذارند.

امید به احساسی مبتنی بر اعتقاد اشاره دارد که نتیجه مطلوب حاصل خواهد شد. امید افراد را قادر می سازد اهداف را تعیین کنند، ابزارهای لازم را برای رسیدن به این اهداف در نظر بگیرند و به دنبال یک نیروی محرکه برای دستیابی به این اهداف باشند. امید وقتی تمام ابزارهای عملی برای رسیدن به اهداف به کار به کار گرفته شده باشند، تجربه می شوند (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲؛ بنامین و همکاران، ۲۰۱۷). این نه تنها به عنوان یک پدیده عاطفی منفعل در سخت ترین شرایط ظهور می کند، بلکه روندی برای پیگیری فعالانه اهداف فرد است. از این رو، امید به عنوان یک فرآیند شناختی هدفمند. مفهوم سازی می شود که مربوط به تولید اهداف روشن، صلاحیت در سازماندهی برنامه ها و مسیرهای دستیابی به این اهداف و توانایی عمل در برابر آن است (اشنایدر ۲۰۰۵)

اهداف از نظر زمان، قطعیت و ارزش متفاوت هستند. صرف نظر از ابعاد، زمان یا مسافت آنها، اهداف در صورت تداوم اهمیت و ارزش زندگی بشر، تداوم توجه به روند را تسهیل می کنند. تفکر مسیر به ادراک در مورد وجود یک یا چند مسیر برای رسیدن به اهداف مورد نظر اشاره دارد (اشنایدر، ۲۰۰۵). در این دیدگاه، افراد به طور فعال مسیرهای مشخصی را تعیین می کنند یا برای دستیابی به این اهداف برنامه ریزی می کنند، اگرچه ممکن است برخی از این مسیرها مطلوب نباشند و سبب دست یافتن به هدف نشوند. با این وجود، افراد با امید، برنامه های متنوعی را برای غلبه بر چالش های احتمالی در راه رسیدن به اهداف خود ایجاد می کنند (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). تفکر عامل، درک خود از توانایی برای پیگیری مسیرها و برنامه های لازم برای دستیابی به اهدافشان است. این مؤلفه جنبه انگیزشی امید است و به برنامه ریزی مسیر هدفمند و انرژی ذهنی نیاز دارد و انرژی لازم را برای ایجاد پیوند به یک هدف مثبت فراهم می کند (اشنایدر، ۲۰۰۵).

### ۳-۳- خوش بینی

در روانشناسی مثبت گرا به عنوان نقطه مقابل درماندگی دیده می شود. «خوش بین ها بلافاصله از درماندگی لحظه ای بهبود می یابند. بلافاصله پس از شکست، آنها قدرت خود را جمع می کنند و تلاش های خود را از سر می گیرند. برای آنها شکست یک چالش است، فقط یک مانع در راه یک پیروزی اجتناب ناپذیر» (سلیگمن، ۱۳۹۲).

چنین تجربه مثبتی از غلبه بر شکست ها بر اساس "خوش بینی انعطاف پذیر" که توسط "احساس واقعی واقعیت" تصحیح شده است، کودک در ابتدا باید در خانواده دریافت کند.

همین طور افراد مثبت نگر سالم تر و شادترند و دستگاه های ایمنی آنها بهتر کار می کند و با داشتن توانایی مقابله بیشتر، داشتن خوش بینی بالاتر در مدیریت واکنش های هیجانی همانند استرس، اضطراب و افسردگی توان بیشتری از خود نشان دهند و به توانمندی های خود نگرش مثبت پیدا می کنند و به جای تمرکز بر روی ناکامی ها و شکست ها و مشکلات زندگی و دل مشغولی به حوادث ناگواری که در گذشته داشته اند بر روی حوادث مثبت متمرکز می شوند بنابراین آموزش مبتنی بر روان درمانی مثبت نگر با استفاده از تکنیک هایی نظیر آموزش مهارت های خوش بینی و مثبت نگری که بر مبنای سازه های موثری چون صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد اولیه، اصالت و تفاهم می باشند، تجربه ی هیجان های مثبت را در پی دارند که اغلب توانایی بسیاری را ارتقاء می بخشند.

