



واحد گرگان

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.Sc

گروه مدیریت آموزشی گرایش

عنوان

**تأثیر تفکر مثبت بر مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش
آموزان مقطع ابتدایی شهرستان اسفراین**

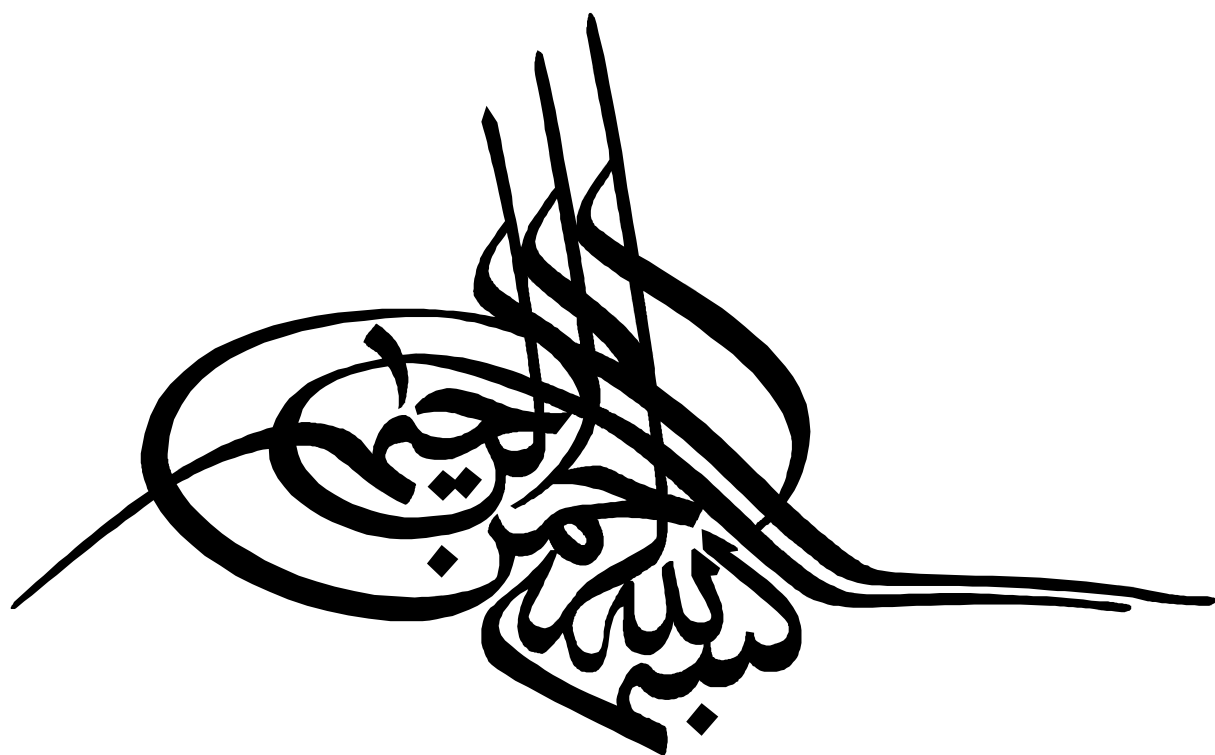
استاد راهنما

سرکار خانم نگین جباری

نگارش

محبوبه ارزماني

زمستان ۹۴





معاونت پژوهش و فناوری

به نام خدا

منشور اخلاق پژوهش

بیایری از خداوند بجان و اعتماد به این که عالم محضر خداست و بمواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظریه ابیت جایگاه دانشگاه در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری مادی و انشویان و اعضاء هیات علمی واحد های دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

۱. اصل برانیت: لازم به برانیت جویی از هر گونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیر علمی آلاینده.

۲. اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هر گونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.

۳. اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به بکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردیکه منع قانونی دارد.

۴. اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب نقد و خود داری از هر گونه حرمت شکنی.

۵. اصل رعایت حقوق: الزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشگران (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.

۶. اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد سازمان ها و کشورهای افراد و نهادهای مرتبط با تحقیق.

۷. اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هر گونه پنهان سازی حقیقت.

۸. اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه کلیه بکاران پژوهش.

۹. اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد علمی آکادمی

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

دانشکده علوم انسانی

اینجانب دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته در رشته که در تاریخ

..... از پایان نامه خود تحت عنوان:

..... و درجه دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و.....) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و.... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطعی زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضاء:

تقدیم به:

پدر و مادرم

و تمام کسانی که نیروی حرکت به سوی مقصود

را در وجود من زنده کردند.

ساکذاری

وظیفه خود می‌دانم سپاسگزار تمام آنهایی باشم که در این دوره ارزشمند بودنشان و امیدشان راهگشای من بود؛ خانواده عزیزم که همانند تمام روزهای گذشته با صبر و حوصله در کنارم بودند. اساتید عزیز و گرانقدر سرکار خانم دکتر نگین جباری که با تلاش‌های بی‌شائبه خود نه‌تنها در انجام این پایان‌نامه بلکه در تمام دوره تحصیل مرا یاری نمودند و به هنگام نیاز برای حل مشکلات اینجانب از هیچ کمکی دریغ نورزیدند. برای ایشان آرزوی سلامتی، موفقیت و سر بلندی را دارم.

صفحه	عنوان
	فصل اول : کلیات
۲	۱-۱-مقدمه
۳	۱-۲-بیان مساله
۷	۱-۳-اهمیت و ضرورت تحقیق
۸	۱-۴-اهداف تحقیق
۹	۱-۵-فرضیات تحقیق
۹	۱-۶-تعریف واژه ها و متغیرها:
	فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق
۱۳	۲-۱-مقدمه
۱۵	۲-۲-پیشرفت تحصیلی
۱۷	۲-۳-تعاریف پیشرفت تحصیلی
۱۷	۲-۴-معیارهای پیشرفت تحصیلی
۱۹	۲-۵-عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی
۲۱	۲-۶-اهداف ارزشیابی پیشرفت تحصیلی
۲۲	۲-۷-روان شناسی مثبت
۲۴	۲-۸-افراد مهم در روان شناسی مثبت
۲۴	۲-۹-تاریخچه زندگی پدر روانشناسی مثبت
۲۶	۲-۱۰-تفکر مثبت
۲۹	۲-۱۱-ویژگی های افراد مثبت اندیش
۳۰	۲-۱۲-راه کارهای تقویت مثبت اندیشی
۳۳	۲-۱۳-مثبت اندیشی از نظر روان شناسی
۳۴	۲-۱۴-مثبت اندیشی از نظر جامعه شناسی
۳۵	۲-۱۵-مثبت اندیشی در متون دینی
۳۸	۲-۱۶-آثار مثبت اندیشی
۴۱	۲-۱۷-تاثیر مثبت اندیشی بر موفقیت
۴۴	۲-۱۸-مهارت اجتماعی
۴۸	۲-۱۹-ویژگی های مهارت های اجتماعی
۵۰	۲-۲۰-روش هایی برای تقویت مهارت اجتماعی در فرزندان
۵۱	۲-۲۱-اهمیت سنجش مهارت اجتماعی
۵۳	۲-۲۲-نقش مدرسه در مهارت اجتماعی

۵۵	۲-۲۳-پیشینه تحقیق
	فصل سوم: مواد و روش کار
۶۳	۳-۱-مقدمه
۶۳	۳-۲-روش تحقیق
۶۴	۳-۳-جامعه آماری
۶۴	۳-۴-حجم نمونه و روش نمونه گیری
۶۵	۳-۵-ابزارهای اندازه گیری
۶۶	۳-۶-روش تجزیه و تحلیل داده ها
	فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها
۷۰	۴-۱-مقدمه
۷۰	۴-۲-نتایج تجزیه و تحلیل داده ها
۷۴	۴-۳- توصیف شاخص های آماری مهارت اجتماعی
۷۴	۴-۴- توصیف شاخص آماری پیشرفت تحصیلی
۷۶	۴-۵- توصیف شاخص آماری تفکر مثبت
۷۶	۴-۶-توصیف شاخص آماری مهارت اجتماعی و ابعاد آن
۷۹	۴-۷-توصیف رابطه شاخص آماری مهارت اجتماعی و ابعاد آن با تفکر مثبت
۸۰	۴-۸-توصیف میزان مهارت اجتماعی و ابعاد آن در میان دانش آموزان دختر و پسر
۸۲	۴-۹-توصیف رابطه میان شاخص های مهارت اجتماعی ، پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت
	فصل پنجم: خلاصه،بحث، تفسیر و نتیجه گیری
۸۵	۵-۱-مقدمه
۸۶	۵-۲-نتایج تحقیق
۸۶	۵-۳-متغیرهای اصلی تحقیق
۹۳	۵-۴-نتیجه گیری کلی
۹۴	۵-۵-محدودیت های تحقیق
۹۴	۵-۶-پیشنهادهات
۹۶	منابع

فهرست نمودارها

- نمودار ۴-۱- توزیع نمونه براساس جنسیت
- نمودار ۴-۲: توزیع نمونه براساس رشته تحصیلی
- نمودار ۴-۳: توزیع نمونه براساس مقطع تحصیلی

فهرست جداول

- جدول ۴-۱: توزیع و درصد فراوانی جنسیت دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۲: توزیع و درصد فراوانی رشته تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۳: توزیع و درصد فراوانی مقطع تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۴: ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد و مقیاس کلی پرسشنامه مهارت اجتماعی ماتسون

جدول ۴-۴: ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تفکر مثبت شیرر و کارور

جدول ۴-۶: نتایج آنالیز داده ها برای دانش آموزان دختر از لحاظ متغیر پیشرفت تحصیلی (معدل)

جدول ۴-۷: نتایج آنالیز داده ها برای دانش آموزان پسر از لحاظ متغیر پیشرفت تحصیلی (معدل)

جدول ۴-۸: نتایج آزمون T برای دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین از لحاظ متغیر پیشرفت تحصیلی

جدول ۴-۹: نتایج آزمون تفکر مثبت برای دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۱۰: آنالیز داده های مهارت اجتماعی و ابعاد آن در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۱۱: آنالیز داده های مهارت اجتماعی و ابعاد آن در دانش آموزان پسر

جدول ۴-۱۲: ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی ابعاد آن و تفکر مثبت در بین دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۱۳: رابطه مهارت اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر

جدول ۴-۱۴: تفاوت ابعاد مهارت اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۱۵: ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۱۶: ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت در بین دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جدول ۴-۱۷: ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی ، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تفکر مثبت بر مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان اسفراین می باشد. روش تحقیق توصیفی از نوع کاربردی با استفاده از روش پیمایشی بوده و جامعه آماری را کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اسفراین در سال ۱۳۹۴ تشکیل می‌دهند. با توجه به جدول نمونه گیری مورگان ، حجم نمونه ۳۰۰ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اسفراین به عنوان نمونه انتخاب گردید. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های استاندارد مهارت اجتماعی ماتسون ، تفکر مثبت شیرر و کارور و برای متغیر پیشرفت تحصیلی ، معدل دانش آموزان مورد سنجش قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار SPSS 18 و برای رسم نمودارها از نرم افزار اکسل استفاده شد. براساس نتایج بدست آمده میتوان بیان کرد که تفکر مثبت و مهارت های اجتماعی دانش آموزان در پیشرفت تحصیلی آنان نقش به سزایی دارند . همچنین مولفه مهارت اجتماعی مناسب در دانش آموزان دختر و مولفه پرخاشگری و رفتار تکانشی در دانش آموزان پسر بیشتر مشاهده شد. مهارت اجتماعی با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری را نشان نداد ولی بیانگر آن بود که با افزایش مهارت اجتماعی پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می یابد. رابطه مهارت اجتماعی و تفکر مثبت و رابطه پیشرفت تحصیلی با تفکر مثبت معنادار مشاهده شد. به طور کلی میتوان بیان کرد که مهارت های اجتماعی افراد و طرز تفکر آنها می تواند بر روی پیشرفت تحصیلی آن ها تاثیر بسزایی داشته باشد و باعث کاهش جنبه های منفی در امر آموزش شود.

کلمات کلیدی: مهارت اجتماعی، تفکر مثبت ، پیشرفت تحصیلی، مقطع ابتدایی، اسفراین

فصل اول:

کلیات تحقیق

پیشرفت تحصیلی و مسایل مربوط به آن یکی از دغدغه های اصلی نظام آموزش و پرورش کشورهاست. (تونگ و همکاران، ۲۰۰۹). پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ممکن است به دلایل مختلف و تحت تاثیر عوامل گوناگون با مشکل مواجه شود. بنابراین شناسایی عوامل تاثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی یکی از مهم ترین و اساسی ترین فعالیت ها در نظام آموزشی است. پیشرفت تحصیلی از این جهت مهم می باشد که پیشرفت آموزشگاهی در یادگیری اثر داشته و یادگیری آموزشگاهی پیشرفت تحصیلی را تحت تاثیر قرار میدهد. بنابراین بررسی عوامل تاثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی اهمیت بسزایی را داشته است. از عوامل موثر و مهم تاثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان طرز تفکر و مهارت های دانش آموزان می باشد. محققین معتقدند افکار ماست که کیفیت زندگی ما را می سازند و بر روی کلیه مهارت های اجتماعی و زندگی و پیشرفت در کار و تحصیل تاثیر می گذارند. این تفکر ماست که موجب موفقیت یا شکست می شود. با تفکر و اندیشه مثبت است که توانمندی ها، اعتماد به نفس و خودباوری ها افزایش می یابند، در حالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خود کم بینی در انسان تشدید شده و در نتیجه بسیاری از امراض روحی و جسمی گریبانگیر فرد می شوند (تاج آبادی پور، ۱۳۸۵؛ خواجه امیری، ۱۳۸۲). تفکر مثبت به معنای آن است که تصور خوبی از خود داشته باشیم نه این که همواره خود را سرزنش کنیم (زحمتکش و زمانی، ۱۳۸۲). مارتین ای. پی. سلینگمن "پروفسور روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا می گوید: "شواهدی وجود دارد که خوش بینی و تفکر مثبت، سیستم دفاعی و حفاظتی بدن را تقویت می کند. هیجانهای مثبت توجه ما را وسعت می بخشند و ما را از محیط فیزیکی و اجتماعی گسترده تری آگاه می سازد و این وسعت ما را برای پذیرش اندیشه ها و اقدام های تازه و بدیع آماده میکند و بیش از مواقع عادی خلاق تر می شویم (به نقل از کار، ۲۰۰۴ / ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۸۵). تفکر مثبت به افراد کمک میکند که منابع شخصی پایداری را برای خود ایجاد کنند. (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱). در رابطه با نبود افکار مثبت نسبت به آینده و وجود اضطراب، افسردگی، استرس، مهارت های اجتماعی و افکار خودکشی پژوهش هایی انجام شده است که همگی به نوعی این رابطه را تأیید کرده اند (خدایاری فرد، ۱۳۷۹؛ مک لیثود و سالامینیو، ۲۰۰۱؛ مک لیثود و همکاران، ۲۰۰۵؛ مک لیثود و کان وی، ۲۰۰۷؛ پارک و پترسون، ۲۰۰۹). از

جمله مهارت‌هایی که توجه به آن در برنامه های آموزشی دانش آموزان مورد تاکید بسیاری از مربیان و صاحب نظران تعلیم و تربیت بوده است، مهارت‌های اجتماعی می باشد. می توان گفت، مهارت‌های اجتماعی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و بین فردی اطلاق می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند (گیلفورد و مرهمان، ۲۰۰۸). مهارت های اجتماعی را می توان از جمله مهارت هایی دانست که زمینه ی بروز آنها را باید از دوران نوجوانی و یا حتی پیش از آن مهار کرد . لذا اهمیت این موضوع همواره باید مد نظر والدین، معلمان ، مربیان و مسئولان نظام و تعلیم و تربیت باشد تا شاهد افراد ماهری از نظر اجتماعی باشیم (حجازی و صبحی، ۱۳۹۰). به گفته درزی رامندی، ۱۳۹۰؛ اگر چه پرورش مهارت های اجتماعی و دانش های مربوط به آن هنوز سالهای اول رشد خود را می گذرانند، اما روز به روز تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت می گیرد و به صورت یکی از ابعاد جدید آموزش و پرورش همگانی و تعلیم و تربیت ویژه در می آید . بنابراین داشتن مهارت اجتماعی بالا می تواند بر روی پیشرفت انسان ها تاثیر گذارد. تبعات و پیامدهای برخورداری از سطوح نامناسب مهارت های اجتماعی منجر به فقدان سلامت رفتاری و اجتماعی مناسب در دانش آموزان شده و بر روی عملکرد تحصیلی ، اجتماعی ، فردی، شغلی و غیره آنها تاثیر منفی دارد(دادستان و همکاران ، ۱۳۹۰؛ تامپسون و رایکز، ۲۰۰۶، اسکوایرز، ۲۰۰۲). دانش آموزانی که دارای مهارت اجتماعی هستند ، توانایی گسترش ارتباط لازم با بزرگسالان و همکلاسان خود برای موفقیت در چهار چوب های مختلف را دارند (مندز و همکاران ، ۲۰۰۲؛ بورمیستر و همکاران ، ۲۰۰۷). تحقیقات زیادی در زمینه تاثیر تفکر مثبت بر متغیرهای گوناگون مانند امید، سلامت روان، کمال گرایی، کیفیت زندگی، مهارت زندگی، شادکامی، عزت نفس، خلاقیت، پیشرفت تحصیلی و انجام شده است و اکثر پژوهش ها در زمینه تفکر مثبت و مثبت اندیشی ، تاثیر این متغیر را بر روی متغیرهای دیگر در انسان ها تایید نموده اند و رابطه مثبت و معنی دار بین تفکر مثبت و متغیرها نشان داده شده است.

