

## تاثیر آموزه های روانشناسی مثبت گرا بر مهارت های اجتماعی و هیجانی دانش آموزان

مرضیه جباری دیزیچه<sup>۱</sup>، علی اصغر نظری<sup>۲</sup>، سهیلا ایمانی<sup>۳</sup>، مسلم محمودی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور مرکز مبارکه (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات سنندج

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی مبارکه

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد تربیت بدنی، مدیریت بازاریابی در ورزش، دانشگاه پیام نور تهران جنوب

### چکیده

روانشناسی مثبت گرا زیرمجموعه ای از روان شناسی سنتی است. عمده تمرکز روانشناسان در این حوزه بر بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از ایجاد بیماری های روانی می باشد. هدف اصلی روانشناسی مثبت گرا کمک به افراد برای درک بهتر مهارت ها و توانایی هایی است که دارند و یا توانایی هایی که برای دستیابی به تعادل روانی نیاز است که داشته باشند. این تحقیق با هدف بررسی تاثیر آموزه های روانشناسی مثبت گرا بر مهارت های اجتماعی و هیجانی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. نتایج حاکی از آن است که مثبت اندیشی دانش آموزان نقش موثری بر ارتقا مهارت های اجتماعی و هیجانی آنان داشته و آموزش مهارت های مثبت اندیشی می تواند به عنوان روشی کارآمد در این زمینه برای دانش آموزان استفاده گردد.

**واژه های کلیدی:** مثبت اندیشی، مهارت های اجتماعی، دانش آموزان

## مقدمه

در چند دهه اخیر، نقش مهارت اجتماعی و هیجانی در زندگی مورد توجه روانشناسان و محققان قرار گرفته است. پیچیدگی جامعه مدرن امروزی، مشکلات روزافزون و تغییر شیوه های زندگی باعث شده است نیاز به مهارت اجتماعی بیشتر شود، حتی در جوامع مادی نیز واقعیت ها حاکی از آن است که مردم به مهارت اجتماعی گرایش پیدا کرده اند.

نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره، نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویش، خودآگاهی (شناخت استعدادها، تواناییها و رغبتها)، انتخاب هدفهای واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن، از مهم ترین نیازهای نوجوان به شمار می روند. کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی و عدم آگاهی از مهارت های لازم از جمله آسیب پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به رغم انرژی و استعدادهای بالقوه و سرشار، آنها از چگونگی بکار بردن توانمندیهای خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند. بنابراین، کمک به آنان در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به نظر می رسد. [۱]

انسان ها برای مقابله سازگاران با موقعیت های تنش زا و کشمکش های زندگی، نیاز به آموختن برخی مهارت ها دارند، یکی از موثرترین برنامه هایی که به افراد کمک می کند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند، برنامه آموزش مثبت اندیشی است. از لحاظ ساختاری مثبت نگری، یک سازه چند بعدی است که در برگیرنده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی (با در نظر گرفتن فرهنگ ایرانی - اسلامی) می باشد. رویکرد روانشناسی مثبت گرا، تبلور تغییر در علم روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب ها به سمت بهینه سازی کیفیات زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره گیرد. مثبت اندیشی نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی است، به عبارتی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می دهد احساس خوبی داشته باشد. آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر بهبود توانایی های فردی به منظور رویارویی با موقعیت های منفی و تمرکز بر روی مهارت های مثبت، تأکید دارد.

با توجه به اهمیت دوران نوجوانی، ضرورت تقویت حالت های روانشناختی و تفکر مثبت در دانش آموزان به منظور تحقق بخشیدن به توانمندیهای آنان از جمله مهارت های اجتماعی، از اهمیت فراوانی برخوردار است.

## پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به مطالعات و پژوهش هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

تحقیق آقا میرلی (۱۳۹۳) با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر نشان داد که آموزش مثبت اندیشی در افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران موثر است

نتایج پژوهش جوانمرد و همکاران (۱۳۹۸) در بررسی اثربخشی روان درمانی مثبت نگر به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش آموزان پسر ناسازگار متوسطه اول نشان داد: «از آنجا که روان درمانی مثبت نگر باعث شناخت تواناییهای خود و دیگران، مدیریت هیجانهای منفی و افزایش رضایت اطرافیان از دانشآموز و در نتیجه کاهش ناسازگاری آنها می شود؛ بنابراین می توان از آن به عنوان روش مداخله ای مؤثری برای کاهش ناسازگاری کودکان و نوجوانان در مدارس استفاده کرد.»

شفیعی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی تاثیر مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان پرداخته و نشان دادند: «وقتی فرد نسبت به استعدادها و موفقیت های خودش آگاه می شود؛ این امر باعث می شود که به راحتی تسلیم دیگران نشود، به داشته های خودش تکیه کند، ابتکار عمل به خرج دهد، لیاقت و قدرت به دست آورد، حس خودکم بینی فرد نسبت به خودش کم می شود، اشتغال های ذهنی منفی کم و نسبت به خود حس خوبی پیدا می کند. ممکن است در فعالیت های بیشتری شرکت کند. پس نگرش دیگران نسبت به او تغییر می کند و با او بهتر رفتار می کنند، در نتیجه احساس ارزشمندی می کند و این همان چیزی است که باعث افزایش خودکارآمدی در فرد می شود.»

### روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزه های روانشناسی مثبت گرا بر مهارت های اجتماعی و هیجانی دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

### یافته های تحقیق

بر اساس آخرین اطلاعات جمعیتی در سال ۱۳۹۵، کودکان و نوجوانان زیر ۱۵ سال حدود یک چهارم جمعیت کشورمان را تشکیل می دهند. [۲] امروزه با توجه به پیچیدگی جوامع و بروز ناهنجاری های رفتاری در بین کودکان و نوجوانان، پرداختن به فرایند اجتماعی شدن آنها اهمیت زیادی پیدا کرده است. چگونگی تربیت سال های نخستین و آموخته ها و دیدگاه های فکری و اجتماعی در یادگیری مهارت های ارتباطی مؤثر است و زندگی فرد در مراحل بعدی را تحت تأثیر قرار می دهد. [۳]

از جمله مداخلاتی که می تواند امکان ارتباط مؤثر با دیگران را فراهم می کند و از واکنش نامناسب اجتماعی جلوگیری می کند، مهارت اجتماعی است. مهارت اجتماعی، رفتارهای آموخته شده ای است که فرد را قادر می سازد تا با دیگران رابطه اثربخش داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، آغازگر رابطه بودن، تعریف و تمجید از دیگران و قدردانی کردن، مثال هایی از این نوع رفتار هستند. مهارت های اجتماعی باعث ایجاد ویژگی های اساسی شخصیتی مانند اعتماد، احترام، مسئولیت پذیری، انصاف، مراقبت و شهروندی در دانش آموزان می شود. این

مهارت ها نه تنها امکان شروع و تداوم روابط متقابل و مثبت را با دیگران فراهم می آورد، بلکه توانایی اهداف ارتباط با دیگران را نیز در دانش آموزان ایجاد می کند.

با توجه به نقش بسیار مهمی که مهارت های اجتماعی در سلامت عاطفی و بهزیستی دانش آموزان دارند، لذا فقدان مهارت های اجتماعی و عدم توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، دوستی و حل و فصل اختلافات می تواند منجر به شکست و نگرانی بیشتر دانش آموزان شود .

جانسون پیامدهای سودمند آموزش مهارت های اجتماعی را به شرح زیر برمی شمرد :

- رشد فردی و هویتی
- موفقیت در موقعیت های شغلی
- بهبود کیفیت زندگی
- سلامت فیزیکی
- سلامت روانی
- توانایی روبرو شدن با استرس و موقعیت های خشم برانگیز

## اجزا تشکیل دهنده مهارت های اجتماعی

### ۱. مهارت های ارتباطی

مهارت های کلامی، غیر کلامی، مهارت های اولیه در برقراری ارتباط، شروع مکالمه ، مهارت های رهبری

### ۲. مهارت های جرأت ورزی

مهارت های مربوط به توانایی « نه » گفتن، بیان نیازهای خود، شناسایی حقوق خود و دیگران، انتقاد کردن، پذیرش محاسن خود، تعریف و قدردانی از دیگران

### ۳. مهارت های خود مدیریتی

پیروی از قواعد ، پذیرش انتقاد ، مشارکت در موقعیت های گوناگون ، هویت یابی ، مهارت های مطالعه مستقل ، مهارت های مراقبت از خود

### ۴. مهارت های مربوط به پرورش حس همکاری، مسئولیت پذیری و نعدوستی

مهارت های مربوط به همکاری در مدرسه، همکاری در منزل و همکاری در اجتماع

## ۵. مهارت های درک اجتماعی و شناسایی ارزش های جامعه

مهارت های مربوط به درک اجتماعی و مهارت های مربوط به شناسایی ارزش های جامعه

## عوامل مؤثر در اجتماعی شدن دانش آموزان

### ۱. خانواده

خانواده بنیان زندگی اجتماعی شدن و اولین کانون تربیت فرزندان است. نهاد خانواده اساسی ترین و اولین محیط اجتماعی شدن است. کودک از بدو تولد در دامن خانواده نشو و نما می یابد و سپس در کنار دیگر نهادهای اجتماعی شدن ارتباط خویش را با آن حفظ می کند. گرچه تاثیر خانواده امروزه به سبب جابه جایی نقش ها کم شده است، اما هیچگاه این تأثیر از بین نرفته است.

### ۲. گروه همسالان

همسالان از راه هایی منحصر به فرد و عمده در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش های یکدیگر دخالت دارند. نوجوانان از طریق سر مشق دهی اعمالی که قابل تقلید است با تقویت یا تنبیه پاسخ های خاص و یا ارزشیابی فعالیت های یکدیگر و باز خوردی که به یکدیگر می دهند بر یکدیگر تاثیر می گذارند. همسالان جهان دوم نوجوانان را تشکیل می دهند. جهان والدین و جهان همسالان. این دو جهان می توانند در کنار یکدیگر در حالی که بخش مشترک کوچکی نیز دارند، وجود داشته باشند.

گروه همسالان مهارت های اجتماعی مهمی را به فرد می آموزند که بزرگسالان به هیچ وجه نمی توانند آن ها را به وی بیاموزند. در میان گذاشتن مشکلات، تضادها و احساسات پیچیده اطمینان بخش است. در دوره نوجوانی که دوره فاصله گرفتن از خانواده است، گروه دوستان اهمیت خاصی می یابد. در این دوره نوجوان از جهات مختلف از همسالان خود اثر می پذیرد. در این دوره روابط نوجوانان با دوستان خود گرمتر از روابط او با اعضای خانواده است و بسیاری از اطلاعات جنسی و غیر جنسی را بدست می آورد. نوجوان دوستانی را انتخاب می کند که از نظر علایق، ارزش ها و باورها و نگرش ها همانند او باشند. زیرا چنین فردی حمایت بیشتری از او خواهند کرد و از نظر رفتار و سرگرمی های اوقات فراغت و نگرش نسبت به مدرسه و پیشرفت تحصیلی با وی همانندی دارند.

### ۳. نقش « خود » در اجتماعی شدن

« خود » هسته اصلی نظریه شخصیت را تشکیل می دهد و انسان به وسیله گرایش به شکوفا شدن و بهبود بخشیدن خود برانگیخته می شود. « خود » عبارت از مجموعه ویژگی هایی فردی است که تفاوت فرد از دیگران و یا شباهت او به دیگران را بیان می کند. « خود » به معنی جامعیت اندیشه ها و احساساتی است که فرد در ارجاع به خودش به عنوان یک شناخت عینی

دارد. از دیدگاه بعضی از اندیشمندان، اجتماعی شدن فقط حاصل تاثیرات عوامل بیرونی نیست، بلکه نیروهای « خود » نیز در شکل گیری منش و شخصیت فرد نقش دارند.