سلیگمن و همکارانش معتقدند که نگرش خوش بینانه به مردم کمک می نماید که از عهده‌ی انجام تکالیف برآیند، به آینده رو بیاورند و زندگی سالم‌تر و شادتری داشته باشند؛ اما به اعتقاد آنها خوش بینی و مثبت اندیشی خصوصاً در حالت افراطی آن نقاط ضعفی دارد. سلیگمن اشاره می کند که: خوش بینی و دلگرمی دادن واقع بینانه به خودتان را پیشه کنید. اگرچه خوش بینی واقع بینانه سخت به دست می آید ولی قابل دستیابی است. سلیگمن (۱۹۹۶) در کتاب «کودک خوش بین» این طور بیان می کند که: آموختن مثبت اندیشی هم زمان با درست اندیشیدن صورت می گیرد خوش بینی و مثبت اندیشی درست، افراد را به علیه بزرگ نمایی، توطئه آمیز دیدن همه چیز و پوچ گرایی که در حیات سیاسی جایگزین گفتگو منطقی شده اند مجهز می سازد.

خوش بینی صحیح را می توان آموزش داد. رویدادهای ناگوار، به علت های متعددی پیش می آید، مثلاً فرزندان حرکتی کرد که باعث شکست خوردن تیمتان شد در این شکست عوامل چندی نقش داشتند. از جمله سرعت توپی که به یکی از بازیکنان آنان رسید خیلی زیاد بود، داور دومین پرتاب را خطا گرفت، در آخر بازی بارش باران شروع شده بود و فرزندان تنها بر یکی از این عوامل تأکید می کند و بعد با تصویری فاجعه آمیز پیش خود چنین می اندیشد که: من دیر جنبیدم و بچه خوبی نیستم. تأکید بر درست دیدن مسائل او را وادار می سازد تا بر سایر علت ها نیز توجه کند و دریابد که از حقایق موجود نمی توان به این نتیجه رسید که من بچه ی خوبی نیستم. در اینجا نیز آموختن مثبت اندیشی هم زمان با درست اندیشیدن صورت می گیرد. خوش بینی درست در مواجهه با رنج و بی عدالتی، مروج دست نزدن به اقدام نیست. «اوضاع حتماً روبه راه خواهد شد» را حتماً باید با واقعیات محک زد. فردی که از مثبت اندیشی درست برخوردار باشد، این گونه می اندیشد که معضلی پیش بیاید و روزنه ی امیدی وجود داشته باشد، اوضاع بهتر می شود، اما اگر امیدی نباشد، بهبود نیز رخ نخواهد داد، برای آن که احتمال موفقیت و امید را افزایش دهد، چه کاری از من برمی آید؟

بالاخره این که خوش بینی درمان همه چیز نیست خوش بینی نمی تواند جای شیوه های درست پدر و مادر بودن را بگیرد، نمی تواند جایگزین ارزش های اخلاقی شکوفا در کودک شود. نمی تواند جایگزین بلندپروازی و نیاز به عدالت شود. خوش بینی و مثبت اندیشی صرفاً یا ابزار است، اما ابزاری قدرتمند. در صورتی هم که بلندپروازی و هم ارزش های والا موجود باشد آنگاه این ابزار می تواند به تحقیق رشد و شکوفایی شخصی و عدالت اجتماعی کمک کند (سلیگمن ۱۹۹۶، ترجمه: فروزنده و داور پناه، ۱۳۹۱).

عموم مردم، خوش بینی را به صورت در نظر گرفتن نیمه پر لیوان، یا دیدن لایه ای براق در هر پدیده، یا عادت به انتظار پایداری خوش داشتن برای هر دردرس واقعی، در نظر می گیرند. زاویه «تفکر مثبت» از مثبت اندیشی و خوش بینی، بیانگر آن است که خوش بینی مستلزم تکرار عادت هایی تقویت کننده با خود است، مانند این که «من هر روز به شیوه های مختلفی در حال پیشرفت هستم»، یا تجسم آن که همه کارها با موفقیت انجام می پذیرد. در تمامی این موارد، تجلیاتی از خوش بینی و مثبت اندیشی وجود دارد، اما با این حال مثبت اندیشی از آنچه نزد مردم ملحوظ است عمیق تر می باشد چرا که مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی، در عبارات امیدوارکننده یا تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه ی تفکر مثبت افراد درباره ی علت ها ریشه دارد. هر یک از افراد، در نسبت دادن امور به علل مختلف، علت خاصی دارند که سلیگمن این خصلت شخصیتی را «سبک تبیین» می نامد. سبک تبیین در هر فرد، در دوره کودکی شکل می گیرد و در صورتی که از خارج، دخالتی در آن اعمال نشود، سرتاسر عمر پابرجا می ماند.