۱-۲- بیان مساله

در دنیای امروزی که دانش و تکنولوژی به سرعت رو به تکامل و پیشرفت می باشد، تحصیل و پیشرفت در آن بسیار مهم است. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در ابتدایی رشد جسمی ، روانی و

اجتماعی نیازمند دارا بودن نگرش مثبت به رشته تحصیلی و انگیزه های قوی است . نگرش به پیشرفت تحصیلی ظاهراً یک امر فردی محسوب می شود . این تصور وجود دارد که هر دانش آموزی باتوجه به شخصیت خود و تمایلات و علاقه مندی و خصوصیاتش ، دارای برخی نگرش ها می باشد در صورتی که نگرش تحصیلی از دیدگاه علم روان شناسی ، اجتماعی و جامعه شناسی علاوه بر فردی بودنش دارای بعد اجتماعی گسترده از جمله محیط ، اطرافیان ، پدر و مادر و معلم سایر افراد گروه هایی که دانش آموز با آن ها به نحوی برخورد دارند که در ایجاد و پرورش و تحکیم نگرش های مثبت یا منفی به پیشرفت تحصیلی وی مؤثرند.

سالهای متمادی است که محققان و پژوهشگران تعلیم و تربیت ، مطالعات فراوانی در مورد عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام داده اند. پیشرفت موضوعی است که به خصوص در حال حاضر نیز مورد توجه تمامی کشورهای جهان بوده است، و هر ساله مقدار زیادی از بودجه جوامع صرف تحصیل کودکان و نوجوانان می شود(فروتن، ۱۳۸۲). در تعامل بین شخص و محیط، مهمترین مؤلفه های تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی ، تفکر مثبت و مهارت های اجتماعی افراد است. از آنجایی که طرز تفکر افراد نسبت به مسایل دارای اهمیت زیادی می باشد و در واقع نوع طرز تفکر (مثبت یا منفی) زمینه ساز انجام فعالیت و نحوه ی انجام فعالیت می باشد پس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر مستقیم داشته و یکی از عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد. موفق ترین انسانها کسانی هستند که توانسته اند در ذهن خود اندیشه های مثبت داشته باشند: آنان که می پندارند «قادر نیستند» در واقع مثبت نگری را کنار گذاشته و در جنبه های منفی وقایع تمرکز کرده اند. یکی از سازه های شخصیتی مرتبط با سلامت و بهزیستی روانی، خوش بینی یا تفکر مثبت است (کجباف، عریضی و خدابخشی، ۱۳۸۵).

هدف از مثبت اندیشی، سرعت بخشیدن به مرکز ثقل روان شناسی است، به گونه ای که علاوه بر پرداختن به ترمیم و مداوای بیماری ها به ارتقا و پیشرفت در زندگی نیز اقدام شود (مرکولا، ۲۰۰۲). در این بین، خوش بینی یا تفکر مثبت به عنوان یکی از زیر طبقات اصلی رویکرد روان شناسی مثبت از جمله خصوصیات مثبت انسان محسوب می شود که در طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه ای را در حوزه روان شناسی تحول، روان شناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است. از نظر پترسون در سال ۲۰۰۰ ، خوش بینی یا تفکر مثبت به جهت گیری اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان عواملی ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته

میشوند؛ به بیان دیگر، خوش بینی یا تفکر مثبت تمایل به اتخاذ امیدوارانه ترین دیدگاه است؛ و به یک پیش آمادگی عاطفی و شناختی در خصوص این که چیزهای خوب مهمتر از چیزهای بد است اشاره دارد، که این خود مستلزم آن است که یک شخص چگونه پیامدها و نتایج زندگی را ارزیابی و پیش بینی می کند (استراسل و همکاران، ۲۰۰۰) البته خوش بینی تنها مثبت بودن سطحی نیست، بلکه افراد خوش بین، مشکل گشایند و نقشه هایی برای فعالیت طراحی کرده و سپس طبق آن عمل می کنند که این خود موجب می شود فرد در حل مسایل و مشکلات در زندگی موفق تر عمل کند و در مقابل مسایل و مشکلات حالت انفعالی به خود نگیرد و نسبت به دیگران نگرش مثبت بیشتری داشته باشد (اندرسون، ۲۰۰۸). افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین اجتماعی ترند، از مهارت های بین فردی مطلوب تری برخوردارند، معاشرتی هستند و به راحتی می توانند یک شبکه اجتماعی حمایت گر در اطراف خود ایجاد نمایند. همچنین مشخص شده است که افراد بدبین نسبت به افراد خوش بین بیشتر افسرده می شوند و این که در زمینه شغل و ورزش کمتر از آن چه که استعداد دارند پیشرفت می کنند (مرکولا، ۲۰۰۲؛ ماروتا و همکاران، ۲۰۰۲). بررسی ها گویای آن است که خوش بینی و به طور کلی باورهای مثبت، با ابعاد مختلف سلامت رابطه مثبت و معناداری دارد و نقش مهمی در پیشگیری از بروز اختلالات جسمی و روانی و افزایش سطح سلامت روان دارد (ماروتا و همکاران، ۲۰۰۲). در توجیه این یافته ها تایلر و همکاران (۲۰۰۰) بر این باورند که اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه، حتی کاذب، در مورد آینده همراه شود، نه تنها در کنترل مسایل روزانه زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی نیز به فرد کمک می کند (فروح والد و همکاران، ۲۰۰۱). سلیگمن (۲۰۰۲) بر این باور است که خوش بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد. هنگام روبرو شدن با یک چالش، افراد خوش بین حالت اطمینان و پایدار دارند (حتی اگر پیشرفت سخت یا کند باشد). اما افراد بدبین مردد و ناپایدار هستند. این تفاوت ممکن است در شرایط سخت بیشتر باشد. خوش بین ها بر این باورند که ناملايمات می توانند به شیوه موفقیت آمیز اداره شوند؛ این تفاوت در نگرش نسبت به ناملايمات در شیوه های مقابله با استرس افراد تأثیر دارد (هامارات و همکاران، ۲۰۰۱).

شیر و همکاران (۲۰۰۴، ۱۹۹۴) خوشبینی و بدبینی را به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی تعریف میکنند و براین باورند که جهت گیری خوش بینانه به آینده، باعث میشود فرد موقعیت های

استرس را با دیدی مثبت ارزیابی کند و محاسبه خوبی از توانایی هایش برای حل مشکلات داشته باشد. خوش بینی با رضایت از زندگی (اکستریمر و همکاران، ۲۰۰۷) رابطه مثبت و با نقصان در سلامت روان رابطه منفی دارد (حیدری و همکاران، ۱۳۸۸). مهارت های اجتماعی، رفتارهایی هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارت ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی داشته و شامل رفتارهایی نظیر پیشقدم شدن در برقراری روابط جدید، تقاضای کمک نمودن و پیشنهاد برای کمک به دیگران است. تبعات و پیامدهای برخورداری از سطوح نامناسب مهارت های اجتماعی منجر به فقدان سلامت رفتاری و اجتماعی مناسب در دوران بزرگسالی خواهد بود. مهارت های اجتماعی طیف گسترده ای از رفتارها از قبیل توانایی شروع ارتباط مؤثر و مناسب با دیگران، ارائه پاسخ های مفید و شایسته، تمایل به رفتارهای سخاوتمندانه، همدلانه و یاری گرانه، پرهیز از تمسخر قلدری و زورگویی به دیگران را شامل می شود (ماتسون و همکاران، ۲۰۰۰). با مرور و بررسی مطالعات گذشته و مطالب بیان شده فوق میتوان گفت که، از عوامل مهمی که میتواند نقش قابل توجهی در پیشرفت تحصیلی داشته باشد، تفکر مثبت است. تفکر مثبت باعث میشود که شخص انتظار داشته باشد نتایج مورد نظرش به احتمال زیاد در آینده رخ میدهند. این شناخت ها رفتارهای جهت گیری هدف را تحت تاثیر قرار میدهند و بر مهارت های اجتماعی و پیشرفت فرد تاثیر میگذارد (کیافر و همکاران، ۱۳۹۳)؛ راند و همکاران، ۲۰۱۱). کارور و شیر نیز معتقدند خوش بینی با انتظارات بالا درباره موفقیت ارتباط دارد و باعث افزایش انگیزه می شود. به علاوه خوش بین ها رفتارهای مواجهه ای مؤثرتر، روابط اجتماعی بهتر و با ارزش تر، انعطاف پذیری بالاتر و بهزیستی ذهنی و جسمی بیش تری را نسبت به بدبین ها نشان می دهند (لو و همکاران، ۲۰۱۱؛ مالیک و افی کیسی، ۲۰۱۳). پژوهش در محیط های تحصیلی به طور کلی نظریه تفکر مثبت را تأیید کرده است. خوش بینی با عملکرد بهتر در جهت گیری هدف و بهزیستی مرتبط است. برای مثال نشان داده شده که خوش بینی عملکرد تحصیلی بهتر، استرس کم تر و سازگاری روان شناختی و جسمی بهتری را در میان دانشجویان دوره کارشناسی پیش بینی می کند. در همین راستا تمیدوی در سال ۲۰۱۳ در مطالعه خود دریافت که خوش بینی پیش بینی کننده خوبی برای عملکرد تحصیلی دانش آموزان است. بنابراین با توجه به نقش خوش بینی و تفکر مثبت در پیامدهای روانی و تربیتی مانند پیشرفت تحصیلی و مهارت های افراد و همچنین با توجه به کمبود پژوهش در زمینه ارتباط تفکر مثبت با مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی و

تأثیر تفکر مثبت و مهارت های اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی انجام تحقیقات بیش تر در این زمینه ضروری به نظر می رسد. بنابراین مساله اصلی در تحقیق حاضر شناسایی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و نقش مولفه تفکر مثبت بر مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بود. همچنین به علت پراکندگی و ناهم سویی تحقیقات، رابطه این سه متغیر (تفکر مثبت، مهارت های اجتماعی، پیشرفت تحصیلی) در زمینه عوامل فردی و اجتماعی موثر دانش آموزان بررسی گردید. همچنین، به نظر میرسد افزایش مهارت های اجتماعی در رشد توانایی های مربوط به تحصیل و عملکرد تحصیلی را تغییر داده و اصلاح می نماید (باررا و همکاران، ۲۰۰۲؛ لیو و همکاران، ۲۰۱۰؛ لوکاس و همکاران، ۲۰۱۰).

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش

امروزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بعنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این پیشرفت تحصیلی همواره برای معلمان، دانش آموزان، والدین، نظریه پردازان و محققان تربیتی نیز حائز اهمیت بوده است. از آنجا که عوامل پیچیده و گاه ناشناخته ای کمیت و کیفیت یادگیری دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار می دهند، یکی از عواملی که می تواند به جهت شدت تأثیرات خود در پیشرفت تحصیلی مورد توجه پژوهشگران حوزه آموزش و پرورش قرار گرفته و گاه بعنوان یک عامل مستقل مطرح و مورد بررسی قرارگیرد، تفکر مثبت یا مثبت اندیشی است. در ساختار شخصیت افراد، افکار از چنان قدرتی برخوردارند که میتوانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیتها و کامیابی های بزرگی دست یابیم. یکی از این راهکارها تفکر مثبت (مثبت اندیشی) است که باعث میشود افکار منفی را از ما دور میکند. تفکر مثبت تأثیر بسزایی را بر روی زندگی افراد میگذارد به خصوص مثبت اندیشی بر روی مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی افراد تأثیر قابل توجهی داشته است. همچنین یکی از ویژگی های عمده بررسی تفکر مثبت بر مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در آموزش و پرورش بیش از پیش ضروری است زیرا آموزش و پرورش هر کشوری گام های اولیه را در آموزش نیروی انسان برمی دارد. از این رو آموزش و پرورش که رسالت سنگین آموزش دانش آموزان و پرورش آنها را برعهده دارد تقریباً پش از هر

سازمان دیگری به اطلاعات مفید و مناسب در زمینه عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی نیازمند است . زیرا به جرات می توان گفت که در کشور تقریباً هیچ خانواده ای نیست که در بیش از نیمی از عصر خود درگیر مسائل آموزش و پرورش نباشد در حالیکه این رقم در مورد سازمان های دیگر اصلاً قابل مقایسه نیست. امکانات و توانای بالقوه می تواند در حل بسیاری از مشکلات آموزش و پرورش و یا حداقل تعدیل و کاهش آنها موثر واقع شود. بنابراین اهمیت و ضرورت تحقیق معطوف به ارتباط محکم بین تفکر مثبت و مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در سازمان دارد، می گردد و نتایج بدست آمده از این پژوهش و بررسی تاثیرات تفکر مثبت بر روی متغیرهای مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی و تاثیر مهارت اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی میتواند کمک شایانی را به ما کند.

۱-۴-اهداف پژوهش

هدف اصلی:

بررسی رابطه بین تفکر مثبت و مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه

اهداف جزئی :

۱. بررسی رابطه تفکر مثبت در میان دانش آموزان مدارس متوسطه شهرستان اسفراین
۲. بررسی میزان مهارت های اجتماعی و ابعاد آن در بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اسفراین
۳. بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و ابعاد آن با تفکر مثبت در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اسفراین
۴. بررسی تفاوت میزان مهارت اجتماعی در میان دانش آموزان پسر و دختر
۵. بررسی رابطه بین مهارت اجتماعی ، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اسفراین

۱-۵-سوالات پژوهش

۱. میزان تفکر مثبت دانش آموزان چقدر است؟
۲. میزان مهارت اجتماعی و ابعاد آن در میان دانش آموزان چقدر است؟
۳. رابطه ی مهارت اجتماعی و ابعاد آن با تفکر مثبت چگونه است ؟
۴. آیا میزان مهارت اجتماعی در میان دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است؟
۵. رابطه ی میان مهارت اجتماعی و تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی چگونه است؟

۱-۶-تعاریف متغیرهای پژوهش

تعاریف نظری:

پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی یعنی چنانکه آموخته های دانش آموز متناسب با توان و استعداد های بالقوه اش باشد یا فاصله ای بین توان بالقوه و توان بالفعل دانش آموز نباشد پیشرفت تحصیلی می گویند. پیشرفت تحصیلی یعنی این که از سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود و سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده نزدیک تر شود. پیشرفت تحصیلی یعنی ، افزایش میزان یادگیری ، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی. پیشرفت تحصیلی یعنی ، افزایش میزان یادگیری ، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی. پیشرفت تحصیلی عبارتست از «معلومات یا مهارت اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع های درسی که معمولاً آزمایش ها یا نشانه هایی را یا هر دو، که معلمان یا دانش آموزان وضع می کنند، اندازه گیری می شود.»

تفکر مثبت

شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد. تفکر مثبت یعنی هنر استفاده بهینه از هر شرایطی . با توجه به مدیریتی که بر اندیشه خواهید داشت می توانید پیام های هر پدیده را دریافت کنید . تفکر مثبت به معنای خوش بین بودن افراطی به همه چیز نیست بلکه عین واقع بینی است. با تفکر مثبت می توان از هر پدیده ای تجربه ای آموخت و درسی گرفت.