#### ۴. نقش مدرسه در اجتماعی شدن

مدرسه نهادی اجتماعی و نمایانگر فرهنگی است که به نوجوان جهان بینی و عادات و رسوم و مهارت ها و دانش خاص را منتقل می کند. مدرسه نظام اجتماعی کوچکی است که نوجوان در آن قواعد اخلاقی، عرف اجتماعی، نگرش ها و شیوه های برقراری ارتباط با دیگران را می آموزد. مدرسه غالباً شبکه ای از گروه همسالان برای کودکان و نوجوانان مهیا می کند. [۴]

### برخی از مهارت های اجتماعی لازم برای زندگی

#### ۱. مهارت تفکر انتقادی

منظور از تفکر انتقادی، انتقاد کردن از گوینده یا نویسنده یا خبر و نتیجه نیست، بلکه منظور نقد درست مطلب از طریق تحلیل قضایا و یافتن رابطه های علت و معلولی و کشف نکته های مثبت و منفی مرتبط با موضوع است. وقتی فرد از مهارت تفکر انتقادی برخوردار باشد، می تواند با سبک و سنگین کردن نقاط قوت و ضعف هر موضوع و در نظر گرفتن همه جوانب ممکن، بهترین قضاوت و داوری را نسبت به آن ارائه کند.

#### ۲. مهارت تصمیم گیری

این مهارت به مهارت تفکر انتقادی وابسته است که خود به مهارت فردی در تحلیل قضایا وابسته است. تحلیلهای درست، فرد را به شناخت درست نقاط قوت و ضعف رهنمون می شود و این شناخت درست در جای خود به تصمیم گیری صحیح فرد کمک می کند.

#### ۳. مهارت حل مسأله

مسأله ها را از راههای گوناگون می توان حل کرد اما یافتن راه حلهای خلاق برای حل مسائل اجتماعی، موجبات پیشرفتهای اجتماعی را فراهم می کند. جست و جوی راه های بکر و خلاق برای حل مسائل، نشاط و شادی و ارضای فرد را نیز موجب می شود و خود انگیزه ای برای یادگیریهای بعدی را به وجود می آورد.

#### ۴. مهارت برقراری ارتباط

زندگی اجتماعی بدون برقراری ارتباط ممکن نیست. اگر ارتباطات اجتماعی درست نباشد، انواع و اقسام مشکلات چه به صورت فردی و چه به صورت اجتماعی امکان بروز می یابند. لازمه تعامل درست و سازنده با دیگر افراد اجتماع، شناخت درست در چند بعد است:

الف) شناخت خود

ب) شناخت دیگران

ج) شناخت پدیده ها و واقعیتهای اجتماعی

سلامتی ارتباط همیشه به وسیله آفت هایی چند تهدید می شود؛ آفت هایی مثل: خشونت، خشم، حسد، رقابت ناسالم، زیاده خواهی، خودخواهی و خودپسندی، یکجانبه نگری، قدرت طلبی، یکپارگی، نادیده گرفتن افکار، ایده ها و نظرهای مخاطب و نادرست استفاده کردن از ابزارهای ارتباطی. سلامتی ارتباط هم به صبوری و بردباری، سعه صدر، گذشت، ایثار، رعایت حقوق دیگران، صمیمیت و مهربانی، مشارکت و تشریک مساعی نیاز دارد.

#### ۵. مهارت رقابت مثبت و سازنده

احساس رقابت در همه موجودات زنده وجود دارد. رقابت غریزه ای برای اثبات وجود است و می تواند هم نتایج خوب و هم نتایج بد به بار آورد. به طور کلی، رقابت عامل مهم در نظامهای آموزشی است، زیرا هر نظام آموزشی مایل است بهترینها را گزینش کند و امتیازاتی را برای آنها قائل شود. همین تمایل و همین الزام به گزینش، رقابت را برای گرفتن امتیاز بیشتر تشدید می کند.

رقابت دو صورت کلی دارد: رقابت بیرونی و رقابت دورنی.

در رقابت بیرونی، افراد با یکدیگر مقایسه می شوند و به دلایلی خاص موضوع گزینش حتی بین خوب ها و برترها مطرح است و الزاماً باید نخبه هایی انتخاب شوند.

در رقابت درونی، فرد با خودش، با گذشته اش و با آنچه قبلاً بوده است، مقایسه می شود. یعنی توانمندیهای فعلی او نسبت به توانمندیهای گذشته اش ارزیابی می شود و در واقع فرد با خودش به رقابت می پردازد.

در حالت اول یعنی رقابت بیرونی، کوششهای فرد بیشتر انفرادی است و سعی فرد در جهت پیشی گرفتن از توانمندیهای دیگران است. امتیازات بر مبنای مقایسه توانمندیهای افراد داده می شود. اما در حالت دوم یعنی رقابت درونی، کوششها هم به صورت فردی و هم به صورت جمعی قابل مدیریت است. امتیازات بر

مبنای توانمندیهای فردی و در مقایسه با معیارهای از قبل تعیین شده داده می شود. این نوع رقابت به هیچ وجه با کار گروهی مغایر نیست و به روحیه تعاون و مشارکت پذیری صدمه ای نمی زند. واقعیت این است که در دنیای امروز، پرورش هر دو نوع مهارت، به تناسب شرایط و الزامات، لازم است. دانش آموز امروزی باید با ویژگیهای هر دو نوع رقابت آشنا باشد، مزایا و معایب هر کدام را بداند و بتواند به موقع در شرایط موجود از مزایای رقابت استفاده کند و از معایب آن بپرهیزد. [۵]

## پیامد های ناشی از عدم رشد مهارت اجتماعی

تعامل های اجتماعی کارا برای عملکرد موفق در خانه، مدرسه، محل کار و اجتماع ضروری هستند. مهارت های اجتماعی در پذیرش دانش آموز توسط همسالان او بسیار مؤثر است. به طوری که کمبود مهارت های اجتماعی با تعدادی از بیماری های روانی نظیر افسردگی یا اضطراب و مشکلاتی چون پرخاشگری، سوء استفاده از مواد، مشکلات تحصیلی و حرفه ای می تواند همراه شود.