#### ۴-۳- بهزیستی ذهنی:

به گفته ام. سلیگمن، بهزیستی ذهنی دارای عناصر قابل اندازه گیری خاصی در ساختار خود است: احساسات مثبت، مشارکت، معنا، دستاوردها، روابط مثبت. همه این عناصر باید در سطح یک فرد، گروه، جامعه خاص به روز شوند. کودک با بزرگ شدن در یک محیط خانوادگی خاص، هم مصرف کننده و هم مولد این عناصر می شود.

اکنون در روان شناسی هنگام آن رسیده است که به جای تأکید بر عواطف منفی، عواطف و تجارب مثبت را دریابیم و به جای دست گذاشتن بر نقاط ضعف افراد به توانمندی های آن ها توجه کنیم (سلیگمن، ۲۰۰۲؛ به نقل از قویدل، ۱۳۹۰). روان شناسی مثبت با تأکید بر مقاومت درونی، مکانیسم های مقابله ای و راهکارهای مثبت اندیشی می تواند موجب تغییر پارادایم در حوزه روان شناسی مدرسه شود (سایکس، ۲۰۰۱). افراد مثبت اندیش افراد ترقی خواه هستند، آن ها به زودی امید خود را از دست نمی دهند؛ بنابراین در موقعیت های دشوار و در صورت شکست باز هم به کار و تلاش ادامه می دهند، آن ها همواره به خود انگیزه و هدف می دهند و به توانایی های خود اعتماد دارند؛ بنابراین با اندیشه های مثبت است که توانمندی ها، احساس تعلق به دیگران، اعتماد به نفس و بهزیستی افزایش می یابد (مردان، ۱۳۸۸). بنابراین مدارس باید محیطی را برای دانش آموزان فراهم کنند تا از نظر تحصیلی، عاطفی، رفتاری و رابطه با دیگران رشد کنند (ویلسون، ۲۰۰۴). سلیگمن اعتقاد دارد مهارت های مثبت اندیشی که روان شناسی مثبت گرا بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بالایی برای سازگاری، گسترش روابط مثبت و تاب آوری برای مواجهه با مشکلات زندگی، شغلی و تحصیلی ایجاد می کند (فروغی،

۱۳۹۰). مهارت مثبت‌گرایی عبارت از یادگیری خوب اندیشیدن، 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 (چمزاده‌قنواتی، آقایی و گل‌پرور، ۱۳۹۳) و آموزش مثبت‌نگری یعنی برقراری نوعی توازن و تعادل، توازنی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک می‌شود. مداخله مثبت‌نگر برای تمامی افراد به‌ویژه دانش‌آموزان برای تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، افزایش بهزیستی، عزت نفس و وابستگی به مدرسه بسیار مفید و سودمند است (سین و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۹). در حوزه تحصیل، می‌توان گفت دانش‌آموزانی که مهارت مثبت‌اندیشی آن‌ها بالا است، در یافتن راه‌های جایگزین برای دست‌یابی به اهداف خلاق‌ترند و اشتیاق بیشتری برای دنبال کردن آنها دارند، موانع 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 لویز، ۲۰۰۲). لذا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره خویشتن و درباره جهان (زندگی) کنجکاو شوند، همچنین دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را با شناساندن و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و دیگران بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. آنان هم‌چنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند. به‌علاوه آنها با آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند، ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (سلیگمن، ۱۹۹۱). اریکسون (۲۰۰۰) معتقد است معلمان در فرایند یادگیری قادر به القاء امید و مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان هستند. بنابراین مدارس باید با فراهم کردن فضای روانی اجتماعی مثبت، ارتباط مثبت و صمیمانه‌ای را بین دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه ایجاد کنند تا سبب تقویت احساس تعهد و پیوند با مدرسه در آنان شود و دانش‌آموزان را در محیطی عاری از استرس و اضطراب پرورش دهد (محمدخانی، ۱۳۸۶؛ طارمیان، ۱۳۸۴). بنابراین با تغییر در کیفیت آموزش می‌توان شور و شوق به تحصیل، فعال شدن حس کنجکاوی و هیجان‌های مربوط به تحصیل آنها را تحت تأثیر قرار داد (لین‌برینک-گارسیا، و پکران، ۲۰۱۱)

### ۵-۳- هوش هیجانی:

از اواخر قرن بیستم موضوع مطالعات متعددی بوده است. دی. گولمن آن را به عنوان ابزاری برای دستیابی به موفقیت اجتماعی، کاتالیزوری برای پتانسیل رهبری و توانایی‌های خلاق، شناسه اجتماعی-روانی یک فرد به عنوان عضوی از یک گروه اجتماعی معرفی کرد. با وجود مدل‌های مختلف هوش هیجانی، شامل تعداد متفاوتی از مؤلفه‌ها و توانایی‌های اساسی، می‌توان آن را به‌عنوان ویژگی تغییرناپذیر تعمیم‌یافته رویکرد مثبت-روان‌شناختی به تحلیل روابط و ارزش‌های خانوادگی در نظر گرفت. در دیدگاه ما از توجه به هوش هیجانی، بررسی شکل‌گیری آن در فرآیند آموزش حرفه‌ای جوانان اهمیت ویژه‌ای دارد.