مهارت اجتماعی

مهارت اجتماعی به مجموعه رفتارهای فراگرفته قابل قبولی گفته می شود که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه موثر داشته و از عکس العمل های نامعقول اجتماعی خودداری کند . مهارت های اجتماعی، روشی برای بهبود مهارت های اجتماعی دانش آموزان است. آموزش مهارت اجتماعی بر پایه این اصل قرار دارد که مشکلات کودکان در مهارت های اجتماعی غالباً به این دلیل است که کودکان نمی دانند در موقعیت های اجتماعی چه کار کنند و می توان کودکان را برای غلبه بر این مشکلات آموزش داد. مهارت های اجتماعی عبارت است از توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول بوده و منطبق بر عرف جامعه باشد و در عین حال برای جامعه سودمند بوده و بهره ای دوجانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش های مختلف نشان داده اند هر چه ارتباط های اجتماعی سالم تر و بیشتری داشته باشید، از سلامت جسمی و روانی بالاتری برخوردار خواهید بود. به همین دلیل بسیار مهم است که در شروع زندگی بزرگسالی خود با این مهارت ها آشنا شده، آنها را تمرین و تکرار کرده و در صورت نیاز از دیگران و متخصصان مشورت بگیرید.

تعاریف عملیاتی:

پیشرفت تحصیلی

در این پژوهش معدل دانش آموزان می باشد.

تفکر مثبت

در این پژوهش نمره ای که آزمودنی در پرسش نامه آزمون جهت گیری زندگی شیپر و کارور (خوش بینی و تفکر مثبت) LOT که شامل ۱۰ سوال می باشد در هر محدوده ای کسب می کند.

مهارت اجتماعی

در این پژوهش نمره ای که آزمودنی در پرسش نامه مهارت اجتماعی ماتسون که شامل ۵۶ سوال می باشد در هر محدوده ای کسب می کند.

فصل دوم:

ادبیات و پیشینه تحقیق

امروزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام‌های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این، پیشرفت تحصیلی همواره برای معلمان، دانش‌آموزان، والدین، نظریه‌پردازان، و محققان تربیتی نیز حائز اهمیت بوده است. برای مثال، پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان یکی از مهمترین ملاک‌های ارزیابی عملکرد معلمان محسوب می‌شود. برای دانش‌آموزان نیز معدل تحصیلی معرف توانایی‌های علمی آنها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است. پیشرفت تحصیلی از جمله موضوعاتی است که از ابعاد تربیتی، روان‌شناسی، به آن بسیار پرداخته شده است. یافته‌های تحقیقات متعدد نشان داده است پیشرفت تحصیلی نه تنها از ساختارهای دانش و فرایندهای پردازش اطلاعات تأثیر می‌پذیرد بلکه به عوامل مختلف مانند مهارت‌های افراد، طرز تفکر آنها نیز مربوط می‌شود (سامانی و همکاران، ۲۰۰۸). تفکر مثبت در برخی منابع به عنوان یک حالت سطحی اندیشه، در برخی به عنوان یک صفت شخصیتی و در برخی منابع دیگر به عنوان سبک تبیین آورده شده است (پهلوان و همکاران، ۱۳۹۱). مثبت‌نگری به عنوان یک سازه روانشناختی هم‌بایستی به صورت تحولی بررسی شود و هم به صورت ساختاری. در بررسی تحولی چگونگی شکل‌گیری و تحول این سازه مورد بررسی قرار می‌گیرد و آزمون سازان به تفاوت‌های فردی از لحاظ تحولی و عوامل مؤثر در شکل‌گیری سازه مثبت‌نگری حساسیت نشان می‌دهند (رابینسون و همکاران، ۲۰۰۹). از لحاظ ساختاری مثبت‌نگری یک سازه چند بعدی است که در برگرفته ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی است. پیامدهای مثبت اندیشی و تفکر مثبت؛ ۱- خردگرایی: کاربرد استدلال و منطق در مقابل تحت تأثیر ترس‌ها و امیال بودن. ارزیابی منصفانه موقعیت‌ها و نشان دادن واکنش‌هایی بر پایه درک واقعی صرف نظر از آرزوها. ۲- خود بهبودی: خوش بین‌ها خود را به صورت یک فرایند می‌بینند و سعی در پیشرفت دائمی دارند. آنها به دنبال پیشرفتی هستند که تحت فشار ترس نیست اما به وسیله یک خود پنداره الهام بخش به سمت جلو هل داده می‌شوند. ۳- تجربه گر بودن: مکرراً روش‌های تازه‌ای برای خارج شدن از یکنواختی زندگی را پی می‌گیرند، فعالانه در جستجوی راه‌های موثرتری در رسیدن به اهداف شان می‌باشند و آمادگی رویارویی با کارهای مخاطره آمیز را دارند. ۴- اعتماد به خود: باور به اینکه می‌توانیم سرمنشأ چیزهای خوب باشیم، یک عقیده راسخ و اساسی در داشتن توانایی و

قابلیت در زندگی. ۵- خود ارزشمندی: باور به اینکه فردی با ارزش و موفق و خوشحال هستید بدون این، هرگونه تلاشی در جهت پیشرفت در زندگی تان بدون انگیزه خواهد بود. ۶- مسئولیت شخصی: روحیه خود را تازه کردن و خلق شرایط موفقیت آمیز. آگاه بودن از اینکه چگونه ما موقعیت های موفقیت آمیز را مشخص می کنیم. این انسجام و یکپارچگی حیاتی شامل زندگی کردن بر پایه ارزش های شخصی است. ۷- انتخاب محیط: جذب کردن موقعیت ها و افراد مثبت. جستجوی آنهایی که حمایت کننده و الهام بخش هستند نه آنهایی که دلسرد و آشفته بوده و تضعیف روحیه میکنند (شهابی، ۱۳۸۵؛ آسوده، ۲۰۱۱؛ کیافر، ۱۳۹۳؛ آکاموراف و همکاران، ۲۰۱۳). تفکر مثبت تاثیر بسزایی بروی کیفیت و کمیت زندگی افراد و خود افراد دارد (برخوری و همکاران، ۱۳۹۰). تفکر مثبت باعث کنترل و تغییر افکار نادرست شده و حتی از بدترین شرایط بهترین نتیجه را کسب می کنند (لینلی و همکاران، ۲۰۰۵؛ مظاهری، ۲۰۰۶). تفکر مثبت بر روی مهارت های افراد به خصوص مهارت های اجتماعی آنها تاثیر گذار می باشد و با تاثیر مثبت بر آن می تواند پیشرفت تحصیلی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به دنبال داشته باشد. بنابراین اهمیت مهارت های اجتماعی به عنوان مهم ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچگاه نمیتوان از نظر دور داشت زیرا مهارت های اجتماعی بر تمامی جنبه های دانش آموزان به خصوص پیشرفت تحصیلی آنها سایه می افکند و تاثیر گذار است. دانش آموزی که مهارت های اجتماعی لازم را دارا باشد، دانش آموزی است که می تواند به خوبی با محیطش سازش کند و یا این که می تواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران از موقعیت های تعارض آمیز کلامی و فیزیکی اجتناب کند. این گونه دانش آموزان، رفتارهایی از خود نشان می دهند که منجر به پیامدهای مثبت روانی - اجتماعی به خصوص پیشرفت تحصیلی میشود. بی شک دانش آموزی که دارای مهارت اجتماعی پایین است، باعث ایجاد نارسایی های متعدد مانند مشکلات عاطفی؛ شخصیتی؛ سازگاری و تحصیلی می شود. بنابراین بررسی ارتباط ۳ متغیر مهارت های اجتماعی، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان امری ضروری می باشد. امروزه یکی از دغدغه های اکثر خانواده ها پیشرفت تحصیلی فرزندشان می باشد. با توجه به اینکه ترک تحصیل و یا عدم پیشرفت تحصیلی پیآمدهای زیانباری را همچون سطوح بالای بیکاری، درآمد های پایین، افزایش مشکلات جسمی، سلامت روانی ضعیف، افزایش رفتارهای ضد اجتماعی و همچنین هدر رفتن هزینه های مالی بسیاری را به دنبال دارد، ضرورت توجه هرچه بیشتر به بهبود پیشرفت

تحصیلی و توجه به عواملی که در روند این مسأله تأثیر دارد، بیش از پیش آشکار می شود (حجازی و صبحی، ۱۳۹۰؛ آستین و همکاران، ۲۰۰۵).

۲-۲- پیشرفت تحصیلی

مسأله پیشرفت تحصیلی یکی از مسایل امروز آموزش و پرورش در تمام نقاط دنیاست و چنانچه ما بخواهیم مدارس به خلق موقعیت هایی دست بزنند تا دانش آموزان موفق تری پرورش دهیم، ضروری است عوامل مؤثر در موفقیت تحصیلی را شناسایی و برنامه ریزی دقیقی در همین راستا داشته باشیم. شناسایی علل پیشرفت یا عدم پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به برنامه ریزان فرصت می دهد تا با بازنگری در اهداف آموزش و پرورش و تحلیل صحیح اهداف بر مبنای علاقه ها، استعداد ها و ظرفیت هر دو جنس با توجه به نیازهای جامعه به برنامه ریزی درسی بپردازند (شریفیان، ۱۳۸۱؛ نیازآذری، ۱۳۹۱؛ ماهون و همکاران، ۲۰۱۰) پیشرفت تحصیلی و مسایل مربوط به آن یکی از دغدغه های اصلی نظام آموزش و پرورش کشورهاست چرا که مسئولین و تصمیم گیرندگان سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در سراسر دنیا توسعه و پیشرفت جامعه شناسان را در توسعه و پیشرفت نظام آموزشی می دانند و این توسعه و پیشرفت از طریق پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مدرسه و کلاس درس عملیاتی می گردد (اویشی و همکاران، ۲۰۱۰؛ صفاری، ۱۳۹۳). بدون شک در دنیای پیشرفته ی امروزی یکی از علائم موفقیت فرد، موفقیت تحصیلی می باشد که بدون آن توسعه و ترقی هیچ کشوری امکان پذیر نخواهد بود. ترقی هر کشوری رابطه ی مستقیم با پیشرفت علم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد. پیشرفت علمی نیز حاصل نمی شود مگر این که افراد متفکر و خلاق تربیت شده باشند. پیشرفت تحصیلی ضمن این که در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه در آمد کافی می شود. دانش آموزان و دانشجویانی که از موفقیت های تحصیلی برخوردارند خانواده و جامعه با دیده ی احترام به آنان می نگرند و در جامعه با روحیه و نشاط بیشتری حضور خواهند یافت و در کنار این ها از هزینه های گزافی که از افت تحصیلی تحمیل آموزش و پرورش می شود کاسته خواهد شد (کرمی، ۱۳۸۴؛ سیف، ۱۳۸۶؛ غلامی و همکاران، ۱۳۹۰). پیشرفت تحصیلی یعنی این که از سطح مورد انتظار آموزشی

برآورده شود و سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده نزدیک تر شود. پیشرفت تحصیلی یعنی ، افزایش میزان یادگیری ، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی. توانایی یادگیری در کودکان را میتوان پیشرفت تحصیلی نامید. در واقع داشتن قدرت یادگیری و به خاطر سپردن مطالبی که در برنامه ی آموزشی گنجانده شده است، باعث موفقیت و پیشرفت تحصیلی خواهد شد(اقدام و همکاران ، ۱۳۸۲؛ کاهون و همکاران ، ۲۰۱۰). پیشرفت تحصیلی تغییرات کمی و کیفی در معلومات و مهارت های دانش آموزان به واسطه ی برخورداری از آموزش و پرورش رسمی اطلاق می شود که با معدل درسی سالانه آنها سنجیده می شود. یادگیری و آموزش دارای بافتی اجتماعی است و در کلاس درس رخ می دهد زمانی میتوان از نظریه اجتماعی در پیشرفت تحصیلی در کلاس بهره جست که درک بهتری از چگونگی نقش مشوق های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی داشته باشیم. البته پیشرفت تحصیلی بر حسب مهارت های شناختی تنها هدف آموزشی نیست. مهارتهای اجتماعی نیز هم به خاطر خودشان و هم بعنوان شرط لازم برای کسب مهارتهای شناختی از ضروریات هستند. پیشرفت تحصیلی بعنوان یک متغیر تابع عواملی است که بر آن اثر می گذارند و با تغییر آنها خودش هم دستخوش تغییر می شود. در پیشرفت تحصیلی عواملی از قبیل هوش، استعداد، وضع اقتصادی خانواده، وضع جسمانی، سواد والدین ، تفکر ، مهارت های فردی و اجتماعی تلاش و کوشش خود فرد موثر است. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مقاطع مختلف رشد جسمی ، روانی و اجتماعی نیازمند دارا بودن نگرش مثبت به رشته تحصیلی و انگیزه های قوی است . امروزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. سالهای متمادی است که محققان و پژوهشگران تعلیم و تربیت و روانشناسان اجتماعی، مطالعات فراوانی در مورد عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام داده اند. پیشرفت موضوعی است که به خصوص در حال حاضر نیز مورد توجه تمامی کشورهای جهان بوده است، و هر ساله مقدار زیادی از بودجه جوامع صرف تحصیل کودکان و نوجوانان می شود و پژوهش های زیادی به بررسی عوامل مختلفی که می تواند بر پیشرفت تحصیلی تأثیر داشته باشد، عواملی مانند: خانواده، محیط زندگی، مدرسه و برنامه های آموزشی اختصاص یافته است(نویدی، ۲۰۰۴).

۲-۳- تعاریف پیشرفت تحصیلی

در مورد پیشرفت تحصیلی تعاریف گوناگونی وجود دارد که به شرح آن می پردازیم: پیشرفت تحصیلی عبارت است از موفقیت دانش آموزان در یک یا چند موضوع درسی (مثل: درک، فهم خواندن یا محاسبه عددی)، چنین پیشرفت هایی توسط آزمودن های میزان شده تحصیلی اندازه گیری می شود. همچنین این اصطلاح بر پیشرفت فرد در کلاس، آنطور که در کار مدرسه ارزیابی می شود دلالت دارد (سلیمان نژاد و سهران، ۲۰۰۲)

پیشرفت تحصیلی به جلوه ای (نمایی) از جایگاه تحصیلی دانش آموزان اشاره دارد که این جلوه ممکن است بیانگر نمره ای برای یک دوره، میانگین نمرات در دوره ای مربوط به یک موضوع یا میانگین نمرات دوره های مختلف باشد. برای پیشرفت تحصیلی می توان ملاک های گوناگون را در نظر گرفت که مشهورترین آنها میانگین نمرات می باشد (صمدی، ۲۰۰۸) از پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از شاخص های پیشرفت در نظام آموزش و پرورش مفهوم «انجام تکالیف و موفقیت دانش آموزان در گذراندن دروس یک پایه تحصیلی مشخص» یا «موفقیت دانش آموزان در امر یادگیری مطالب درسی» استفاده می شود. وجه مخاف آن اُفت تحصیلی است که یکی از معضلات نظام آموزشی می باشد که به شیوه های گوناگون همچون عدم موفقیت دانش آموزان در دست یابی به هدف های مقاطع تحصیلی مربوطه، مردودی و تکرار پایه های تحصیلی، ترک تحصیل زودرس، بیکاری و بلا تکلیفی خود را نشان می دهد. (وستلند و آرچه، ۲۰۰۱؛ صفاری، ۱۳۹۳) نیل به اهداف آموزشی را با اصطلاح پیشرفت تحصیلی بیان می کنند.