تعداد قابل ملاحظه ای از دانش آموزان به دلایل مختلف موفق به کسب مهارت های اجتماعی نمی شوند، اغلب مهارت های رشد نیافته اجتماعی دارند و معمولاً گوشه گیر و تنها هستند. تمام این رفتارها جز عوامل خطر زا در جهت افزایش میزان آزار دیدگی چه از طرف خانواده چه از سوی محیط و همسالان است. دانستن چگونه رفتار کردن در وضعیت های مختلف بخشی از مهارت های اجتماعی است. مطالعات نشان می دهند هرچه میزان مهارت اجتماعی مناسب دانش آموزان از قبیل داشتن ارتباط دیداری با دیگران، مؤدب بودن، اشتیاق به ارتباط با دیگران به طریقی مفید و مؤثر افزایش یابد، از میزان مورد آزار قرار گرفتن آنها کم می شود. [۴]

بسیاری از دانش آموزانی که در روابط اجتماعی دارای مشکل هستند و یا توسط همسالان خود مورد پذیرش واقع نمی شوند، در معرض ابتلا به انواع نابهنجاری های رفتاری و عاطفی قرار دارند. از این میان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افت تحصیلی
- بزهکاری نوجوانان
- ناسازگاری در مدرسه
- سو مصرف مواد و اعتیاد

## مثبت اندیشی و نقش آن در مهارت های اجتماعی

روان شناسی مثبت گرا یکی از جدیدترین شاخه های روان شناسی است. این زمینه خاص از روان شناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. در حالی که بسیاری دیگر از شاخه های روان شناسی بر رفتارهای نابهنجار و دارای اختلال تمرکز می نمایند، روان شناسی مثبت تمرکز بر کمک به افراد برای شاد شدن و ارضاء بیشتر است. روانشناسی مثبت گرا علمی است که به جای توجه به ناتوانی ها و ضعف های بشری، متمرکز شده است روی توانایی های آدم ها؛ توانایی هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش بینی.

این رویکرد نظریه ها، پژوهش ها و فنون مداخله ای روانشناسی را به منظور شناخت اجزای رفتار رضایت بخش سازگاران، خلاقانه و عاطفی آدمی به کار می گیرد و هدف روانشناس مثبت گرا آغاز تغییر در نوع پرداختن روانشناسی از اشتغال خا طر به بدترین امور زندگی به پرداختن به شرایط مثبت است.

داک ورت، استین و سلیگمن (۲۰۰۵) روانشناسی مثبت گرا را چنین تعریف کرده اند: « روانشناسی مثبت گرا مطالعه علمی تجربه های مثبت و صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آنها را تسهیل می کنند. روانشناسی مثبت باتوجه به اینکه



به آسایش روانی و کارکرد بهینه ی پردازد، در بدو امر شاید یک پیوست روانشناسی بالینی یا بخشی از آن باشد اما ما چیز دیگری معتقدیم. باور ما این است که افرادی که شدیدترین فشارهای روانشناختی را تحمل می کنند در زندگی به دنبال امری به مراتب بیشتر از تسکین یافتن از درد و رنج هستند، افراد دچار مشکل در پی خشنودی بیشتر، لذت بیشتر و رضایتمندی بیشتر تا صرف کمتر کردن غم و نگرانی آنان به دنبال ساخت نقاط قوتند نه اصلاح نقاط ضعفشان، آنها به دنبال زندگی معنادار و دارای قصد و هدفمندند. بدیهی است که این شرایط به سادگی و با رفع درد و ناراحتی حاصل نمی شوند. [۶]

روانشناسی مثبت گرا در سال های پایانی دهه ۱۹۹۰ به دست سلیگمن هنگامی که رئیس انجمن روان شناسی امریکا بود شکل گرفت این همان چیزی است که مزلو و دیگر روان شناسان انسان گرا بیش از ۳۰ سال پیش از این مورد تاکید قرار دادند. مارتین سلیگمن بنیان گذار روانشناسی مثبت گرا و شاگردش طیب رشید روان درمانی مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا را مطرح کردند و استفاده از آن را در درمان افسردگی و نیز کاربرد فنون آن را در افزایش شادی و نشاط انسان هزاره سوم عرضه داشتند. کریستون پترسون نویسنده شناخته شده در حوزه روانشناسی گرایش جدید روانشناسی مثبت گرا را بررسی علمی این نکته که چه چیزی زندگی را ارزشمند می سازد، معنی می کند. در واقع روانشناسی مثبتگرا ویژگی های مثبت زندگی مانند رفاه، خوشبختی، رضایت و توانمندی را مورد بررسی قرار می دهد. در این رشته همه آن چیزی که برای یک زندگی هدفمند و پرمعنا مورد نیاز است و باعث شکوفایی انسان می شود، مورد مطالعه قرار می گیرد. به عبارت دیگر روانشناسی مثبت گرا همان رویکرد علمی برای مطالعه افکار، عواطف و رفتار انسان با تمرکز روی نقاط قوت به جای نقاط ضعف، ایجاد زندگی خوب به جای تعمیر زندگی بد و رساندن زندگی افراد متوسط به زندگی عالی به جای تمرکز صرف روی زندگی کسانی که پیوسته در تلاشند به حد نرمال برسند، است.

در روانشناسی مثبت گرا گفته می شود شناخت توانایی ها و پتانسیل درونی آدمی و کاربرد ویژگی های مثبت افراد و خانواده ها می تواند اثر بخشی فنون و درمان های روان شناختی را بیش از پیش کند و افزون بر درمان مشکلات روان شناختی و ناهنجاری های رفتاری به بالا بردن کیفیت زندگی و بهبایی افراد و جوامع بینجامد. در حالی که روان شناسی بالینی به گونه ای سنتی بر کم بودها و ناتوانی های روانی می پردازد و بر انعطاف پذیری، تدبیرمندی و توان مراجعان برای بازیابی کم تر پرداخته است سلیگمن و همکاران اش ایجاد بنیان های روانشناسی مثبت گرا را به عنوان متمم رویکرد های کم بود مدار شروع کرده اند.