هر چه افراد از نشانه‌های عاطفی و هیجانی خودآگاه‌تر شوند، بیشتر می‌توانند احساسات منفی خود را به حالت مثبت تغییر دهند؛ و در نخستین گام، افراد باید احساسات و نشانه‌های جسمی همراه با عواطف و هیجانات را بشناسند. برای مثال، هر فرد باید یاد بگیرد که حالت دلشوره، نشانه اضطراب است یا پی‌ببرد که تهییج و برآشفستگی، باعث احساس نوعی گزگز شدن در ستون فقرات می‌شود؛ و سپس پاسخ‌های مختلفی را که به هیجانات و عواطف می‌دهد، یادداشت کند.

همواره هر هیجان و عاطفه‌ای که بر اثر وقایع زندگی در فرد پدیدار می‌شود، بافکری همراه است. این فکر می‌تواند به شکل یک تصویر ذهنی درونی، به شکل یک‌صدا، یا یک جمله خطاب به خود، باشد. فکر، می‌تواند درباره‌ی چیزی باشد که هم‌اینک در حال وقوع است، یا نوعی یادآوری از حادثه‌ای باشد که در گذشته روی داده است، یا یک پیش‌بینی درباره آینده باشد. راهکار اصلی برای مثبت‌اندیشی تأکید بر جنبه‌های مثبت و کنار گذاشتن جنبه‌های منفی این افکار است. همین‌که افکار تغییر کند، به‌طور خودکار، هیجان‌ها و عواطف هم‌تغییر می‌کند و به این طریق اعمال سمت‌وسوی متفاوتی پیدا می‌کند.

هوش هیجانی بوسیله بار - اون به این صورت تعریف شده است دسته‌ای از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیر شناختی که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضائات محیطی افزایش می‌دهد بنابراین این هوش هیجانی دسته‌ای از مهارت‌ها استعدادها و توانایی‌های غیر شناختی که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضائات محیطی افزایش می‌دهد است هوش هیجانی با سایر تعیین‌کننده‌های مهم توانایی موفقیت فرد در مقابله با اقتضائات محیط از قبیل آمادگی زیست - پزشکی، استعداد و هوش شناختی و واقعیتها و محدودیت‌های محیطی در تعامل است (مایر، سالوی و کاروسو ۲۰۰۳ نقل از گلمن ۲۰۰۳، پارسا ۱۳۸۳).

مدل گلمن بر پایه توانایی بالقوه هوش هیجانی بنا نهاده شده است. وی آمادگی هیجانی را مطرح می کند. یعنی نوعی توانایی آموخته شده براساس هوش هیجانی فرد. براین مبنا، گلمن توانش هیجانی را یک ظرفیت یادگیری مبتنی برهوش هیجانی می داند که باعث بهبود عملکرد شخص می گردد. هوش هیجانی یک توانش است که می توان آنرا به افراد آموزش داد (کریم زاده و سلسبیلی).

هوش هیجانی با افزایش سن تحول یافته و در هنگام تولد تثبیت شده نیست و می توان آن را با یادگیری و تمرین مهارتهایی که هوش هیجانی را می سازند پرورش داد و استحکام بخشید. این نوع از هوش فرد را از نظر هیجانی مورد ارزیابی قرار می دهد به این معنا که فرد به چه میزان از هیجان ها، احساسات و عواطف خود آگاهی دارد ثبات دارد و چگونه آنها را کنترل می کند (علی پور، ۱۳۸۴).

سلامت عمومی با هوش هیجانی رابطه مستقیم دارد و به نظر می رسد افرادی با هوش هیجانی بالاتر، از سلامت عمومی بالاتری نیز برخوردارند. همچنین در تعامل و برقراری ارتباط با افراد دیگر، می توانند روابط بین فردی سالم تر و موفق تری برقرار نموده و رضایت دیگران را جلب نماید (بنی هاشمیان، بهرامی، موزن؛ ۱۳۸۹).