۲-۴- معیارهای پیشرفت تحصیلی

در مورد معیارهای پیشرفت تحصیلی باید گفت که پیشرفت تحصیلی از راههای مختلف و با معیارهای متفاوت مشخص می شود، یکی از این معیارها معدل دانش آموزان در یک نیم سال تحصیلی و محاسبه معدل یک سال وی است. معیار دیگر مشخص کردن پیشرفت تحصیلی، محاسبه نمرات دانش آموزان در یک درس است. شیوه دیگر استفاده از مجموعه نمرات دروس یک سال می باشد و معیار آخر تعیین پیشرفت تحصیلی در طی چند سال و یا یک دوره تحصیلی است. اگر یک

نمره از یک دوره تحصیلی یا میانگینی از یک گروه از دروس مختلف در حیطه موضوعی خاص یا میانگینی از دوره های مختلف تحصیلی، ملاکی برای پیشرفت تحصیلی باشد، این ملاک ها مسائل و مشکلات تشخیصی را به دنبال خواهد داشت. مثلاً کاربرد یک نمره واحد از یک دوره تحصیلی ویژه دارای روایی و پایایی کمتر است تا نمره ای که بر اساس ترکیب چندین نمره بدست می آید. کاربرد نمره های بدست آمده از دوره های مختلف تحصیلی در موضوعات مختلف نیز به منظور بدست آوردن معدل نمرات کلاس مسأله ای دشوار و غامض است، زیرا این گونه نمرات شامل نمرات است که از دوره ها و رشته های تحصیلی متفاوت بدست آمده است و در یک مقیاس واحد ترکیب شده اند، در صورتیکه هر یک از دانش آموزان می توانند سطوح متفاوتی از پیشرفت را در هر موضوع داشته باشند. به نظر میرسد که پذیرش یک مقیاس چند بعدی از پیشرفت به جای مقیاس یک بعدی از پیشرفت تحصیلی، مفیدتر است. این بدین دلیل است که میانگین نمرات کلاسی برای هر مجموعه از دوره های تحصیلی پیش بینی کننده بهتری از پیشرفت تحصیلی می باشد تا ترکیب مجموعه ای از دروس متفاوت تحصیلی در یک مقیاس واحد. به هر حال می توان مقیاس های پیشرفت یک فرد را در یک حیطه خاص مانند ریاضیات، علوم، تاریخ و ادبیات و غیره تحت عنوان معدل کلاسی ویژه طبقه بندی کرد. در حالی که مقیاس های معدل کلاسی عمومی به پیشرفت فرد در همه موضوعات اشاره می کند. از طریق انتخاب یک مقیاس های معدل کلاسی ویژه این امکان وجود دارد که پیشرفت تحصیلی هر فرد در یک گروه ویژه از موضوعات مربوطه تعیین کرد، ولی زمانی که «معدل کلاس عمومی» به کار برده می شود امکان پیگیری پیشرفت فرد در حیطه های موضوعی مختلف وجود ندارد. خلاصه اینکه میانگین نمرات کلاسی، ملاکی رایج برای اندازه گیری پیشرفت تحصیلی می باشد (اندرسون، ۲۰۰۸؛ پترسون، ۲۰۰۰؛ اشنایدر و لوپر، ۲۰۰۸؛ گئودور، ۲۰۰۵؛ بیان زاده، ۱۳۸۲، لوکاس و همکاران، ۲۰۱۰؛ آقاجانی، ۱۳۸۷؛ گرمارودی و وحدانی نیا، ۱۳۸۵).

۲-۵- عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی (ماهون و همکاران، ۲۰۱۰؛ هین، ۲۰۰۴؛ هالورسن

، ۲۰۰۹؛ طاعتی و همکاران، ۱۳۹۲)

پیشرفت تحصیلی، به عنوان متغیر وابسته، تحت تأثیر یک عامل نیست، بلکه عوامل متعددی بر روی آن تأثیر دارند. واقعیت آن است که این عوامل و متغیرها چنان باهم تنیده شده اند و با یکدیگر کنش متقابل دارند که تعیین نقش و سهم هر یک به دشواری امکان پذیر است. با وجود این تحقیقات نشان می دهند که در بین این عوامل، عوامل آموزشی و فردی با ماهیت شناختی و اجتماعی بیشترین تأثیر را بر پیشرفت تحصیلی دارند. به طور کلی عوامل مؤثر را در سه سطح فردی، خانوادگی، آموزشی می توان بررسی کرد.

الف: عوامل فردی

۱- هوشی و توانایی ذهنی: روان شناسان « هوش را توانایی اتخاذ رفتارهای سازگارانه یا خلاق تعریف می کنند.» هوش معمولاً زیر بنای توانایی یا ظرفیت یادگیری به حساب می آید. ۲- انگیزه: انگیزه یعنی، سبب علت و آن چه کسی را به کار وادار می کند. انگیزه یک عامل درونی است و به طور کلی موجود زنده را به حرکت در می آورد.

ب) عوامل خانوادگی یکی از مهمترین نهادهای مؤثر در تربیت و رفتار آدمی را سازمان خانواده می دانند. زیرا خانواده اولین و با دوام ترین عامل در تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان و زمینه ساز رشد جسمانی، اخلاقی عاطفی و عقلانی آنان است. والدین در شکل گیری نگرش فرزندانشان نسبت به تحصیل نقش دارند. نگرش مثبت به مدرسه و معلمان و تحصیل از متغیرهای اثر گذار سطح تحصیلات و میزان درآمد خانواده می باشد. مهمترین نقش والدین در زمینه ی پیشرفت تحصیلی ایجاد محیط آرام و مساعد برای مطالعه و انجام تکالیف است.

عوامل آموزشی:

۱- امکانات و فضای مناسب آموزشی: استاندارد بودن اندازه ی کلاس ها و تراکم دانش آموزان؛ بطور کلی مطالعات نشان می دهند که در کلاس های کم تراکم موفقیت دانش بیشتر نیست، مگر آن که تراکم کلاس کمتر از ۱۵ نفر باشد که در این صورت امکان آموزش انفرادی فراهم می شود. نور کافی، سرما و گرمای لازم به موقع لزوم امکانات کارگاهی و آزمایشگاهی دسترسی به سایت های

اینترنتی و غیره را می توان جزو امکانات و فضای مناسب آموزشی تلقی نمود که در یادگیری دانش آموزان تأثیر دارند.

۲- برنامه ریزی های آموزشی : برنامه های آموزشی مدارس باید مناسب باشد. برنامه ی درسی هفتگی، برنامه ساعات معلمان و برنامه ی امتحانات باید بتواند مطلوب دانش آموزان و اولیاء و مربیان قرار بگیرد و از معلمان و دبیران در جای خود استفاده شود. در برخی مدارس به دلیل کمبود متخصص از غیر متخصص تدریس رشته های غیر مرتبط استفاده می شود. و یا برای رفع گیر برنامه و یا تکمیل ساعات یک دبیر از دروس غیر تخصصی استفاده می شود. این امر مسلماً مانع رشد و پویایی دانش آموزان می گردد. دو مقوله باید مورد توجه قرار گیرد. یکی تکنولوژی برنامه ریزی درسی و دیگری عوامل تعیین کننده برنامه درسی برنامه های درسی باید با دقت جرح و تعدیل شوند.

۳ - شیوه های تدریس معلمان : در بسیاری از مدارس هنوز معلمان از روش های سنتی مبتنی بر سخنرانی استفاده می کنند و دانش آموزان این گونه مدارس محکوم به نشستن و شنیدن هستند. بدون این که در فرایند یادگیری نقش داشته باشند و معلم متکلم وحده و فعال ترین عنصر یادگیری است و طبیعی است در چنین موردی حجم یادگیری بسیار اندک خواهد بود. پژوهش های زیادی در ارتباط با روش های تدریس و آنچه معلمان باید برای به دست آوردن پیشرفت بیشتر در امر فرایند یادگیری و یاددهی انجام دهند صورت گرفته است.

تجربه معلمان : معلمان با سابقه گرایش بیشتری به سمت پرورش مهارت های آموزش و کلاس داری از خود نشان می دهند. آنها میزان وقتی را که برای امور اداری کلاس صرف می شود کاهش می دهند.

آماده کردن درس و نمره دادن : معلمینی که برای آماده ساختن درس و همچنین نمره دادن تکالیف درسی و کار کلاس دانش آموزان وقت گذاری می کنند نسبت به معلمین که این کار را انجام نمی دهند، دانش آموزان آنها نتایج بهتری کسب می نمایند.

مهارت ها : معلمینی که در نظر دانش آموزان سخت گیرتر و متوقع تر هستند ، معلمینی که توانایی برقراری سریع نظم را در کلاس دارا هستند، معلمینی که به روش نظام مند از کار خود ارزیابی می کنند و بر آنچه که یک دانش آموز یاد گرفته یا یاد نگرفته در برابر همه آنچه باید یاد می گرفت به درستی واقفند و به دانش آموزانی که مطالب را در بار نخست یاد نگرفته اند، فرصت فراگیری مجدد را می دهند و معلمینی که به دانش آموزان کمک می کنند تا میزان اهمیت مطالب را پی ببرند و بتوانند بین مطالب اصلی و فرعی تمیز دهند در معلمی موفق تر از معلمین دیگرند و دانش آموزان آنها از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند

۲-۶-اهداف ارزش یابی پیشرفت تحصیلی(کریپل و همکاران ، ۲۰۱۰ ؛ محبی نورالدین و

همکاران،۱۳۹۳)

۱. جمع آوری اطلاعات برای اصلاح برنامه ها و روش های آموزشی
 ۲. حصول اطمینان از تحقق یادگیری در دانش آموزان برای ارتقا به پایه یا دوره ی تحصیلی بالاتر
 ۳. اصلاح فرایند یاددهی و یادگیری
- ایجاد مهارت، خودارزیابی به صورت فردی و گروهی
- شناخت استعدادها و علایق دانش آموزان
- تعمیق یادگیری در فراگیران
- شناخت نقاط ضعف فراگیر
- برنامه ریزی جهت برگزاری کلاس های جبرانی و تقویتی برای دانش آموزان ضعیف.

۲-۷- روان شناسی مثبت

روانشناسی مثبت اصطلاحی است که همانند چتری مطالعه هیجان های مثبت، ویژگی های شخصیتی مثبت و سازمان های سالم و قوی از جمله خانواده را در بر می گیرد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵). در حقیقت "حرکت روانشناسی مثبت" بر مطالعه نقش قابلیت ها و توانایی های بشر مخصوصا در زمینه های بالینی تأکید کرده اند. هدف این رویکردها شناسایی سازه ها و شیوه هایی است که در نهایت باعث بهزیستی انسان می گردد، از این رو عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر افراد با فشارها و تهدیدهای زندگی می گردد، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش در روان شناسی مثبت؛ دوستی، اعتماد، بخشش، حق شناسی، معنویت و هوش معنوی، هوش هیجانی، شادکامی، خودکارآمدی، سلامت روان، مهارت ها و ... اشاره کرد. روانشناسی مثبت گرا با تکیه بر نقاط قوت افراد به بهبود عملکرد فردی و سازمانی آنها کمک می کند، به عنوان مثال فردی که احساس می کند از قابلیت بالا برای تطبیق دادن خود با تغییرات تکنولوژیکی برخوردار است، از طریق برنامه های توسعه ی منابع انسانی تشویق می شود که این قابلیت را شکوفا کند (لوتانز و جنسن، ۲۰۰۲، سلیگمن و سیکنزنت می هالی، ۲۰۰۰)

روان شناسی مثبت 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 یعنی مطالعه علمی عملکرد یک انسان ایده آل. آن طور که مارتین سلیگمن (پدر روانشناسی مثبت) می گوید: این روان شناسی، روان شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانی ها و ضعف های بشری، روی توانایی های آدم ها متمرکز شده است؛ توانایی هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش بینی.

رویکرد روان شناسی مثبت گرا تبلور گرایش در علم روان شناسی از پرداختن صرف به ترمیم آسیب ها به سمت ارتقای کیفیت زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره گیرد. در این بین، تفکر مثبت، به عنوان یکی از شاخص های اصلی این رویکرد طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه ای را درحوزه بهداشت روان به خود اختصاص داده است (جان آبادی، ۲۰۱۳؛ آکاموراف و همکاران، ۲۰۱۳؛ روشنی میلانی و همکاران، ۲۰۱۱؛ مالیک و افیکسی، ۲۰۱۳).

اگرچه همانطور که مارتین سلیگمن می گوید، می شود ریشه روان شناسی مثبت را در اظهارات روان شناس های قرن بیستم هم دید، اما اولین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد «سلیگمن» بود. پیش از او روان شناس های انسان گرایی مثل راجرز و مازلو هم کم و بیش چنین دیدی به انسان ها داشتند. راجرز، آدم ها را نامشروط می پذیرفت. او می گفت هر کسی دنیای فردی و منحصر به فرد خودش را دارد که باید به آن احترام گذاشت. به نظر او ریشه تمام مشکلات بزرگسالان از آن جا ناشی می شود که والدین در کودکی محبت خودشان را به صورت مشروط به کودک ارائه می دهند؛ یعنی کودک باید آن گونه که پدر و مادرش می گویند رفتار کند تا مورد محبت قرار بگیرد. مازلو هم در سلسله مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته بود «نیاز به خودشکوفایی» را در بالاترین مرتبه قرار داده بود. او می گفت افراد در مرحله خودشکوفایی، یک حس شادی توأم با آرامش را تجربه می کنند. حتی قبل از انسان گراها، یک روان شناس آمریکایی به نام ویلیام جیمز، نگرانی اصلی روان شناسی را «شادی و بهزیستی انسان ها» می دانست. روان شناسی مثبت در ۶ سالی که از قرن بیست و یکم گذشته، پیشرفت های زیادی کرده است. جالب است بدانید که روان شناسان این مکتب، در مقابل DSM که نظام طبقه بندی اختلالات روان شناختی بیماران است، یک نظام طبقه بندی به نام CSV را به وجود آورده اند که توانایی های آدم ها را گروه بندی می کند. نگاه و نگرشی مثبت داشتن، و

در کنار آن به گونه‌ای رفتار کردن که حاکی از این نگاه و نگرش مثبت باشد، می‌تواند یک انتخاب باشد. شما می‌توانید اندیشه‌ها و افکاری را به داخل ذهن و مغزتان راه دهید که حالتان را خوب می‌کند و روحیه‌تان را بالا می‌برد، و به جای اینکه همراهش تاریکی، مشکل، دشواری، نداشتن ببینید، با داشته‌ها، راه‌حل‌های خلاقانه و امید، نوری بر تمام زندگی شما می‌اندازد. با تغییر نگاه و نگرش از منفی‌بافی و بدبینی به خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، شما به جای اینکه زندگی را سرشار از نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و مانع‌های بزرگ ببینید، آن را سرشار از فرصت‌ها و راه‌حل‌های جدید و زیبا می‌بینید.

۲-۸- افراد مهم در روان‌شناسی مثبت

مارتین سلیگمن (پدر روان‌شناسی مثبت)، میهایلی سیکزنت میهایلی، کریستوفر پترسون، کارول دِوک، دانیل گیلبرت، کنون شلدون، آلبرت بندورا، سی آر اسنایدر، فیلیپ زیملباردو

۲-۹- تاریخچه زندگی پدر روان‌شناسی مثبت

مارتین سلیگمن (پدر روان‌شناسی مثبت) در ۱۲ اگوست ۱۹۴۲ در شهر آلبانی از ایالت نیویورک چشم به جهان گشود. کسی، حتی پزشکی که این نوزاد وارونه نگه داشته شده را برای نفس کشیدن به گریه انداخت، نمی‌دانست که او ابلاغ‌گر نظریه‌ای در روان‌شناسی خواهد شد که تلاش می‌کند گریه‌های بسیاری را پایان بخشد. از زندگی مارتین در دوران کودکی و نوجوانی اطلاعات زیادی در دست نیست. که شاید دلیل آن این باشد که مارتین به اصل این جاو اکنون اعتقاد راسخ دارد. مارتین در خانواده‌ای مذهبی رشد یافت و این باورهای مسیحی مذهبی را تا امروز حفظ کرده است. در بسیاری از کتابهای که پروفسور سلیمگن نگاشته می‌توان رد پای مذهب را دید. تعبیر او از انجیل بسیار عمیق هستند و او علاقه دارد تا مسائل مربوط به نظریه‌اش را با کمک کتاب مقدس بیان کند. با

یک مقایسه اجمالی بیان افرادی از نظر طرز فکر در یک رویکرد قرار می‌گیرند (رویکرد شناختی) که اصلاحاً به آن CT می‌گویند و دیگاه شناختی رفتار یا CBT می‌توان به این نکته پی‌برد که تمامی این افراد نظیر: آرون بک، آلبرت الیس، مارتین سلیگمن و سایرین به تغییر باورها و شیوه پردازش اطلاعات تغییر در خلق و خو و نوع تفکر باور دارند. رویکردی که سلیگمن به وجود آورده، دیدگاهی شناختی است با یک محتوای مشخص، بدون درون‌گری‌ها، روانکاوانه و غیر قابل توجیه مثل عقده اودیپ. با مروری بر کتاب خوش‌بینی آموخته شده، سلیگمن، بویژه بخش مقدمه و فصل اول شده، شما تصویر دانشمندی را شاهد هستید که جرات مقابله با رویکرد غالب زمان خود یعنی رفتارگرایی را آن هم در حضور بزرگان این رشته مثل بی‌اف اسکینر به خود را داده و در یک همایش بزرگ نام در دانشگاه اکسفورد آن را (رفتارگرایی) زیر سؤال می‌برد و از پدیده‌ای سخن می‌گوید با نام درماندگی آموخته شده چیزی که شاید پوزخند نابغه شناس رفتاری یعنی اسکینر را در پی داشته! می‌توان تصور کرد که بیان این نکته که تغییر یک شوک غیر قابل کنترل در حیوانات موجب بی‌عملی و درماندگی او شده به چه زمزمه‌ها و نگاه‌هایی از جانب رفتارگرایان منتهی گردیده است (سلیگمن، ۱۹۹۷). سلیگمن را دانشجویان روان‌شناسی در کشور ما خوب می‌شناسند چون کتاب «آسیب‌شناسی روانی» که آن را مشترکاً با «روزنهان» تألیف کرده، یکی از سرفصل‌های درسی رشته روان‌شناسی در ایران است.