روانشناسی مثبت گرا توانایی های افراد را به ۶ گروه تقسیم می کند که عبارتند از:

۱. **خرد و دانایی:** شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر
۲. **شجاعت:** شامل خودباوری، پایداری، کمال و سر زندگی
۳. **نوع دوستی:** شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی
۴. **عدالت جویی:** شامل رعایت حقوق شهروندی، بی طرفی و رهبری
۵. **اعتدال:** شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود
۶. **تعالی:** شامل دانستن ارزش زیبایی ها و شگفتی ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ طبعی و معنویت

## مفاهیم و نظریه های بنیادی در روان شناسی مثبت نگر

### ۱. نظریه توانمندی ها:

درک و بنا نهادن توانمند ها همزمان با تغییر در ضعف ها لازم است به جای تمرکز یا اصلاح صرف ضعف ها

### ۲. نظریه ایجاد و گسترش هیجان های مثبت:

این نظریه بیان می کند که هیجانهای مثبت به اندازه هیجانهای منفی در بقاء و توانایی ما برای شکوفا شدن در زندگی مهم هستند. این نظریه یک مدل چندجنبه ای از هیجانهای مثبت است که شامل فرضیه گسترش، فرضیه ایجاد، فرضیه خنثی سازی، فرضیه تاب آوری و فرضیه شکوفایی است.

### ۳. گسترش:

هیجانهای مثبت باعث گسترش خزانه فکر عمل آنی ما می شوند. گسترش خزانه فکر عمل باعث طیف گسترده ای از اعمال و افکاری خواهد شد که فرد احتمالاً اتخاذ می کند. به عبارتی دیگر وقتی که فرد هیجانهای مثبت را احساس می کند قادر به درک احتمال های بیشتر خواهد بود این اثر گسترش هیجانهای مثبت در واقع متضاد آن حالتی است که افراد در زمان هیجانهای منفی تجربه می کنند.

### ۴. فرضیه ایجاد:

زمانی که هیجانهای مثبت خزانه فکر عمل را گسترش می دهند، تعداد زیادی منابع شخصی نیز به مرور زمان ایجاد می شود. این منابع شامل ؛ منابع جسمی ( نظیر هماهنگی در بدن ، سلامتی قلبی عروقی، قدرت عضلانی)، منابع اجتماعی ( نظیر دوستی، مهارت های اجتماعی و موارد حمایتی)، منابع ذهنی نظیر دانش و توانایی حل مساله) و منابع روانشناسی (نظیر خلاقیت، خوش بینی و تاب آوری) است. اگر چه هیجانهای مثبتی که منحصر به ایجاد این منابع در شخص می شوند گذرا هستند اما منابع شخصی بدست آمده از این فرایند دائمی خواهد بود و فرد می تواند در شرایط خطرناک یا سخت از آن استفاده کند.

### ۵. فرضیه خنثی سازی:

علاوه بر گسترش خزانه فکر عمل آنی و ایجاد منابع شخصی پایدار، هیجانهای مثبت می تواند هیجانهای منفی را خنثی کنند. فرد یکسوی این ایده را فرضیه خنثی سازی نامیده است. در واقع باوری که پشت این فرضیه وجود دارد این است که خزانه فکر عمل ما نمی تواند در آن واحد هم محدود و هم گسترده باشد، باید یکی از این دو راه را برگزیند. بنابراین ایجاد هیجانهای مثبتات در مقابل هیجانهای منفی می تواند از فشار هیجانهای منفی بکاهد و این کیفیت گسترش دهنده هیجانهای مثبت، عدسی را که از طریق آن جهان را می نگریم، گسترش می دهد. اثر خنثی سازی نه فقط در سطح ادراکی بلکه در سطح فیزیولوژیکی هم ایجاد می شود.

**۶. فرضیه تاب آوری:**

فرضیه تاب آوری، از زیر مجموعه های ایجاد و گسترش هیجانهای مثبت، بیان می کند که هیجانهای مثبت در ما یک مارپیچ صعودی از بهزیستی در ما بوجود می آورند. ایده مارپیچ صعودی بهزیستی، در مقابل ایده رایج مارپیچ نزولی در افسردگی است. وقتی آدمیان تجارب منفی در نتیجه خلق منفی دارند در این حالت دچار دید تونلی می شوند که اغلب منجر به تفکر منفی و بدبینانه و منفی می شود. این تفکر منفی منجر به خلق منفی بیشتری می شود که می تواند مارپیچ رو به پایین را سریع کند. در مقابل هیجانهای مثبت چشم بندها را کنار می زند و به آدمیان اجازه می دهند که احتمالات بیشتری را در نظر بگیرند و خوشبینانه بیندیشند. افرادی که هیجانهای مثبت را تجربه می کنند و این باعث می شود که از خودشان بسیار لذت ببرند. با این وجود مهم تر از همه این موارد اینکه مارپیچ صعودی بهزیستی باعث ایجاد جعبه ابزاری از مهارت های سازگاری در فرد می شود. از این رو کسانی که هیجانهای مثبت را تجربه می کنند بهتر می توانند با شرایط سخت و نامساعد در زندگی کنار بیایند و تاب آوری بیشتری دارند.

**۷. فرضیه شکوفایی:**

این فرضیه بیان می کند پیش بینی کلیدی شکوفایی انسان، نسبت خلق مثبت به منفی است که هرکسی تجربه می کند. بخصوص نسبت احساس ها و عواطف مثبت به احساس ها و عواطف منفی که فرد به منظور خودشکوفایی نیاز دارد. فرض می شود این نسبت حدود ۹/۲ به ۱ است. به عبارتی دیگر فرد باید به ازای هر تجربه منفی سه تجربه مثبت داشته باشد تا در زندگی بتواند به سمت جلو حرکت کند و پیشرفت نماید.