گلمن، ۱۳۸۰: نیم رخ های آماری مردان و زنان در خصوص ویژگی های شخصیتی با هوش هیجانی بالا تا حدودی متفاوت گزارش شده است به این صورت که مردان دارای هوش هیجانی بالا از نظر اجتماعی متوازن، خوش برخورد و بشاش هستند و در مقابل افکار ترس آور و نگران کننده، مقاومند. آنان در زمینه خدمت به مردم ویا حل مشکلات، قبول مسئولیت و برخورداری از دیدگاهی اخلاقی، ظرفیتی قابل توجه دارند، آنان با خود و دیگران و مجموعه ی اجتماعی ای که در آن زندگی می کنند راحتند. این ویژگی ها در زنان به این صورت است که آنان افرادی با جرات هستند که در مورد فرد احساس مثبت داشته و زندگی برای آنان سرشار از معناست. احساسات خود را به صورت مقتضی ابراز می دارند، با خودشان به اندازه کافی راحتند که بتوانند شوخ طبع، خود انگیخته و در مقابل تجارب عاطفی پذیرا باشند (متلزواستاف، ۱۹۹۹).

هوش هیجانی، مولفه تازه ای است که محققان بسیاری به کاربرد آن در امور مختلف علاقمندند، تئوری ها هوش هیجانی دیدگاه نوینی را درباره پیش بینی عوامل موفقیت در زندگی، از جمله پیشرفت تحصیلی و مقابله کار آمد با عوامل فشارزا فراهم می آورد. هوش هیجانی بیانگر ابعاد هیجانی، شخصیتی و اجتماعی هوش است که اغلب بر فعالیت های روزمره مهمتر از ابعاد شناختی مورد توجه قرار گرفته است (گلمن، ۱۹۹۸؛ نقل از یوسفی ۱۳۸۷).

در پژوهشی کارن و ملانی (۲۰۰۲) رابطه هوش هیجانی با هوش شناختی و همچنین ارزش فزاینده هوش هیجانی نسبت به هوش شناختی در پیش بینی موفقیت های آکادمیک و اجتماعی مورد ارزیابی قرار گرفته است. تحلیل عاملی سه بعد هوش هیجانی را نشان داد که برچسپ آنها عبارت بودند از همدلی، استقلال، کنترل عاطفی. شواهد کمی برای یک رابطه بین هوش هیجانی و شناختی یافت شده است. جالب این که ابعاد هوش هیجانی قادر به پیش بینی موفقیت های آکادمیک و اجتماعی بالاتر از شاخص های سنتی هوشیاری یا هوش شناختی بودند.

گلمن (۱۳۸۰) حاصل پژوهشهایی را ارائه داده است که بنابر آنها هرگونه نقصی در هوش هیجانی می تواند تفکر را مقهور خود سازد و موقعیت حرفه ای و اجتماعی افراد را مختل کند. هوش هیجانی به مهارتهای عاطفی و اجتماعی و استعداد فرد برای ارتباطات و حساسیت نسبت به خودش و دیگران اشاره دارد. (متلزواستاف، ۱۹۹۹)

به این ترتیب تحقیقات موجود حاکی از اهمیت بیشتر هوش هیجانی نسبت به پیش فرضهای IQ در پیش بینی موفقیت های زندگی بود که هر کس می تواند به آن دست یابد و می توان آن را یک خصیصه شخصیتی به حساب آورد (کریم زاده و سلسبیلی).

#### ۴- نتیجه گیری:

مبانی روانشناختی اجتماعی-روانشناختی خودآگاهی شخصی و حرفه ای جوانان با در نظر گرفتن روابط و ارزش های خانوادگی را می توان به عنوان متغیرهای روانشناختی مثبت - اعتماد به نفس، امید، خوش بینی، بهزیستی ذهنی، هوش هیجانی توصیف کرد. بر اساس منابع روش شناختی روان شناسی مثبت، این متغیرهای روان شناختی مثبت که در روابط و ارزش های خانوادگی تعبیه شده اند، به رشد فردی و حرفه ای موفق جوانان کمک خواهند کرد.

در تبیین یافته های این پژوهش می توان گفت دانش آموزانی که که روان درمانی مثبت نگر را دریافت کرده اند، می توانند از افکار ناکارآمدی که موجبات واکنش های هیجانی منفی همانند افسردگی، استرس و اضطراب می گردد را از خود برهانند و افکار و شناخت مثبت تر و کارآمدتری را نسبت به خود و جهان اطراف داشته باشند که این عوامل تأثیر بسزایی بر افزایش میزان خودسازی و بهره وری آن ها می گذارد.