مارتین سلیگمن و میهالی سیکزنت میهالی، روان‌شناسی مثبت را چنین توصیف می‌کنند: «ما معتقدیم که روان‌شناسی عملکرد مثبت انسان پدید خواهد آمد و مورد پذیرش علمی قرار خواهد گرفت و سهم مؤثری در رشد و شکوفایی افراد، خانواده‌ها و اجتماعات خواهد داشت.» ظرف ۱۰ سال گذشته، توجه عمومی به روان‌شناسی مثبت افزایش یافته است. امروزه، افراد بیشتر و بیشتری به جستجوی اطلاعات در زمینه این که چگونه می‌توانند رضایت مندی بیشتری در زندگی کسب کنند

و به حداکثر توانایی های بالقوه خود دست یابند، می پردازند. در سال ۲۰۰۶، واحد درسی روان شناسی مثبت در دانشگاه هاروارد، محبوب ترین کلاس دانشگاه شد. برای درک بهتر رشته روان شناسی مثبت، ضروری است که ابتدا به یادگیری تاریخچه، نظریه های عمده و کاربردهای آن بپردازیم.

۲-۱۰- تفکر مثبت (مثبت اندیشی)

تفکر مثبت یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه های منفی. مثبت اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویشتن داشته باشیم، نه آنکه همواره خود را سرزنش کنیم. مثبت اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره ی دیگران و حسن ظن داشتن به آنها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن. مثبت اندیشی به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این، که به خواسته های خود خواهیم رسید (کول و دراوس، ۲۰۰۸). مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد. شخص مثبت اندیش هیچ گاه مسایل منفی را به رسمیت نمی شناسد، بلکه به مقابله با آن می پردازد (عیسی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). مثبت اندیشی، فرایندی تعمدی و انتخابی است. زمانی که به دنبال خوب می گردید، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است. تفکر مثبت یعنی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات برای اینکه فرد بتواند انگیزه ی شخصی خود را حفظ کند، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می دهد احساس خوبی داشته باشد. لذا تفکر مثبت و مثبت اندیشی باعث بهبود توانایی های فردی به منظور رویایی با موقعیت های منفی و تمرکز بر روی مهارت های مثبت و مهارت های اجتماعی و موفقیت افراد میشود (استالارد، ۲۰۰۸؛ بلوم، ۲۰۰۸؛ صدرات، ۱۳۸۸). مثبت گرایی به معنای داشتن نگرش ها،

افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روان‌شناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت‌اندیشی است و هم مثبت‌کرداری (حسینی، ۱۳۸۶). مثبت‌اندیشی به شما کمک می‌کند تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیایید. برای داشتن یک زندگی مثبت‌تر، اولین قدم، آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسید. مثبت‌اندیشی صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. تفکر مثبت یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی. تفکر مثبت به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم. مثبت‌اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آن‌ها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن. مثبت‌اندیشی به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این که به خواسته‌های خود خواهیم رسید. تفکر مثبت یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن به آنها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن است. و مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی، به عبارت دیگر مثبت‌اندیشی همان ایمان و اعمال و اعتقاد و باور در زندگی به خداوند متعال است. ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخود آگاه سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخود آگاه نمی‌تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست، اندیشه زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، چنانکه اندیشه منفی و یاس‌آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها همان خواهند شد که در اندیشه‌شان، بنا بر این آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند؛ آنان که می‌پندارند "قادر نیستند"،

در واقع مثبت نگری را کنار گذاشته و در جنبه های منفی وقایع تمرکز کرده اند. خانواده کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. تفکر مثبت ؛ شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر میسازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشند و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیریم (عشقی، ۱۳۸۹). تفکر مثبت مزایای متعددی دارد ؛ این صفت کمک میکند تا فرد در برابر افسردگی که منجر به شکست و وقایع ناگوار زندگی میشود ، ایستادگی کند. این موهبت به فرد کمک میکند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند ، موفقیت بیشتری در زندگی و محیط کاری و به دست بیاورد. تفکر مثبت در فرد باعث فعال تر شدن دستگاه ایمنی میگردد که این امر موجب میشود تا فرد کمتر دچار بیماری های عفونی شود و به پزشک کمتر مراجعه کند ، افراد خوش بین و دارای تفکر مثبت برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند، در اهداف خود مصمم هستند و کمتر علائم ناسازگاری نشان میدهند (شییر و همکاران ، ۲۰۰۱). در صورتی که بدبینی و تفکر منفی در فرد با افسردگی ، اضطراب بیشتر ، کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب مرتبط است (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳). تفکر مثبت ، یک انتظار کلی دایر بر این است که در آینده چیزهای خوب بیشتر از چیزهای بد اتفاق می افتد (کار، ۱۳۸۵). عموماً مردم خوش بینی را به صور واقعی، در نظر می گیرند. زاویه تفکر مثبت از مثبت اندیشی و خوش بینی، بیانگر آن است که خوش بینی مستلزم تکرار عبارت هایی تقویت کننده با خود است، مانند اینکه "من هر روز با انحاء مختلف دارم پیشرفت می کنم"، یا تجسم آنکه همه کارها با موفقیت انجام می پذیرد. پژوهشگران در پی بیست سال کندوکاو، به اساس خوش بینی دست یافته اند. مبنای خوش بینی و مثبت اندیشی، در عبارت های امیدوار کننده یا تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علت ها ریشه دارد. به عبارتی این سبک تبیین افراد است که خوش بینی و بدبینی را

تعیین می کند (سلیگمن، ۱۳۸۳؛ فیاضی و همکاران، ۱۳۸۹). سبک تعیین هم دارای ابعادی چون تداوم، فراگیری و شخصی بودن است. اصطلاح خو شبینی همچنین برای توصیف برداشت های خاص (مانند خطر کم) یا خودارزیابی (مانند توانایی بالا) که در مقایسه با استانداردهای عینی بیش از حد مثبت هستند به کار برده شده است. اگر چه چنین ادراکاتی احتمالاً غیر واقع بینانه هستند اما می توانند نگرانی ها شک و تردید افراد را در یک موقعیت مشکل تسلی دهند و آنها را دلگرم کنند که تلاش خود را در جهت رسیدن به اهدافشان ادامه دهند (بالیس و همکاران، ۲۰۱۲).

۲-۱۱-ویژگی های افراد مثبت اندیش (عیسی زادگان و همکاران، ۱۳۹۰)

با وجود تفکر درباره گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند.

از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد کردن نظرات نادرست حتماً دلیل منطقی دارند.

در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می کنند.

همیشه سعی می کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشوند، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می کنند.

همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض گویی می شوند.

چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترل کنند.

اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی اظهارنظر کنند، با وجود تفکر در جنبه‌های منفی، موارد مثبت آن را بیان می‌کنند و موضوع را به فال نیک می‌گیرند به عبارت دیگر "نیمه پر لیوان را می‌بینند".

مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می‌کنند.

اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرانرژی، توانا و خوش مشرب هستند.

همه چیز در نظر آنها زیبا و لذت‌بخش بوده و سعی می‌کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند.

در ارتباط‌های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می‌کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.

۲-۱۲- راهکارهای تقویت مثبت اندیشی (جعفری و مهرافزون، ۱۳۹۲؛ جوان بخش و همکاران، ۱۳۸۵)

۱. نسبت به خود احساس خوبی داشته باشیم

۲. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه‌های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم

۳. لیستی از رفتار منفی خود تهیه کنیم و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.

۴. سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم. مثلاً در ملاقات با دیگران بجای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم: "خدا قوت"، "شاد باشید"، و یا "پرانرژی باشید".

۵. افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم.

۶. با خوش بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.

۷. هر روز صبح که از خواب برمی خیزیم با نگاه کردن، یک منظره، تابلوی زیبای نقاشی و یا اسماء الله روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنیم.

۸. از افراد منفی نگر یا موقعیت هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.

۹. به مشکلات بعنوان محکی برای ارزیابی توانایی های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه ای مهم هستند که ما آنها را مهم می پنداریم.

۱۰. به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.

۱۱. از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.

۱۲. به ندای منفی درونی خود و تلقین های مخرب و نگران کننده دیگران بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.

۱۳. به قدرت بی کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهیم رسید.

۱۴. از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن ، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم.

۱۵. در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

۱۶. در تعریف از افراد از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم.

۱۷. از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.

۱۸. هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.

۱۹. قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم. زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.

۲۰. برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم آنها را از بین ببریم.

۲۱. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم بعبارت دیگر از کمال‌گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود خودداری کنیم.

۲۲. خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید پس من چگونه می‌شود همه چیز را در یک روز بدست آورم

۲۳. خود را از قید و بندهای آزار دهنده رها و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده داشته باشیم.

۲۴. از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و اوقات خود را در جمع خانواده، همکاران و دوستان سپری کنیم.

۲۵. هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.

۲۶. ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده اید به رختخواب نرویم.

۲۷. هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.

۲۸. اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند، یا متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.

۲۹. خندیدن را فراموش نکنیم، خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند

۲-۱۳- مثبت اندیشی از نظر روانشناسی (فیاضی و همکاران، ۱۳۸۹؛ لوتانز، ۲۰۰۷)

زندگی سرشار از نعمت ها و ثروت های نامحدود است. همه انسان ها حق و اختیار دارند در زندگی موفق شده و با شادمانی و نشاط زندگی کنند، ولی دستیابی به شادی و شادابی و موفقیت در هر زمینه، فقط به همت و تلاش افراد بستگی دارد، هیچ کس جز خود شخص نمی تواند موفقیت ها و شادابی ها یا غم ها و شکست ها را برای خویشتن فراهم سازد. چگونه است که گروه اندکی، احساس خوشبختی و سعادت می کنند، در حالی که عده زیادی از خود ناراضی هستند. به طور کلی، هر کس حوادث و القائنات بیرونی را با توجه به باورها و بینش خود تفسیر و توجیه می کند. در واقع حقیقت همه چیز از افکار و ذهن انسان سرچشمه می گیرد، یعنی انسان ساخته و پرداخته افکار خویش است، در واقع تو همان هستی که می اندیشی این ذهن ماست که از ما انسانی موفق و قوی می سازد، یا برعکس آن عمل می کند. روان شناسان معتقدند که اندیشه ها و پندارهای ماست که کیفیت زندگی ما را می سازند، اندیشه ها هستند که موجب موفقیت یا شکست، عامل سلامتی یا مریضی، باعث خوشبختی یا بدبختی ما هستند. با اندیشه های مثبت است که انسان سرشار از شور و شوق و اشتیاق، احساس خوشبختی، تندرستی و آرامش می کند و با افکار منفی است که احساس شکست، بدبختی، مریضی، بیچارگی و بدبینی می کند. با اندیشه های مثبت است که توانمندی ها، اعتماد به نفس و خودباوری ها قویاً افزایش می یابند، در حالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خودکم بینی ها در انسان تشدید گردیده و در نتیجه بسیاری از امراض روحی و جسمی گریبان گیر فرد می شود. جای تأسف است که اکثر مردم بدون این که خود متوجه باشند، با تکرار اندیشه های مجرب، انرژی های خود را بر ضد خویش به کار برده و سبب بدبختی های خود می شوند. وقتی اندیشه های منفی را در سر داریم، آنها را خواسته یا ناخواسته هر روز چند هزار مرتبه تکرار می کنیم، در نتیجه افکار منفی قوی تر می شوند و جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می دهند در نهایت تمام بخش تولید فکر را تحت نظارت خود می گیرند و به مجموعه افکارمان، ماهیت منفی می دهند. با این روند، بدون این که بخواهیم و ندانسته، بخش عظیمی از توانایی های (بالقوه و بالفعل) خود را ناتوان ساخته و بیهوده هدر می دهیم در نتیجه بی حوصله، کم اشتها، پریشان حال، بدخواب و افسرده... می شویم و به ناراحتی های قلبی و عروقی و فشار خون و درد دیگر دچار می شویم، به عبارت ساده سموم حاصل از نگرانی، خشم، ترس، ناکامی و منفی بافی ما را به سوی

بیماری و نابودی می کشاند. انسان برای بقا و بهتر زیستن همیشه تلاش می کند، در این حرکت مهم ترین مسأله بهره مندی از تفکر مثبت است و این تلاش، بشر را به سرمنزل آرامش و آسایش جسم و روح سوق می دهد. گواه آن سفارش بسیاری از بزرگان دین است که انسان را به اندیشه مثبت رهنمون کرده اند.

۲-۱۴- مثبت اندیشی از نظر جامعه شناسی (لو و همکاران، ۲۰۱۴؛ رابینسون و همکاران

، ۲۰۰۴؛ شیر محمدی و همکاران، ۲۰۱۱)

مثبت نگری حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه ای از تمایلات مبتنی بر رضایت مندی، خوش بینی، امید، اعتماد و اطمینان خاطر در فرد است. نقطه مقابل آن وجود بیزاری، ترس، عصبانیت، ناامیدی و نگرانی خواهد بود. مثبت نگری زمانی بوجود می آید که افراد احساس نمایند درکشان از خودشان تأیید شده است. مثبت نگری نوعی خیر عمومی است که پیامد و حاصل آن را باید در تشریک مساعی، طراوت اجتماعی، وفاق اجتماعی، عواطف مثبت، زندگی انجمنی و مشارکت اجتماعی جستجو کرد. مثبت نگری نوعی سرمایه عاطفی است که هزینه های کنترل و نظارت رسمی را کاهش می دهد و افراد را متقاعد به رفتار مطابق با ارزش ها و هنجارهای اجتماعی پذیرفته شده می نماید. سرمایه ای که به واسطه استفاده از آن زایش تازه ای پیدا می کند، زیرا وقتی افراد از عواطف مثبتی که دیگران ابراز می دارند استفاده می کنند به نوعی عواطف مثبت تازه ای را تولید می کنند. مهمترین تأثیر مثبت نگری بر زندگی عادی یا روزمره این است که در صورت وجود مثبت نگری زندگی روزمره معطوف به آینده خواهد بود و افراد جامعه از گذشته نگری منفی و داشتن کنش های آنی و لحظه ای رهایی پیدا خواهند کرد. آنها پذیرای برنامه داشتن و کنش های عقلانی معطوف به هدف خواهند شد؛ کنش هایی که آنها را وادار به تلاش و کوشش مضاعف و نیل به اهداف متعالی تر می نماید به گونه ای که نوعی آینده گرایی و آینده اندیشی را در افراد جامعه تقویت می نماید که خود می تواند به دنبال داشته باشد. هر چند که مثبت نگری در نگاه نخست و نقطه آغازین از خود فرد شروع می شود و تجلی آن را در فرد می بینیم اما حاصل آن در تجربه جمعی فرد که در فرآیند تعامل اجتماعی شکل می گیرد دیده می شود؛ تجربه ای که نمونه آن