**ریشه های فلسفی و تاریخی روانشناسی مثبت گرا**

درنظریه کمال ورشد ارسطویی و همچنین در رویکرد روانشناسی مثبت گرا مفهوم زندگی خوب، بهزیستی ( بهباشی) یا شادکامی با مفهوم کارکرد مطلوب بهینه ارتباط دارند. براساس نظر روانشناسان مثبت گرا در نگاه به زندگی نیک خوب و شادکامی، در طی تاریخ دو رویکرد عمده وجود داشته است رویکرد لذت گرا و رویکرد سعادت گرا. [۶]

**الف) رویکرد لذت گرا:**

فیلسوفان یونانی معتقد بودند که هدف هراسانی در نهایت کسب بیشترین لذت ورهایی از درد است یعنی کسب لذت و دوری از درد به بیان دیگر شادکامی وسعادت آدمی در کسب بیشترین لذت ودوری از درد و کمینه رساندن آن درد، است.

## ب) رویکرد سعادت گرا:

این رویکرد حالتی از زندگی روبه کمال است که در آن افراد پتانسیل هاوتوانمندی های درونی خویش را به منصف ظهور برسانند و به کمال برسند، این را کمال مطلوب آدمی می دانند. کامروایی و تحقق پتانسیل ها و حسانات اخلاقی (فضایل) از نظر ارسطوبه معنای خوشبختی وسعادت مندی آدمی است و چنین فردی دارای یک زندگی خشنود و نیک است

## فواید روانشناسی مثبت گرا

هدف اصلی روانشناسی مثبت گرا کمک به افراد برای درک بهتر مهارت ها و توانایی هایی است که دارند، و یا توانایی هایی که برای دستیابی به تعادل روانی نیاز است که داشته باشند. روانشناسی مثبت گرا، مزایا و فواید بشمار می دارد و می تواند حفظ سلامت روان را بهبود دهد. در ادامه، به چهار فایده برتر روانشناسی مثبت گرا می پردازیم: [۷]

### ۱. قدرت بخشیدن

روانشناسی مثبت گرا تاکید زیادی به کمک به افراد برای بررسی نقاط قوت، مهارت ها و توانایی های فرد با رویکردی مثبت دارد. این نوع از رواندرمانی، احساس قدرت و مدیریت مسائل مختلف و همچنین توانایی در کنار آمدن با چالش ها و تجربیات منفی را افزایش می دهد.

### ۲. بازآفرینی مثبت علائم منفی و تمرکز بر تعادل

یکی از فواید مهم رواندرمانی مثبت این است که اتفاقات منفی را با مثبت سازگار می کند. اگرچه ممکن است به نظر برسد که این مدل فقط روی مثبت تمرکز کرده و منفی را از بین می برد، اما بیشتر بر روی هم تراز و تعادل این دو تمرکز دارد. این رویکرد به افراد کمک می کند تا نقاط قوت و مهارت های خود را بهتر درک کنند.

### ۳. مدیریت بهتر انتظارات و نتایج درمانی مثبت

یکی دیگر از مزایای روانشناسی مثبت، ایجاد رابطه درمانی موثر بین رواندرمانگر و بیمار است. با داشتن آگاهی بیشتر نسبت به توانایی ها، نقاط قوت و مهارت های شخصی، فرد می تواند مشکل سلامت روان خود را بهتر درک کند و بهتر برای بهبود این مسئله تلاش کند. در نتیجه، رواندرمانی بهتر مدیریت می شود.

### ۴. کاربرد برای طیف وسیعی از بیماری های روانی

با تمرکز بر نقاط قوت و افزایش نکات مثبت زندگی، نشان داده شده است که روانشناسی مثبت در طیف وسیعی از مشکلات روانی از جمله روان پریشی، افکار خودکشی، افسردگی و اختلال شخصیت مرزی بسیار مفید است.

## سطوح روانشناسی مثبت‌نگر

این علم در سه سطح مختلف وارد عمل می‌شود: [۸]

### سطح ذهنی:

روانشناسان در این سطح بر روی مفاهیمی همچون احساس شادی، رضایت، انگیزه، خوش‌بینی و رفاه تمرکز دارند. آن‌ها بررسی می‌کنند این مفاهیم چگونه سطح کیفیت زندگی ما را تغییر خواهند داد.

### سطح فردی:

این سطح به بررسی ویژگی‌های شخصی فرد همچون نقاط قوت، استعداد، خلاقیت، پختگی، گذشت و مهارت ذاتی می‌پردازد.

### سطح گروهی:

در این سطح روانشناسان تعاملات اجتماعی مثبت مانند مسئولیت اجتماعی، کمک به دیگران، عوامل موثر در توسعه شهروندی و جوامع می‌پردازند. همچنین هوش هیجانی افراد مورد سنجش قرار می‌گیرد.

مارتین سلیگمن در کتاب شکوفا شدن خود، دستاوردهای روانشناسی مثبت را به پنج دسته تقسیم می‌کند. پنج دسته ای که گاهی از آنها به اشتباه به عنوان ابعاد روانشناسی مثبت گرا نام برده میشود. مدل PERMA در روانشناسی مثبت گرا به عنوان مدلی تاثیرگذار شناخته شده است. سلیگمن برای توضیح و تعریف سلامتی در مفهوم عمیق تر این مدل را تنظیم نمود. به گفته سلیگمن، این کلمه مخفف پنج سرفصل سلامتی است: [۹]

### احساسات مثبت (Positive emotions):

اگرچه صرف جستجوی احساسات مثبت روش موثری برای افزایش سلامتی نیست، تجربه ی احساس مثبت عامل مهمی تلقی می‌شود. لذت بردن در لحظه، یعنی تجربه ی احساسات مثبت، بخشی از سلامتی است. روانشناسی مثبت گرا میکوشد از تمام دستاوردهای دانش روانشناسی برای برانگیختن احساسات و هیجانات مثبت در انسانها استفاده کرد. هر حس مثبتی را می‌توان در این گروه قرار داد. به عنوان مثال، شادمانی و رضایت از زندگی در این مجموعه قرار می‌گیرند.