در جمع‌بندی کلی می‌توان گفت روان‌شناسی مثبت با تأکید بر مقاومت درونی، مکانیسم‌های مقابله‌ای و راهکارهای مثبت‌اندیشی می‌تواند موجب تغییر پارادایم در حوزه روان‌شناسی مدرسه شود. بنابراین برای بهره‌مندی دانش‌آموزان مقاطع گوناگون تحصیلی از روحیه مثبت‌نگر 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؛ بنابراین لازم است معلمان به آموزش مهارت مثبت‌گرایی یعنی یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادها بپردازند، تا دانش‌آموزان به نگرشی 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 یابند که تمام تلاش‌های خود را برای افزایش پیوند و سازگاری دانش‌آموزان با محیط تحصیلی، یکپارچه سازند و دامنه توجه خود را از قلمرو قابلیت‌های شناختی تا حیطه قابلیت‌های هیجانی (دیدگاه مثبت به مدرسه) گسترش بخشند. و همچنین محیطی را برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا از نظر تحصیلی، عاطفی، رفتاری و رابطه با دیگران رشد کنند و با اندیشه‌های مثبت، توانمندی‌ها، احساس تعلق به دیگران، اعتماد به نفس و بهزیستی دانش‌آموزان را افزایش دهند.



## منابع:

- آل علی دهکردی، م.، حسینی، ف. (۱۳۹۴). بررسی رابطه شیوه‌های فرزندپروری والدین با ابراز وجود و شادکامی دانش‌آموزان پایه هشتم شهر یزد. *دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد، دانشگاه تربیت مدرس*.
- آرکیپووا، او. یو. (۲۰۲۰). آموزش خانواده در سیستم روابط و ارزش‌های اجتماعی مهم / خانواده و کودکان در دنیای مدرن: مجموعه‌ای از مطالب کنفرانس بین‌المللی مشکلات موضوعی خانواده و کودکی، رشد کودکان در خانواده‌های مختلف، ویژگی‌های روانی کودکان در سنین مختلف، جنبه‌های مختلف مسائل جنسیتی در خانواده و دوران کودکی، سن پترزبورگ: دانشگاه دولتی پدگوژیک روسیه.
- جاویدان، ل.، اصلانی، ج. (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر نشانه‌های اختلالات روانی و بهزیستی بیماران به تصلب چندگانه (ام.اس). *مجله مطالعات ناتوانی، (۸)، ۳۸-۳۸*.
- بازرگان، عباس و سرمدزهره و حجازی، الهه (۱۳۹۱): روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، نشر آگه، تهران
- باقری، ف.، یوسفی، ح. (۱۳۸۸). سخت رویی، باورهای خودکارآمدی و راهبردهای خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان دختر. *بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی، مسند مهارت‌گذاری با موفقیت تحصیلی. فصلنامه اندیشه و رفتار روان‌شناسی بالینی، ۴ (۱۴)، ۳۲-۴۵*.
- بنی هاشمیان، ک. بهرامی احسان، ه.؛ موذن، م.؛ (۱۳۸۹) رابطه سلامت عمومی و هوش هیجانی مدیران و رضایت شغلی معلمان *مجله علوم رفتاری دوره ۴، شماره ۱*.
- جعفرزاده، ن. (۱۳۹۴). رابطه‌ی شیوه‌های فرزندپروری و تاب‌آوری با شادکامی دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۱ (۳)، ۶۷-۸۲*.
- چمزاده قنوتی، م.، آقایی، ا.، گل پرور، م. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک بدبینانه دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی. *پژوهش در برنامه ریزی، ۱۲ (۲)، ۴۳-۵*
- چوگانسکایا، ای. ای. (۲۰۱۸). ارزش‌های قومی فرهنگی به عنوان پیش‌بینی‌کننده صلاحیت حرفه‌ای کارمندان دولت در جامعه مدرن // مشکلات واقعی توسعه اقتصادی در شرایط مدرن: مواد کنفرانس علمی و عملی بین‌المللی، مسکو.:: انتشارات دانشگاه مدرن بشردوستانه،
- خدابخش، ر.، خسروی، ز.، شاهنگیان، ش. (۱۳۹۴). تاثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر علائم افسردگی و توانمندی‌های منش در بیماران مبتلا به سرطان. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱ (۱)، ۳۵-۵۰*.
- خیاطان، ط.، آرزو، م.، بهمینی، ب.، عظیمیان، م.، دولت‌شاهی، ب. (۱۳۹۳). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرای گروهی بر افسردگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS). *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره توانبخشی، ۳۰۰-۲۴۴*.
- داینکو، وی (۲۰۲۲). دکترین سازمانی مثبت: رفتار سازمانی مثبت اف. لوتانز و دیدگاه سازمانی مثبت. کامرون [منبع الکترونیکی] // *روانشناسی سازمانی، 12، ص ۱۷۵-۲۰۰*.
- رحیمی، س.، برجلی، ا.، سهرابی، ف. (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۱ (۳)، ۱۰-۱*.
- رنجبر نوشری، ف.، بشرپور، س.، حاجلو، ن.، نریمانی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خودمهارگری، سبک‌های خوردن و شاخص توده بدنی در زنان دارای اضافه وزن. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت، ۶ (۲۴)، ۸۵-۱۰۵*.
- سلیگمن، ام (۱۳۹۲). خوش‌بینی آموخته شده (ترجمه قربانعلی خدایی)، تهران: انتشارات چنار.
- سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۹۹۶). کودک خوشبین. ترجمه ی فروزنده و داویرپناه (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رشد، چاپ اول.
- سعیدی، ز.، بحرینیان، س.ع.، احمدی، س.م. (۱۳۹۵). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرای گروهی بر کاهش افسردگی، استرس و اضطراب مرگ افراد مبتلا به سرطان تحت شیمی‌درمانی. *مجله اصول بهداشت روانی، ۱۸ (ویژه نامه سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی)، شولتز دوان پی، شولتز سیدنی آلن (۱۳۹۵) نظریه‌های شخصیت (ترجمه حبیبی سید محمدی). تهران: شاهین. (تاریخ چاپ به زبان اصلی، ۲۰۱۳)*
- ظاهر زاده، ش. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش شیوه‌های فرزند پروری بر پرخاشگری و خودکارآمدی نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان نسیم شهر، *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، ۱ (۳)، ۷۵-۸۶*.
- علی پور، م. (۱۳۸۴)، بررسی هوش هیجانی مجرمان زندانی و افراد عادی و رابطه آن با سلامت روان، دانشکده ی ادبیات و علوم انسانی، گروه روانشناسی، گرایش عمومی.
- فروغی، ع. (۱۳۹۰). اثربخشی روان‌درمانی مثبت در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی*.
- قربانی، م.، علیپور، ا.، علی اکبری دهکردی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخلات رویکرد مثبت‌گرا بر افسردگی، عزت نفس، امید به زندگی و تصویر بدنی زنان ماستکتومی شده. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت، ۶ (۲۳)، ۱۶۷-۱۵۱*.