را در جامعه و فرهنگ حاکم بر آن می بینیم. جوامع منعطف، بالنده و پویا در قیاس با جوامع سخت و ایستا و بسته از آمادگی بیشتری برای مثبت نگری برخوردار هستند زیرا جوامع و فرهنگ های بسته بیشتر خصلت جرم گرایانه دارند که بیشتر آن مولد نوعی بدبینی هستند. فرهنگ جامعه تأثیر بسزایی در مثبت نگری یا برعکس آن در منفی نگری دارد. در جامعه ای که بدی، زشتی، ظلم و شرارت وجود دارد این امر باعث می شود تا افراد هر روز با آن بدی ها روبه رو شوند و کم کم عادت کنند تا فقط زشتی ها را تداعی نمایند. اگر منفی نگری در جامعه ای شایع شود کودکان و نوجوانان آن جامعه با مشاهده منفی گرایی تحت تأثیر قرار می گیرند و همان طور که تئوری یادگیری مشاهده ای بیان می کند این نگرش و رفتار را یاد می گیرند و بروز می دهند. تقویت ارزش های اخلاقی مثبت در جامعه مدیون کار و تلاش، صداقت، تعاون و همکاری، احترام به یکدیگر و تقویت عزت نفس در سطح فردی و در سطح ملی و تقویت عملکرد، کارایی سازمانی و حوزه های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی است و می تواند مثبت نگری را در بین افراد جامعه تقویت نمایند. علاوه بر این تقویت غرور ملی می تواند زمینه را برای مثبت اندیشی فراهم نماید و از موانعی که باعث پیشرفت مثبت نگری می گردد می توان عدم احساس موفقیت و کارا بودن و نرسیدن به آرمان ها و ناامیدی و بدبینی را نام برد. متن زیر بیانی از خانم ویرجینیا ستیر درمانگر انسان دوست است و می تواند بیانگر مثبت اندیشی و عزت نفس باشد

۲-۱۵- مثبت اندیشی در متون دینی (توانایی و سلیم زاده، ۱۳۸۹)

مثبت اندیشی نشانه سلامت نفس و صفای روح است، زیرا افرادی که ضمیر پاکی دارند در بیشتر موارد، به ذهنشان جز خیر و نیکی خطور نمی کند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «خداوند، برخورد با نگاهی خوش بینانه را دوست میدارد.» آموزه های قرآنی بر این مطلب تأکید میورزند که جامعه ایمانی متشکل از افرادی است که در امور خویش نه تنها مثبت و شایسته عمل می کنند بلکه درباره افراد دیگر جامعه نیز نگاهی مثبت داشته و اعمال و افکار آنان را بر امور هنجاری باز می کنند. اسلام برنمی تابد که فردی نسبت به دیگر افراد جامعه نگرش و بینشی، منفی داشته باشد. به سخن دیگر

همواره به افراد جامعه گوشزد می کند که نیمه پر را بنگرند و از نگاه منفی به مسائل خودداری ورزند. آیات قرآن کریم و سخنان اهل بیت(ع) این نوع نگرش را تأیید می نمایند. امام رضا(ع) می فرماید: «به خداوند گمان نیک ببر زیرا خداوند عزوجل می فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویشم، اگر گمان او به من نیک باشد مطابق آن گمان با او رفتار می کنم و اگر بد باشد نیز مطابق همان گمان بد با او رفتار می کنم.»

بررسی آیات قرآن کریم نیز نشان می دهد که اغلب تأکیدها بر خوبی ها، درستی ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و کثری کمتر مورد توجه قرار می گیرد. پروردگار عالم با توجه به توانایی ها و ظرفیت بشر می فرماید: «من در زمین انسان را خلیفه خود قرار دادم»؛ «از روح خود در او دمیدم» یا «و به درستی که ما انسان را در زیباترین هیأت آفریدیم» از این رو، خداوند با تکیه بر توانایی ها، انسان را به احسان دعوت می کند و می فرماید: «اگر احسان و نیکی کنید در حقیقت به خود نیکی می نمایید».

خداوند که خالق انسان است، به دنبال عیب جویی از مخلوقش نیست و همواره از محاسن و خوبی های او می گوید: «خدا دوست نمی دارد کسی به عیب خلق، صدا بلند کند.

با بررسی مجموعه این آیات، می توان چنین نتیجه گرفت که خداوند در مقابل ضعف های بشر، گذشت فراوان دارد و بیشتر بر نکات مثبت، درستی ها و راستی های او تکیه می کند. این نوع نگرش به انسان می فهماند که او هم باید نسبت به سایرین، پدیده های جهان هستی و حتی خود با دیدی مثبت بنگرد. خوبی های مردم را ببیند و به زبان خوش با آنها تکلم کند و پیوسته نقاط ضعف و سستی خود و دیگران را در نظر نگیرد.

در روایات تأکید اصلی بر این است که افراد در روابط خود با دیگران و پدیده های دنیا، بیشتر به نقاط مثبت و قوت توجه کنند و بدانند که خداوند دوست دارد، انسان ها پدیده های جهان هستی خوب و مثبت ارزیابی کنند.

در «بحارالانوار» آمده است: «روزی عیسی (علیه السلام) با حواریون از جایی می گذشت. لاشه سگ مرده ای را دیدند. هر یک از حواریون از بوی تعفن آن اظهار ناراحتی می کرد و چیزی می گفت . نوبت به عیسی (علیه السلام) که رسید، فرمود: «به دندان های سفید این سگ توجه کنید که چه قدر براق است. این روش برخورد با موضوعات، آموزشی است به انسان ها که همیشه نیمه پر لیوان را ببینند و همه چیز را با نگاهی مثبت و سازنده بنگرند.

در واقعه عاشورا، وقتی عرصه بر امام حسین (علیه السلام) و یارانش تنگ تر شد و جنگ شرایط دشواری یافت، ایشان به جای ترس از مرگ و شدت بلا و سردرگمی، یارانشان را به صبر دعوت فرمود و جنبه مثبت موضوع را پیش کشید و آنها را به شهادت متذکر شد و آن را معبر رهایی و پل اتصالی برای رسیدن به «لقاء الله»، یعنی محبوب حقیقی خود معرفی نمود. پس از آن نیز در مواجهه حضرت زینب (سلام الله علیها) با یزید بن معاویه، آنجا که ملعون شام به حضرتش (علیها السلام) گفت: «دیدی خدا با شما چه کرد؟ و چه بلایی به سر شما آورد و چه گونه خوارتان کرد؟» عقیده بنی هاشم در پاسخ فرمود: «مارایت الا جمیلا» ؛ در این مصیبت، چیزی جز زیبایی و شکوه ندیدم. امام سجاد (علیه السلام) نیز هنگام بیماری یا زمانی که اندوه و گرفتاری ای برایشان عارض می شد، به جای آن که آن را بدبختی و شر بدانند، به درگاه خدا سپاسگزاری می فرمود و آن را مایه خیر و عامل نجات از معاصی و کفاره گناهان می دانستند. چنین نگرش مثبتی به یاری و امداد روح آدمی می شتابد.

امام علی (علیه السلام)، برای تأکید بر نقاط قوت افراد و آموزش نوعی مثبت نگری می فرماید: «اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یاد کن و سپاسگزاری نما و اگر متوجه بدی کسی شدی، تا حد امکان پرده پوشی کن.

۲-۱۶- آثار مثبت اندیشی (رشوانلو، ۱۳۹۱؛ واکر، ۲۰۱۰؛ برخوردار، ۲۰۱۰؛ آسوده، ۲۰۱۱؛

روشنی میلانی و همکاران، ۲۰۱۱؛ روحی و همکاران، ۲۰۰۸)

۱. آینده روشن: مهم ترین تأثیر مثبت نگری بر زندگی عادی یا روزمره این است که در صورت وجود مثبت نگری زندگی روزمره معطوف به آینده خواهد بود و افراد جامعه از گذشته نگری منفی و داشتن کنش های آنی و لحظه ای رهایی پیدا خواهند کرد. آنها پذیرای برنامه و داشتن کنش های عقلانی معطوف به هدف خواهند شد. کنش هایی که آنها را وادار به تلاش و کوشش مضاعف و نیل به اهداف متعالی تر می نماید به گونه ای که نوعی آینده گرایی و آینده شناسی را در افراد جامعه تقویت می نماید که خود می تواند پیامدهای مثبت متعددی را به دنبال داشته باشد. چنین افرادی زندگی خود آینده خود را روشن و امیدوار کننده ارزیابی می کنند که در راستای تلاش انسان شکل می گیرد.

۲. شاد زیستن: خوش بینی می تواند به فرد کمک کند تا شادتر، سالم تر و موفق تر باشد و بر عکس بدبینی انسان را به سوی ناامیدی، بیماری و شکست هدایت می کند و منجر به افسردگی، تنهایی و کم رویی می شود. انسان خوش بین مشکلات زندگی را ازمونی برای سنجش توانایی های خود می داند و در نتیجه در مواجهه با آن نگرش مثبتی به پدیده های دنیا پیدا می کند و بر نقاط مثبت آن پدید ها توجه می کند که همین امر موجب می شود که از زندگی خود لذت بیشتری ببرد.

۳. فائق آمدن بر مشکلات: اگر چه توانایی ها و استعداد های افراد از اهمیت زیادی در مواجهه با مشکلات زندگی برخوردار می باشد، ولی خواستن یا نخواستن آن هاست که بر موفقیت آینده شان تاثیر می گذارد و تا حدی به آن دلیل است که خوش بین ها و بدبین ها با روش های گوناگونی با مسایل و مشکلات زندگی برخورد می کنند.

افراد خوش بین مسایل و مشکلات زندگی را لازمه زندگی بشری می دانند که در زندگی تمام افراد بشر رخ می دهد و به نوعی انسان های مختلف با آن دست به گریبان هستند . آنان مشکلات زندگی را دارای راه حل می دانند که با سعی و تلاش می توان بر آن فائق آمد . اید به غلبه پیدا کردن بر مشکلات زندگی ، زندگی را برای آنان شیرین و قابل تحمل می کند و موجب آرامش روانی آنان می شود.

وقتی اتفاق بدی رخ می دهد، یا اشکالی در کار پیش می آید، فرد بدبین خود را مقصر دانسته و با خود می گوید به درد این کار نمی خورم، همیشه شکست می خورم در چنین وضعیتی زندگی فرد بد بین به جهنمی تبدیل می شود که تحمل آن توسط انسان غیر ممکن می شود بر عکس فرد خوش بین دلایل دیگری را جست و جو می کند که همین امر در احساس خرسندی و رضایت از زندگی نقش زیادی دارد .

۴. اعتماد به نفس: وقتی کارها خوب پیش می رود و فرد در انجام کارهای خود به موفقیت می رسد، فرد خوش بین اعتباری برای خود پیدا می کند و عامل موفقیت را تلاش و کوشش خود می داند و چنین باوری در او شکل می گیرد که او توانایی مواجهه با مشکلات گوناگون را دارد و می تواند با اتکا بر توانایی های خود بر موانع بر سر راه رسیدن به اهداف خود آید. زمانی که اعتماد به نفس در فرد شکل می گیرد فرد احساس می کند که می تواند با اتکا بر توانا ییهای خود بر مشکلات غلبه پیدا کند که این می تواند آرامش روانی او را به دنبال داشته باشد.

۵. سلامت روان: اگر افراد در برخوردهای خود خوش بین باشند، گفتار و رفتار دیگران را خوب تفسیر می کنند و کمتر دچار سوء تفاهم هایی می گردند که زمینه را برای بروز درگیری و تنش فراهم می نمایند. و در نتیجه در فضای روان شناختی مثبتی قرار می گیرند و رفتارهای دیگران را مثبت ارزیابی می کنند چنین فردی در پرتو احساس مثبتی که از رفتار دیگران دارد به آرامش روانی دست پیدا می کند. بر عکس در فضای بدگمانی، رفتارها و گفتارها به گونه ای خاص تفسیر می شوند؛ مثلاً احترام گزاردن به دیگران به چاپلوسی و تملق، سکوت به مخفی کاری، حرف زدن ملایم به بی اعتنائی و سردی، قاطعیت به استبداد، صراحت به پررویی، صداقت به ساده لوحی و صمیمیت به خود شیرینی تفسیر می شود.

۶. صبر و شکیبایی: افراد مثبت اندیش، زندگی را دارای هدف می دانند و مشکلات و مسایل زندگی را در راستای همین هدف معنا می کنند. آنان بر این باورند که علیرغم حوادث ناگواری که هم اکنون اتفاق افتاده است، در آینده نه چندان دور، زندگی رنگ و بوی دیگری می یابد و رخ زیبای خود را به آنان نشان می دهد همین نگرش موجب می شود تا آنان در برابر مشکلات تحمل بیشتری داشته باشند و به آرامش روانی دست پیدا کنند.

۷. هماهنگی انتظارات با واقعیت ها: انسان مثبت اندیش نگرش واقع بینانه ای به زندگی دارد، انتظارات او از زندگی نیز واقع گرایانه خواهد بود و در پی آن احساس او از زندگی نیز واقع بینانه خواهد شد. شاید بتوان گفت هماهنگی انتظارات با واقعیت ها شرط رضایت زندگی می باشد. به بیان دیگر، ما اکنون در این دنیا زندگی می کنیم و در هر مسئله ای باید این واقعیت را مورد توجه قرار دهیم که دنیا قوانین خاص خود را دارد. این قوانین، توسط ما وضع نشده و به دلخواه ما نیز تغییر نخواهد کرد. پس باید قوانین آن را به خوبی بشناسیم، تا به موفقیت دست یابیم. انسان مثبت

اندیش در پرتو شناختی که از قوانین زندگی دنیوی پیدا کرده است، سطح توقعات و انتظارات خود را با واقعیت های زندگی تنظیم می کند و در پرتو چنین رویکردی به آرامش روانی دست پیدا می کند .

۸. اکتفاء به داشته ها: فرد منفی نگر ، همواره لذت را در چیزی می داند که ندارد و به همین جهت ، از آنچه دارد بهرهمند نمی شود . چنین افرادی همواره از آنچه دارند ، نالان و ناراضی اند و چیزهایی را آرزو می کنند که ندارند و وقتی به آنچه زمانی آرزویش را داشتند ، دست یافتند ، بازهم احساس بهرمندی و خوش بختی نمی کنند و به آنچه در دور دست ها وجود دارد ، می اندیشند. بر عکس انسان مثبت اندیش ، از آنجا که به نقاط مثبت داشته های خود متمرکز می شود از داشت های خود احساس رضایت می کند و به آن قانع است ، در پرتو چنین احساسی فرد به آرامش روانی دست پیدا می کند . به قول معروف : »

۹- ناپایدار پنداری سختی ها : وقتی مشکلی به وجود می آید و حادثه تلخی رخ می دهد ، تصور انسان منفی نگر بر این که چنین حوادثی ماندگار بوده و گویا هیچ پایانی نخواهد داشت . اگر افراد منفی نگر مورد سوال قرار گیرند ، مشخص می شود که بسیاری از آنان توجهی به پایان پذیری سختی ها ندارند . بر عکس افراد مثبت اندیش پایان پذیری مشکلات را یکی از اصول مسلم و قطعی زندگی می دانند و بر این باورند که سختی های فراوانی آمده و رفته اند و هیچ یک باقی نمانده اند و به طور حتم مشکل کنونی من هم باقی نخواهد ماند. در چنین فضای روان شناختی افراد مثبت اندیش به آرامش روانی دست پیدا می کنند .

۲-۱۷-تأثیر مثبت اندیشی بر موفقیت

انسان ها همان خواهند شد که در اندیشه آند، بنابراین آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق ترین انسان ها کسانی هستند که توانسته اند در ذهن خود اندیشه های مثبت

داشته باشند؛ آنان که می‌پندارند، قادر نیستند، در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی وقایع تمرکز کرده‌اند. در واقع حقیقت همه چیز از افکار و ذهن انسان سرچشمه می‌گیرد، یعنی انسان ساخته و پرداخته افکار خویش است، در واقع تو همان هستی که می‌اندیشی. این ذهن ماست که از ما انسانی موفق و قوی می‌سازد، یا برعکس آن عمل می‌کند. اندیشه‌ها و پندارهای ماست که کیفیت زندگی ما را می‌سازند، اندیشه‌ها هستند که موجب موفقیت یا شکست، عامل سلامتی یا مریضی، باعث خوشبختی یا بدبختی ما هستند. با اندیشه‌های مثبت است که انسان سرشار از شور و شوق و اشتیاق، احساس خوشبختی، تندرستی و آرامش می‌کند و با افکار منفی است که احساس شکست، بدبختی، مریضی، بیچارگی و بدبینی می‌کند. با اندیشه‌های مثبت است که توانمندی‌ها، اعتماد به نفس و خودباوری‌ها قویاً افزایش می‌یابند، در حالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خودکم‌بینی‌ها در انسان تشدید گردیده و در نتیجه بسیاری از امراض روحی و جسمی گریبان‌گیر فرد می‌شود (مالیک و افی کیسی، ۲۰۱۳؛ کار، ۱۳۸۵؛ مظاهری، ۲۰۰۶).