### مشارکت (Engagement): یا تجربه تعلیق ذهنی و غرق شدن در لحظه

شرکت در امری که باعث می‌شود زمان از دستان در رود و کاملاً جذب چیزی شویم که از آن لذت می‌بریم و در انجام آن تبحر داریم، قسمت مهمی از سلامت روحی است. فردی که به خودشکوفایی نزدیکتر می‌شود میتواند برنامه کار و فعالیتهای زندگی خود را به شکلی تنظیم کند که این نوع تجربه در زندگی اش سهم بیشتری داشته باشد.

**روابط مثبت و موفق (Relationships)**

انسان موجود اجتماعی است و ما برای خودشکوفایی به ارتباط با دیگران تکیه می کنیم. داشتن روابط عمیق و بامعنی برای سلامت ما حیاتی است. سلیگمن حوزه روابط انسانی را هم در حیطه وظایف روانشناسی مثبت گرا میداند.

**معنا (Meaning) :**

کلمه معنا در میان روانشناسان و فیلسوفان برای انتقال پیامهای متفاوتی مورد استفاده قرار میگیرد. سلیگمن معنا را چنین تعریف میکند: اینکه احساس کنیم زندگیمان در خدمت چیزی است که از خودمان ارزشمندتر است. روانشناسی مثبت گرا، در این زمینه هم به جستجو و مطالعه پرداخته است. حتی ممکن است کسی که اکثر اوقات سرخوش است ولی معنایی در زندگی ندارد، احساس سلامتی نکند. وقتی خودمان را وقف یک علت می کنیم یا متوجه چیزی بزرگ تر و مهم تر از خود میشویم، به درکی از ارزش و معنا میرسیم که چیزی جای آن را نمی گیرد.

**دستاورد (Accomplishment) :**

سلیگمن تاکید می کند که روانشناسی باید میل انسانها به موفقیت را به رسمیت بشناسد و به آنها در این زمینه کمک کند. بررسیهای او نشان میدهند که انسانها موفقیت را، حتی در صورتی که به احساسات مثبت یا معنا منتهی نشود، دوست دارند و برای آن تلاش میکنند. به عبارتی، روانشناسی مثبت گرا می پذیرد که موفقیت به خاطر خود موفقیت و بدون هر هدف غائی دیگر میتواند برای انسانها جذاب باشد و روانشناسی باید در این زمینه هم به آنها کمک کند. همه ی ما برای موفقیت، رسیدن به هدف و بهتر کردن خود تقلا می کنیم. اگر هدفی برای دستیابی نداشته باشیم، یکی از تکه های پازل سلامتی گم می شود

**مثبت اندیشی**

تفکر مثبت یک نگرش ذهنی است که فرد انتظار نتایج خوب و مطلوب را دارد؛ به عبارت دیگر، تفکر مثبت، فرآیند ایجاد اندیشه هایی است که انرژی ذهنی را به واقعیت تبدیل می کند. افراد مثبت اندیش، منتظر شادی هستند و یک پایان خوش را برای هر وضعیتی تصور می کنند. بسیاری از دانشمندان و محققان از طریق چاپ کتاب های مختلف می گویند تفکر مثبت گرا احتمال موفقیت را زیاد می کند. آنها می گویند فردی که با نگرش مثبت در زندگی روبه رو است، در زندگی حرفه ای و شخصی، موفق تر از افرادی است که قادر به کنترل افکارشان نیستند. اما چیزی که مشخص است این است که مثبت اندیشی برای تقویت روحیه، انگیزه بخشیدن به ذهن و طی مسیر به سمت موفقیت، ضروری و لازم است.

## نقش تکرار کلمات و جملات تاکیدی مثبت بر افزایش مثبت نگری

جملات اعتماد به نفس دهنده جملاتی هستند که جایگزین باورهای منفی ذهن می‌شوند و آن‌ها را به سمت مثبت شدن هدایت می‌کنند. ذهن انسان بر اساس باورهای او برنامه ریزی می‌شود و این باورها نتیجه محیطی هستند که آدمی در آن رشد کرده است. افکاری که در ذهن افراد شکل می‌گیرند و همگی برگرفته از افکار کسانی هستند که افراد بیشترین زمان خود را با آنها می‌گذرانند. افراد از ابتدای تولد در محیط خانواده رشد پیدا می‌کنند، بنابراین همین محیط اولین محلی است که باور یک فرد را شکل می‌دهد و بسیاری از مسائل را به صورت یک باور ذهنی برای او می‌سازد. جملات تأکیدی به علت قدرت کلمات آن‌ها موجب می‌شوند که باورهای مثبت به مرور زمان در ذهن شکل بگیرند و تبدیل به بخشی از زندگی روزمره شوند. [۱۰] طی تحقیقی که پروفسور آئین مورین استاد دانشگاه مونت رویال کانادا انجام داده است، تأیید می‌کند که کلماتی که ما استفاده می‌کنیم در واقع بخشی از انگیزه ما را برای انجام کاری فراهم می‌سازد. [۱۱]

کلمات در ذهن همانند یک جادو عمل می‌کنند. چه کلماتی که شنیده می‌شوند و چه کلماتی که توسط فرد به کار برده می‌شوند، همگی احساسات فرد را می‌سازند و سپس طبق همان احساس رفتارهای متفاوتی از افراد سر می‌زند. کلام، افکار، احساسات و رفتار افراد، همه به هم متصل هستند. قدرتمندترین کلمات همان‌هایی هستند که در طول روز مدام با خود تکرار می‌شوند و مرتب آنها در ذهن مرور می‌شوند. این کلمات بیشترین تاثیر را در ذهن بر جای می‌گذارند. از آنجا که ذهن کودکان و نوجوانان بیشترین آمادگی را جهت دریافت آموزشها و تجارب دارد، از این رو استفاده از کلمات مثبت و تکرار آنها در جریان روزمره زندگی، نوعی خوش‌بینی نسبت به موضوعات و حس توانستن و قدرت به آنها می‌دهد؛ و در صورتی که باورهای آنها درست شکل گرفته باشد، این تکرار کلمات و جملات مثبت می‌تواند یک گام مثبت به سمت بالا بردن اعتماد به نفس در آنها باشد. زمانی که صحبت‌های روزمره آنها سرشار از مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی باشد، اعتماد به نفسی که از جملات خود دریافت می‌کنند، بیش از قبل خواهد بود.