قویدل، س. (۱۳۹۰). بررسی مهارت‌های مثبت‌اندیشی در بین کتابداران کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد علوم و تحقیقات تهران.

کریم زاده، م؛ سلسبیلی، ن؛ هوش هیجانی (رویکردها، مبانی زیست‌شناختی، آزمونها) انتشارات نشر اشکان.

گورنیوا، م (۲۰۲۱). عوامل خطر برای شکست مدرسه در دانش‌آموزان مدارس شهرهای کوچک // علم و مدرسه. ۲۰۲۱. شماره ۳. ۱۹۱-۱۹۹

لیمن، اوریل و مک ماهن گلا دیانا (۱۳۹۷) روانشناسی مثبت (ترجمه فریبا مقدم) تهران: آوند دانش، (تاریخ چاپ اثر به زبان اصلی ۲۰۰۹)

لئونتیف، دی. آ. (۲۰۱۲) روانشناسی مثبت - دستور کار قرن جدید. روانشناسی. مجله دانشکده عالی اقتصاد، سال ۹. شماره ۴. ص ۳۶-۵۸.

مقتدری، م. صفاری نیا، م.، زارع، ح.، علی پور، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی بسته امید درمانی مبتنی بر رویکرد مثبت‌نگر بر خودکارآمدی و احساس تنهایی بیماران پارکینسون. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت، ۸ (۳۲)، ۷۳-۹۲.

مرزی، ش.، سعادت، ش.، ا. (۱۳۹۸). نقش خودکارآمدی و شادکامی در پیش‌بینی خودانتقادی و اعتماد به خود معلمان. *رویش روان‌شناسی*، ۸ (۵)، ۱۵۳-۱۶۲.

محمدیاری، پ.، مامی، ش. (۱۳۹۴). رابطه شیوه‌های فرزندپروری و کمال‌گرایی والدین با خودکارآمدی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر ایلام، دومین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران، تهران، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.

محمدخانی، ش. (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر مستقیم و غیرمستقیم عوامل فردی و اجتماعی. پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۱(۲)، ۱-۱۶.