نقش اجتماع در پرورش مثبت‌اندیشی

هر چند که مثبت‌اندیشی در نگاه نخست و نقطه آغازین از خود فرد شروع می‌شود و تجلی آن را در فرد می‌بینیم اما حاصل آن در تجربه جمعی فرد که در فرآیند تعامل اجتماعی شکل می‌گیرد دیده می‌شود. فرهنگ جامعه تأثیر بسزایی در مثبت‌اندیشی یا برعکس آن در منفی‌اندیشی دارد. در جامعه‌ای که بدی، زشتی، ظلم و شرارت وجود دارد این امر باعث می‌شود تا افراد هر روز با آن بدی‌ها روبه‌رو شوند و کم‌کم عادت کنند تا فقط زشتی‌ها را تداعی نمایند. اگر منفی‌اندیشی در جامعه‌ای شایع شود افراد آن جامعه با مشاهده منفی‌گرایی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و این نگرش و رفتار را یاد می‌گیرند و بروز می‌دهند. تقویت ارزش‌های اخلاقی مثبت در جامعه می‌تواند زمینه را برای مثبت‌اندیشی فراهم نماید. جامعه‌ای که افرادش به مسائل و رخدادهای فردی و جمعی با نگاهی مثبت می‌نگرند، از امنیت بسیار بالایی برخوردار خواهد بود. به جای آن که فرد خود را از نظر روحی و روانی در رنج افکند و با تصور و تصویرسازی منفی از مسائل، آرامش را از خود سلب کند

می تواند با نگاهی مثبت به امور، آن را به گونه ای بنگرد که موجبات آرامش روحی و روانی خود را فراهم می آورد (جان آبادی، ۲۰۱۳؛ کجباف عریضی، ۱۳۸۵؛ بویه، ۲۰۰۱؛ بهاری، ۲۰۱۱).

نظریه خوش بینی شیر و کارور

شیر و کارور (۲۰۰۴) خوشبینی را اعتقاد به اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد تعریف کرده اند. بنابراین خوش بینی گرایشی به عنوان صفتی واحد روی پیوستار دو قطبی قرار میگیرد که در یک انتها خوش بینی و در انتهای دیگر بدبینی قرار دارد (برایانیت و ونگروس، ۲۰۰۴). شیر و کارور فرض کردند وقتی که هدفی به اندازه کافی، ارزشمند باشد، فرد انتظاراتی را برای دستیابی به هدف در خود ایجاد میکند. شیر و کارور در تعریف خوش بینی بر نقش کارآمدی شخصی رویکرد نظری ما بر پیش بینی افراد از نتایج خوب و بد تاکید می کند؛ تاکید نکرده اند. آنها میگویند نظر ما این است که نسبت به منشا پیش بینی ها، پیش بینی نتایج به خودی خود بهترین پیش بینی کننده رفتار است. فردی ممکن است انتظارات خاصی را به دلایل متعددی داشته باشد، توانایی شخصی، خوش شانس بودن یا به دلیل اینکه دیگران از او حمایت میکنند. نتیجه باید خوش بینانه باشد و پیش بینی اینکه اتفاقات خوب رخ خواهند داد (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۷). انتظارات جزء تعیین کننده های مهم رفتار افراد هستند. بنابراین، پیش بینی نتایج عمومی و کلی ممکن است در برگیرنده ادراکاتی درباره توانایی برای حرکت به سمت اهداف خوشایند یا دوری از آنچه ناخوشایند است، باشد. شیر و همکاران استدلال می کنند که افراد خوش بین، در مواجهه با دشواریها، به دنبال کردن اهداف با ارزش خود ادامه میدهند و با به کارگیری راهبردهای کنار آمدن موثر، خودشان و حالتهای شخصیشان را تنظیم میکنند تا اینکه بتوانند به اهداف خود برسند. بسیاری از تحقیقاتی که روی خوشبینی صورت گرفته است به بررسی تاثیر آن روی چگونگی انطباق افراد با موقعیت های استرس زا پرداخته اند. به طور کلی خوش بین ها بهتر از بدبین ها با مصیبتها کنار می

آیند. آنها پریشانی کمتری را تجربه میکنند و بیشتر روی حرکت به سمت جلو تمرکز میکنند و کمتر احتمال دارد از فعالیتهای روزانه خود کناره‌گیری کنند. به نظر میرسد آنها آمادگی بیشتری دارند که تجارب استرس زای واقعی را بپذیرند. آنها به خطرها توجه میکنند اما فقط وقتی که خطر مشکلی جدی باشد و از آن مهم تر به آنان نیز مربوط باشد (کارور و شیر، ۲۰۰۴، ۱۹۹۴). شیر و کارور در نظریه خود بر انتظار پیامد تاکید و فرض کردند که خوش بینی رویکردی هدفمند است و هنگامی نمود پیدا میکند که نتیجه ارزش قابل توجهی داشته باشد. در این الگوی خوش بینی، مردم خود را برای حرکت به سمت اهداف مورد تمایل و دوری از آنچه ناخوشایند است توانا می بینند. اگر چه افکار عاملی و راهبردی در این نظریه به صورت مفهومی وجود دارند ، انتظار پیامد ، به عنوان مولفه اصلی رفتار هدفمند دیده می شود. بنابراین، نظریه شیر و کارور بر افکار عاملی تاکید میکند. هر دو نظریه امید و خوشبینی شناختی هستند و رفتارها را در موقعیت توضیح میدهند، به علاوه ، نظریه امید سبب شناسی هیجانات (مثبت و منفی) را توضیح میدهد، در حالی که شیر و کارور در این مورد نظری نمیدهند (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). علاوه بر این، برایانت و ونگروس (۲۰۰۴) دریافتند که خوش بینی با تفکر عاملی و گذرگاهی همبستگی دارد، اما بدبینی با تفکر عاملی همبستگی قویتری دارد. امید بیشتر به صورت مستقیم روی دستیابی شخص به اهداف خاص متمرکز است، در صورتی که خوش بینی به صورت وسیع تر روی کیفیت نتایج به دست آمده متمرکز می شود.

۲-۱۸- مهارت اجتماعی

ماتسون و همکاران (۲۰۰۰) مهارتهای اجتماعی را به عنوان رفتارهای قابل مشاهده و قابل اندازه گیری تعریف کردند که استقلال، قابلیت پذیرش و کیفیت مطلوب زندگی را بهبود می بخشند. این مهارت ها برای سازش یافتگی و کارکرد بهنجار مهم هستند و نارسایی در مهارت های اجتماعی به

طور نزدیکی با اختلالات روانی و مشکلات رفتاری مرتبط هستند. از جمله مهارتهایی که توجه به آن در برنامه های آموزشی دانش آموزان مورد تاکید بسیاری از مربیان و صاحب نظران تعلیم و تربیت بوده است، مهارتهای اجتماعی می باشد. می توان گفت، مهارت های اجتماعی به گروه بزرگی از مهارت های روانی _ اجتماعی و بین فردی اطلاق می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند (خانزاد، ۱۳۸۳؛ آقاجانی، ۱۳۸۷). مهارت های اجتماعی، رفتار های آموخته شده جامعه پسندی است که به بروز پاسخ های مثبت و اجتناب از پاسخ های منفی می انجامد (نظری نژاد، ۱۳۸۶؛ آلبرت، ۲۰۰۵). مهارت های اجتماعی را می توان از جمله مهارت هایی دانست که زمینه ی بروز آنها را باید از دوران نوجوانی و یا حتی پیش از آن مهار کرد. لذا اهمیت این موضوع همواره باید مد نظر والدین، معلمان، مربیان و مسئولان نظام و تعلیم و تربیت باشد تا شاهد افراد ماهری از نظر اجتماعی باشیم (تونگ و همکاران، ۲۰۰۹). به گفته محققین، اگر چه پرورش مهارت های اجتماعی و دانش های مربوط به آن هنوز سالهای اول رشد خود را می گذراند، اما روز به روز تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت می گیرد و به صورت یکی از ابعاد جدید آموزش و پرورش همگانی و تعلیم و تربیت ویژه در می آید (جلیلی آبکنار، ۱۳۸۹؛ دادستان و همکاران، ۱۳۹۰؛ ایروانی و ابراهیمی، ۱۳۸۸). مهارت های اجتماعی، رفتارهایی هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارت ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی داشته و شامل رفتارهایی نظیر پیش قدم شدن در برقراری روابط جدید، تقاضای کمک نمودن و پیشنهاد برای کمک به دیگران است. مهمترین اهداف آموزشی دوران کودکی توسعه مهارت های اجتماعی بوده و میزان برخورداری کودکان و بالغین از این مهارت ها بر سلامت فردی و اجتماعی و نیز موفقیت تحصیلی آنان اثر گذار است. برخورداری از مهارت های اجتماعی و ارتباطات ثمر بخش برای داشتن عملکردی موفق در زندگی

ضروری است. توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه اجتماعی خاص به طریقی که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند و در عین حال برای شخص سودمند باشد، مهارت های اجتماعی خوانده می شود. مهارت های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می شود. رفتارهایی که شخص می تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ های مثبت و پرهیز از پاسخ های منفی بینجامد (مارمون، ۲۰۰۴). مفهوم مهارت های اجتماعی از دید رفتاری بر این اصل استوار است که «مبنای رفتار شایسته اجتماعی» را مهارت های قابل تشخیص و خاص تشکیل می دهند. (هالورسن، ۲۰۰۹). مهارت اجتماعی مجموعه رفتارهای آموخته شده ای است که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه اثر بخش داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، تعریف و تمجید از دیگران و قدردانی کردن، مثال هایی از این نوع رفتار است. یادگیری رفتارهای فوق و ایجاد رابطه اثر بخش با دیگران یکی از مهمترین دستاوردهای دوران کودکی است. متأسفانه همه کودکان موفق به فراگیری این مهارت ها نمی شوند. به همین دلیل اغلب این کودکان با عکس العمل های منفی از سوی بزرگسالان و کودکان دیگر روبرو می شوند. کودکانی که مهارت های اجتماعی کافی کسب کرده اند در ایجاد رابطه با همسالان و یادگیری در محیط آموزشی موفق تر از کودکانی هستند که فاقد این مهارت هستند (آشر و تیلر، ۲۰۰۱؛ لایم و فروسینی، ۲۰۰۸). مجموعه توانمندی هایی است که موجب موفقیت در زندگی اجتماعی فرد می شود. هر فرد برای زندگی موفق در یک جامعه، علاوه بر مهارت های فردی به مهارت های دیگری نیاز دارد که از آن به نام مهارت های اجتماعی یاد می کنند. مهارت های اجتماعی، مجموعه رفتارهای اکتسابی است که از طریق مشاهده، مدل سازی، تمرین و بازخورد آموخته می شود و دارای ویژگی های زیر است و رفتارهای کلامی و غیرکلامی را دربر می گیرند و پاسخ های مناسب و مؤثر را در بردارند، بیش تر جنبه ی تعاملی داشته، تقویت اجتماعی را

به حداکثر می‌رسانند و براساس ویژگی‌ها و محیطی که فرد در آن واقع شده است، توسعه می‌یابند و از طریق آموزش رشد می‌کنند (نورتنی، ۱۳۸۰). تعامل اجتماعی یا توانمندی‌های اجتماعی یعنی تعامل در جامعه، شناخت روحیه و احساسات درونی خود و دیگران و برخورد صحیح و متناسب با آن‌ها. رشد انسان مخصوصاً در سال‌های اولیه ی زندگی بدون برخوردهای اجتماعی غیر ممکن یا بسیار ضعیف است، برخورد با مسائل احساسی، تجربه و تجزیه و تحلیل این احساسات و عواطف مثل بیان یک خواسته، قبول کردن، راندن و طرد کردن، خندیدن، لمس کردن، عشق، دوستی، دعوا، آشتی، تفاهم، ماتم، سعادت مشترک و احساس امنیت از مقدمات ضروری برای فراگیری در زندگی عاطفی و اجتماعی هستند. اگر این تجارب تکامل نیابند نه تنها توانایی‌های مشخص در ایجاد رابطه در رفتارهای اجتماعی را دچار خدشه می‌کنند بلکه موجب عقب ماندگی ذهنی و جسمی می‌شوند. غفلت‌های اجتماعی اگر به مدت طولانی ادامه داشته باشند ضایعات جبران ناپذیری را به دنبال خواهند داشت (معملی و همکاران، ۱۳۸۴). در تعریفی دیگر، مهارت‌های اجتماعی اغلب به عنوان مجموعه ای پیچیده از مهارت‌ها در نظر گرفته شده است که شامل ارتباط، حل مساله و تصمیم‌گیری، جرات‌ورزی، تعاملات با همسالان و گروه و خودمدیریتی میشود (لانیس و فروسینی، ۲۰۰۸). با وجود آنکه این واژه به ظاهر ساده به نظر می‌آید اما به شدت تحت تاثیر سازه‌های روان‌شناختی و ویژگی‌های اساسی انسان مانند شخصیت، تفکر، هوش، زبان، ادراک، ارزیابی، نگرش و تعامل میان رفتار و محیط قرار دارد و میتواند تاثیر بسزایی بر رفتار و شخصیت و عملکرد و پیشرفت تحصیلی گذارد (الیوت و همکاران، ۲۰۰۵). یکی از ضرورت‌های اساسی زندگی بشری دستیابی به مهارت‌های اجتماعی است. انسان‌های اجتماعی در جوامع از هر نظر موفق و سربلند می‌باشند. در این میان عوامل عمده ای در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی در انسانها موثر است که از مهمترین آنها مدرسه بعنوان محل اصلی تعلیم و تربیت می‌باشد. بدون شک آموزش و پرورش سهم بسزایی در

اجتماعی کردن دانش آموزان را دارد . اکتساب مهارت های اجتماعی، محور اصلی رشد اجتماعی، شکل گیری روابط اجتماعی، کیفیت تعامل های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و حتی سلامت روان فرد به شمار می آید(تئودور و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین بررسی مهارت های اجتماعی به دانش آموزان و این که چگونه و با چه کیفیتی در جمع حضور یابند و رفتارهای متناسب و مقبول از خود بروز دهند، ضرورت دارد. وجود مهارت های اجتماعی مناسب در کودکان که بخشی از اجتماعی شدن آنان است؛ در فرایند اجتماعی شدن، هنجارها، مهارت ها، ارزش ها، نگرش ها و رفتار فرد شکل می گیرد، تا به نحو مناسب و مطلوبی نقش کنونی یا آتی خود را در جامعه ایفا کند. خانواده و نهادهای اجتماعی دیگر مانند مدرسه، مهمترین عامل اجتماعی شدن به شمار می آیند که در قالب ارزش ها و هنجارهای اجتماعی بررسی می شوند.

۲-۱۹- ویژگی های مهارت اجتماعی (کامپز و کاری، ۲۰۰۲؛ بورمیستر و همکاران، ۲۰۰۷؛ عطاری

و همکاران، ۱۳۸۴؛ کونوری و والیتزر، ۲۰۰۱؛ درزی رامندی، ۱۳۹۰)

- (۱) ارتباط فرد به فرد که شامل تبادل و تفسیر پیام هاست.
- (۲) عوامل موثر در یادگیری رشد پیدا می کنند و علاوه بر شخصیت فرد تجارب گذشته و تعامل بین فردی او نیز در رسیدن به هدف موثر است.
- (۳) به صورت کلامی (سخن ، لغات یا جملات) و یا غیر کلامی (استفاده از چشم ، تن صدا، بیان چهره ای و ژست ها) می باشد.
- (۴) از فرهنگ و گروه اجتماعی که فرد در آن زندگی می کند، تأثیر می پذیرد.
- (۵) از طریق تقویت اجتماعی رشد پیدا می کند. این تقویت در صورتی موثر است که مورد علاقه فرد بوده برانگیزاننده باشد.