اما برای استفاده از این کلمات و عبارات تاکیدی مثبت برای دانش آموزان باید به چند نکته توجه نمود:

- جملات مثبت باید قابل دستیابی باشند
- عبارت های تاکیدی را باید باور کرد
- عبارات تاکیدی مثبت حتی الامکان باید کوتاه و ساده باشند تا بتوان به راحتی آنها را تکرار کرد
- عبارات باید "برای دانش آموز" برانگیزاننده و محرک بوده بطوری که با بکار بردن و تکرار آنها احساس خوبی به وی دست بدهد.
- بهتر است در مواقع مناسب عبارات تاکیدی مثبت گفته شود.
- حتی الامکان سعی شود عبارات تاکیدی با صدای بلند تکرار شود
- تا حصول نتیجه عبارات تاکیدی تغییر داده نشود [۱۲]

در آموزش مثبت اندیشی، دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود و اعتماد به نفس را بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب کنند.

### نتیجه گیری

دانش آموزانی که در مهارت های اجتماعی نقص دارند اغلب با مشکلات یادگیری و رفتاری مواجه می شوند. چنانچه نقص در مهارت های اجتماعی پایدار بماند در درازمدت آنها را با مشکلاتی از قبیل چرخه های شکست، طرد شدن از طرف همسالان، ضعف تحصیلی در مدرسه و مشکلات سلامت عمومی و روانی (اضطراب و افسردگی) در بزرگسالی مواجه کند. مهارت اجتماعی، مجموعه رفتارهای آموخته شده ای است که دانش آموزان را قادر می سازد تا با دیگران رابطه اثربخش داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کنند.

یکی از موثرترین برنامه ها در زمینه تقویت مهارت های اجتماع یو هیجانی دانش آموزان، بکارگیری آموزه های روانشناسی مثبت گرا است. توجه به ویژگی ها و جنبه های مثبت رفتارها به جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه های منفی رفتار حائز اهمیت است. وقتی فرد، ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری می کند. برای این که آنها به چنین دیدگاهی برسند بایستی از خصوصیات مثبت، توانایی ها، زیبایی ها و استعدادهای خاص خود آگاه شده و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی ها احساس رضایت کنند. همچنین آموزش مهارت های مثبت اندیشی به آنان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشان و جهان کنجکاوی کنند. در آموزش مثبت اندیشی، دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب نمایند. آنان همچنین می آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می آید را به گونه ای منفعل بپذیرند. مثبت اندیشی به فرد کمک می کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه و محیط کار بدست بیاورد.

### منابع

۱. شعاری نژاد، علی اکبر؛ (۱۳۷۷)، نقش فعالیتهای فوق برنامه در تربیت نوجوانان. تهران: مؤسسه اطلاعات
۲. وکیلان، مهدی؛ (۱۳۹۲)، تغییر ساختار هرمی سنی جمعیت از سال ۱۳۹۳، دهمین کنگره پیشگامان پیشرفت، تهران، کتابخانه ملی ایران
۳. نراقی، مریم؛ قبادیان، مسلم؛ نادری، عزت الله؛ شریعتمداری علی؛ (۱۳۹۰)، اجتماع پژوهشی راهی موثر در رشد اجتماعی کودکان، نشریه تفکر و کودک ۲، (۲)، ۳۷-۵۸



۴. هاشملو، جعفر؛ (۱۴۰۰)، مهارت های اجتماعی، مقاله تحقیقی منتشر شده در وبسایت <http://jafarhashemlou.blogfa.com/post/2449>
۵. آج، آرمان؛ کوهساریان، خدیجه؛ فرخ زاده، فرشته؛ ایشانی، فرزاد؛ بایلری، آق اوپلی، ادی زاده، محمد؛ ایری، مسعود؛ (۱۳۹۵)، راهکارهایی برای افزایش مهارت های اجتماعی در دانش آموزان، سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در مهندسی، علوم و تکنولوژی، باتومی، گرجستان
۶. امیرالسادات، فریده؛ روانشناسی مثبت گرا، ۱۳۹۷، [/http://amiralsadat-f.ir/1397/08/24](http://amiralsadat-f.ir/1397/08/24)
۷. عثمانپور، نغمه؛ روانشناسی مثبت گرا و اهمیت آن، ۱۴۰۰، [/https://pezeshkekhoob.com/blog/positive-psychology](https://pezeshkekhoob.com/blog/positive-psychology)
۸. رادمنش، دریا؛ روانشناسی مثبت گرا چیست و چه کاربردی دارد؟؛ ۱۳۹۹، [/https://www.darmankade.com/blog/what-is-positive-psychology](https://www.darmankade.com/blog/what-is-positive-psychology)
۹. فریدون نژاد، مژگان؛ معرفی روانشناسی مثبت گرا و تاثیر آن بر سلامت و کیفیت زندگی، هشتمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت، بندرعباس، ۱۴۰۰
۱۰. تیموری، معصومه؛ (۱۳۹۸)؛ "جملات اعتماد به نفس دهنده"، <https://mostafae.com>
۱۱. پاکذات، فرشید؛ (۱۳۹۶)؛ "جملات چه تاثیری می توانند بر افزایش اعتماد به نفس ما بگذارند"، [/https://farshidpakzat.com](https://farshidpakzat.com)
۱۲. فریدونی، زهرا؛ (۱۳۹۴)؛ "جملات تأکیدی چه تاثیری در روند زندگی دارد"، مقاله تحقیقی منتشر شده در وبسایت شخصی <https://khodkavi.blog.ir/post/positive1>