مردان، ر. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر نگرش معلمان (مونث) ابتدایی مدارس دولتی شهرستان فیروزکوه نسبت به دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

نریمانی، م.، وحیدی، ز. (۱۳۹۲). مقایسه نارسایی هیجانی، باورهای خودکارآمدی و عزت‌نفس در میان دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳ (۱)، ۹۱-۷۸.

- Alt, D. (2015). Using Structural Equation Modeling and Multidimensional Scaling to Assess Female College Students' Academic Adjustment as a Function of Perceived Parenting Styles, *Current Psychology*, 35, 549-561
- Badcock, J.C., Mackinnon, A., Waterreus, A., Watts, G.F., Castle, D., McGrath, J.J., Morgan, V.A. (2019), "Loneliness in psychotic illness and its association with cardiometabolic disorders", *Schizophrenia Research*, 204: 90-95
- Benight, C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (1), 1129-1148.
- Clark, K. D. (2010). *The Relationship of Perceived Stress and Self-Efficacy Among Correctional Employees in Close-Security and Medium-Security-Level Institutions*, Degree of Doctor of Philosophy, Psychology, Walden University.
- Chen, W. W. (2015). "The relations between perceived parenting styles and academic achievement in Hong Kong: The mediating role of students' goal orientations"; *Learning and Individual Differences*, 37, 48-54.
- Sikes, C. (2001). Creativity: Its role in healing and place in positive psychology Retrieved February 28, 2010 from ERLC data base. Available in: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED461079>
- Eriksen, C.W. (2000). Treatment of anxiety on real-life examinations. *Journal of Personality*. 32, 480-494
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. & Kern, M. L. Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 2021. Vol. 16. Iss. 5, Pp. 660-674. DOI: 10.1080/17439760.2020.1805501
- Luthans, F. Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 2002. Vol. 16. Iss.1. Pp. 57-72.
- Linnenbrink-Garcia, L., Pekrun, R. (2011). Students' emotions and academic engagement: Introduction to the special issue. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 1-3. Practice", 50(1): 4-11.
- Seligman, M. E. Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 2007. Vol. 42. Iss.4. Pp. 266-267.
- Huffman, J.C, Feig, E.H, Millstein, R.A, Freedman, M, Healy, B.C, Chung, W, Amonoo, L.H., Malloy, L, Slawsby, E, Januzzi, J.L, Celano, C.M. (2019).
- Moeller, R.W., Seehuus M (2019) "Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety" *Journal of Adolescence*, 73: 1-13. personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591-612.
- Walsh, S., Szymczynska, P., Taylor, S.J.C., Priebe, S. (2018). The acceptability of an online intervention using positive psychology for depression: A qualitative study. *Internet Interventions*, 13: 60-66.

- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., Doraiswamy, P. M., (2011) "Delivering Happiness: Translating Positive Psychology Intervention Research for Treating Major and Minor Depressive Disorders" *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 17(8):675-83.
- Leclaire, K., Cecil, A., LaRussa, A., Stuart, F., Hemond, C. C., Healy, B. C., Chitnis, T., Weiner, H., Huffman, J., Glanz, B. I. (2018) "Short Report: A Pilot Study of a Group Positive Psychology Intervention for Patients with Multiple Sclerosis" *Int J MS Care*, 20(3):136-141
- Senf, K., & Liau, A. K. (2013). *The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of*
- McGeown, S. P., Putwain, D., Simpson, E. G., Boffey, E., Markham, J., & Vince, A. (2014). *Predictors of adolescents' academic motivation: Personality, self-efficacy and adolescents' characteristics. Learning and Individual Differences*, 32, 278-286
- Pomaki G, Karoly P, Maes S. (2009). *Linking goal progress to subjective well-being at work: the moderating role of goal-related self-efficacy and attainability. Journal Occup Health Psychol*, 14(2), 206-218.
- Ben-Naim, S, Laslo-Rotha, R., Einava, M., Birana, H., and Margalit, M. (2017). *Academic self-efficacy, sense of coherence, hope and tiredness among college students with learning disabilities, European Journal of Special Needs Education*, 32(1) 18-34
- Snyder, C. R. (2005). *Teaching: The lessons of hope. Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). *Hope and academic success in college. Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826.
- Snyder, CR. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press*
- 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), 467 – 487
- Seligman, M. E. P (1991). *On Depression, Development and Death. New York : Alfered . Knoff*
- Wilson, D. (2004). *The interface of school climate and school connectedness and relationships with aggression and victimization. Journal of School Health*, 74(7), 293-299