۶) طبیعت دو جانبه دارد و رفتارهای دوسویه را می طلبد. از عوامل محیطی، سن، جنس و موقعیت دیگر افراد، تأثیر می پذیرد

۷) رفتارهای اجتماعی هدفمندند. ما از این رفتارها برای کسب نتایج مطلوب استفاده می کنیم و بنابراین بر خلاف سایر رفتارها که اتفاقی یا غیر تعمدی هستند. مهارت های اجتماعی هدف دارند.

۸) ویژگی رفتارهای اجتماعی ماهرانه، به هم مرتبط بودن این توانایی هاست. یعنی آنان رفتارهای متفاوتی هستند که به منظور هدف ویژه مورد استفاده قرار می گیرند و ما به طور همزمان از آن ها استفاده می کنیم.

۹) ویژگی مهارت های اجتماعی متناسب بودن آن با وضعیت است. فردی از لحاظ اجتماعی ماهر است که بتواند رفتارهایش را متناسب با انتظارات دیگران تغییر دهد. به این ترتیب داشتن ارتباط ماهرانه بستگی به استفاده صحیح (از لحاظ بافتی) و تسهیل کننده (از نظر رفتاری) از شیوه های برقراری ارتباط مناسب کار آمد با دیگران دارد.

۱۰) ویژگی مهارت های اجتماعی این است که این مهارت ها در واقع واحدهای رفتاری مجزا هستند. فردی که از لحاظ اجتماعی مهارت داری قادر است رفتارهای مختلف و مناسبی داشته باشد. این توانایی های اجتماعی را در قالب عملکرد، رفتاری پی ریزی می کنند. این نکته یکی از ویژگی های بارز ارتباط اجتماعی ماهرانه است. مهارت های اجتماعی، آموختنی است. در حال حاضر تمامی محققان اختلاف نظر دارند که اکثر رفتارهای اجتماعی آموختنی هستند.

۱۱) آخرین مورد از ویژگی های مهارت های اجتماعی این است که افراد بر این مهارت ها کنترل شناختی دارند. بنابراین کسی که از لحاظ اجتماعی کمبود مهارت دارد، ممکن است عناصر اصلی مهارت اجتماعی را فرا گرفته باشد اما از فرآیندهای فکری لازم برای استفاده از این عناصر در تعاملات خود بی بهره باشد.

۲۰-۲- روش‌هایی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی در فرزندان (عطاری و همکاران

۱۳۸۴؛ لیو و همکاران، ۲۰۱۰)

۱) فرصت‌های زیادی برای کودک خود (در سنین قبل از دبستان) بوجود بیاورید تا با بچه‌های هم سن ارتباط داشته باشد. دعوت از دوستانی که کودک دارند و یا فرستادن بچه به مهد کودک بهترین راه حل است.

۲) در فواصل زمانی مشخص با معلمان وی مشورت کنید آن‌ها می‌دانند که توانایی‌های فرزند شما تا چه حدی است.

۳) درخواست‌های فرزند خود را به سرعت اجرا نکنید. به او یاد بدهید که باید برای رسیدن به هدفش تحمل داشته باشد و صبر کند چون دنیای خارج از خانه هم اینگونه است.

۴) نقاط ضعف و قوت فرزندتان را شناسایی کنید.

۵) چگونه دوست‌یابی را به فرزندتان آموزش دهید.

۶) او را به داشتن رفتار خوب تشویق کنید.

۷) برای فعالیت‌های اجتماعی فرزند زمان‌های خاصی را در نظر بگیرید.

۸) در مسائل فرزند خود سریعاً وارد عمل نشوید، حمایت بیش از حد تنها مانع رشد و پیشرفت مهارت‌های سالم بین فردی است و باعث می‌شود که کودک روش مقابله با ناامیدی را یاد نگیرد.

۹) در توقعات و انتظارات خود واقع بین باشید.

۱۰) فرزند را از مرکز توجه خارج کنید، گاهی او را از نظر عاطفی و جسمانی از خود دور کنید.

۱۱) در هر زمان متناسب با سن و سال به او کمک کنید که استقلال مناسب را یاد بگیرد.

۱۲) همچنین باید به فرزند خود بیاموزید که از درگیری بگریزد و با اطمینان با مشکلات و اختلافات روبه‌رو شود (شهیم، ۱۳۸۱).

۲-۲۱- اهمیت سنجش مهارت اجتماعی

ما در دنیای پیچیده و دشواری زندگی می کنیم و لازم است برای موفقیت و پیشرفت در این دنیا و مقابله مؤثر با بسیاری از مشکلاتی که رو در روی ما قرار می گیرند، مجموعه ای از مهارت های اجتماعی را به دست آوریم. سنجش مهارت های اجتماعی و اقدامات مربوط به آن از دهه ۱۹۷۰ م. یکی از فعال ترین عرصه های تحقیقات روان شناسان بوده است. تحقیقات در این باره نشان میدهد در طول سال های مدرسه ۱۰ تا ۱۵ درصد کودکان توسط همسالان خود طرد میشوند و نیز امکان طرد مستمر در مراحل بعدی زندگی آنان وجود دارد. علت این امر آن است که این دسته از کودکان مهارت های اجتماعی لازم را ندارند (متسون و اولندیک، ۱۹۸۸، ترجمه به پژوه، ۱۳۸۴). مهارت های اجتماعی بر رفتارهای فراگرفته مطلوبی اشاره دارد که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه مطلوبی داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. (ماتسون و همکاران، ۲۰۰۰). مهارت های اجتماعی، رفتارهایی هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارت ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی داشته و شامل رفتارهایی نظیر پیش قدم شدن در برقراری روابط جدید، تقاضای کمک نمودن و پیشنهاد برای کمک به دیگران است. از مهم ترین اهداف آموزشی دوران کودکی توسعه مهارت های اجتماعی بوده و میزان برخورداری کودکان و بالغین از این مهارت ها بر سلامت فردی و اجتماعی و نیز موفقیت تحصیلی آنان اثر گذار است (سرگین و پور، ۲۰۰۰). بسیاری از کودکان مهارت های اجتماعی مناسب را کسب ننموده و این امر منجر به توسعه مشکلات روان شناختی نظیر برقراری ارتباطات ناموفق با همتایان، عملکرد نامناسب تحصیلی، عدم شرکت در فعالیت های جانبی و انزوا، طرد شدن توسط همتایان، اضطراب، افسردگی و عصبانیت در دوران کودکی و سنین بالاتر خواهد

بود (گورد و همکاران، ۲۰۰۴). تبعات و پیامدهای برخورداری از سطوح نامناسب مهارت های اجتماعی منجر به فقدان سلامت رفتاری و اجتماعی مناسب در دوران بزرگسالی خواهد بود . نتایج مطالعات در این زمینه بیانگر آن است که گروه هایی نظیر مبتلایان به سوء مصرف مواد و زنان قربانی خشونت خانگی از مهارت های اجتماعی کافی در حوزه هایی نظیر سرپرستی تنش و فشارهای عصبی، انجام فعالیت های معمول، شغل یابی و مدیریت مسایل مالی برخوردار نبوده و بر این اساس نیازهای سلامت روانی و اجتماعی در این افراد باید مد نظر قرار گیرند(مستعملی، ۱۳۸۱). بررسی متون نشان می دهد سنجش مهارت های اجتماعی در جمعیت های هدف متفاوت دیگر نظیر نابینایان و عقب ماندگان ذهنی(بهرام گیری ، ۱۳۸۰) ، نوجوانان مبتلا به اختلالات افسردگی و اضطراب (کهرآزنی، ۱۳۸۰)، کودکان مبتلا به سرطان(فیشر و همکاران، ۲۰۰۴) ، و سوء مصرف مواد ، کودکان مبتلا به سرطان (کونوری و والیتنزر ، ۲۰۰۱) وابستگی به نوشیدنی های الکلی (براکات و همکاران ، ۲۰۰۳) نیز دستاوردهای مفیدی ، را در جهت افزایش اعتماد به نفس، بهبود سلامت اجتماعی، افزایش عملکرد تحصیلی به دست داده و به طور کلی بر ارتقای مهارت ها و عملکرد اجتماعی، نقش مؤثری را داراست . تحقیقات گوناگون نشان می دهد که بین کمبود مهارت های اجتماعی و بروز اختلالات رفتاری پرخاشگری در آینده ارتباط وجود دارد. در این زمینه وان هاسلت و دیگران در بیش از ۲۰ مطالعه به رابطه بین عملکرد ضعیف اجتماعی در دوران کودکی و بروز مشکلات روانی در آینده پی بردند. این مشکلات که با عملکرد ضعیف مهارت های اجتماعی دوران کودکی ارتباط دارد شامل موارد زیر می شود: بزهکاری، نقص در عملکرد تحصیلی و شناختی، فرار از مدرسه و در بزرگسالی الکلیسم، رفتارهای ضد اجتماعی و اختلالات روانی پیشرفته(نظری و حسین پور ، ۱۳۸۵).

به طور کلی، ضرورت مداخلات مربوط به مهارت های اجتماعی در همه ی افراد به ویژه در دانش آموزان را میتوان با توجه به نتایج پژوهش های متعدد (هنسی، ۲۰۰۷؛ کامپز و کای، ۲۰۰۲؛ گرشام، ۲۰۰۰؛ جلیلی آبکنار، ۱۳۸۹) صورت گرفته، به صورت زیر بیان کرد:

۱- فقدان مهارت های اجتماعی مناسب، اصلیت ترین عامل شکست در دانش آموزان در جایی های ، اجتماعی و دلیل از دست دادن شغل می باشد.

۲- مهارت های اجتماعی میتواند باعث کاهش در تعداد رفتارهای نامناسب در کلاس درس مانند پرخاشگری و بهبود روابط شخصی دانش آموز با همسالان و بزرگسالان شود.

۳- تحول عاطفی و اجتماعی کودکان، ظرفیت دانش آموزان را برای تمرکز بر فعالیت های تحصیلی، بهبود سلامت روانشناختی و کاهش مشکلات رفتاری افزایش میدهد.

از این رو، در سالهای اخیر توجه زیادی به آموزش مهارت های اجتماعی شده است، زیرا بررسی های متعدد نشان می دهد نارسایی در مهارت های اجتماعی تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان می گذارد، مشکلات یادگیری را تشدید می کند و غالباً به بروز مشکلات سازگاری منجر میشود.

۲-۲- نقش مدرسه بر مهارت های اجتماعی (کریم زاده و همکاران، ۱۳۸۸؛ حقیقی و

همکاران، ۱۳۸۵؛ ترنر و همکاران، ۲۰۰۸؛ مارتین وجونز، ۲۰۰۹)

از بین تمامی سازمان هایی که نقش کلیدی در اجتماعی کردن افراد دارند، مدرسه اولین جایگاه رسمی تجربه اجتماعی کودکان است و در این زمینه نقش تعیین کننده دارد. مهارت عبارت است از توانایی هایی که فرد با شرایط و موقعیت متنوع و مختلف سازگار می سازد. این توانایی از راه های گوناگونی کسب می شود مانند خانواده - رسانه ها - مدرسه و جامعه، از آنجایی که دانش آموزان بیشترین ساعات را در خانواده و مدرسه به سر می برند، نقش این دو نهاد در آموزش مهارت

اجتماعی مهم تر قلمداد می شود. از آن جایی که به دلیل پیچیدگی های جامعه ای امروز، خانواده قادر به آموزش همه مهارت های اجتماعی به دانش آموزان نمی باشد، بنابراین نقش مدرسه در این نوع آموزش چشمگیرتر است. دانش آموزان در مدارس با اصطلاحاتی مثل هنجار و ارزش، نقش اجتماعی کنترل اجتماعی، مشارکت- هویت و نظایر آن آشنا می شوند. از طرفی انجمن ملی مطالعات اجتماعی اعلام کرده است هدف آموزشی مطالعات اجتماعی باید پرورش شهروند شایسته و تقویت شایستگی مدنی باشد. شهروندان جامعه باید قادر به اخذ تصمیمات منطقی در جامعه دموکراتیک باشند و بر کاربرد دانش در انجام وظایف تاکید بیشتری شود که این امر، مستلزم کاربرد سطوح بالاتر تفکر است، شهروندان شایسته، یعنی افرادی که قادر به تصمیم گیری منطقی و صحیح هستند، به منظور حل مشکلات اجتماعی و مدنی راه حل های عقلانی ارایه می دهند وقادر به تحلیل و ایجاد ارتباط بین اطلاعات در جهت حل مسائل هستند. "کاسین لم لچ" نیز توانایی تصمیم گیری و قضاوت کردن را از طریق درس مطالعات اجتماعی موثر میداند مدرسه ها از طریق برنامه های درسی باید دانش آموزان را با فرایند تصمیم گیری آشنا کنند و برای آنان موقعیت های عملی و واقعی مشابه شرایط زندگی فراهم آورند تا آنها از مراحل فرآیند تصمیم گیری آگاه شوند. ضرورت آموزش مهارتهای اجتماعی در مدارس این است که، مهارت های اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. انتقاد مهم به تعلیم و تربیت رسمی این است که به برخی مهارت های حرفه ای و ابزاری و تنها بر بعد شناختی (سواد) تمرکز کرده است و به دیگر ابعاد فکری و روانی و اجتماعی توجهی ندارد. از دیگر سو محققان نشان داده اند که مهارت های اجتماعی می تواند به طور نظام دار و از طریق موقعیت های یادگیری غیررسمی یاد گرفته و تقویت شود. مدرسه علاوه بر کارکردهای

رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه های آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموزان

نیز ایفای نقش کند.

۲-۲۳- سابقه تحقیق

محققین	سال	عنوان تحقیق	متغیرهای پژوهش	نتایج بدست آمده
سابقه تحقیق داخلی				
دادستان و همکاران	۱۳۹۰	بررسی و ارزیابی مهارت های اجتماعی - هیجانی کودکان پیش از دبستان	مهارت های اجتماعی	نتایج نشان داد که دختران در مهارت های اجتماعی، مهارت های ارتباطی، مهارت های زندگی روزمره و رفتارهای سازش نایافته- فزون کنش نسبت به پسران نمره بهتری کسب کردند. کودکان ۵-۶ ساله نیز در مقایسه با کودکان ۴-۵ ساله در رفتارهای سازش نایافته/ فزون کنشی و نیز مهارت های زندگی روزمره نمره بیشتری به دست آوردند. کودکانی که مادران شاغل داشتند، نسبت به کودکان دارای مادران خانه دار، نمره بالاتری در مهارت های ارتباطی کسب کردند.
شریفی در آمدی	۱۳۹۰	تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر سازگاری دانش آموزان نابینا	مهارت اجتماعی سازگاری	بین میزان مهارت اجتماعی و سازگاری در دانش آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. بطوریکه با افزایش مهارت اجتماعی در دانش آموزان میزان سازگاری آنها افزایش یافته است.
خانجانی و همکاران	۱۳۸۷	بررسی تأثیر مهارت های اجتماعی و رفتارهای پرخاشگری و ناسازگاری هیجانی و اجتماعی دانش آموزان	مهارت های اجتماعی پرخاشگری و ناسازگاری	مهارت های اجتماعی در کاهش بخش وسیعی از رفتارهای پرخاشگری و ناسازگاری هیجانی و اجتماعی دانش آموزان موثر بوده است. همچنین افزایش و آموزش مهارت های اجتماعی به آنان باعث به وجود آمدن و ارائه فرصت های تعاملی بیشتر به این افراد، افزایش کفایت اجتماعی، مفهوم خود مثبت و سازگاری آنها میشود.
بیان زاده و ارجمندی	۱۳۸۲	تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی در کودکان عقب مانده ذهنی خفیف	مهارت اجتماعی	گروه آزمایشی پس از پایان جلسات آموزشی، بهبود معناداری را در زمینه مهارت های اجتماعی پیدا کرده است و آموزش مهارت های اجتماعی سبب افزایش رفتار سازشی در کودکان عقب مانده ذهنی خفیف می شود.

روشنی میلانی و همکاران ؛ روحي و همکاران	۲۰۱۱ ؛ ۲۰۰۸	بررسی و ارزیابی پیشرفت تحصیلی در میان دختران و پسران	پیشرفت تحصیلی	تفاوت معنی داری در پیشرفت تحصیلی بین دختران و پسران وجود نداشته.
رشوانلو و حجازی	۲۰۰۹	بررسی و ارزیابی پیشرفت تحصیلی در میان دختران و پسران	پیشرفت تحصیلی	تفاوت معنی داری در پیشرفت تحصیلی بین دختران و پسران وجود داشته و در گروه دختران بیشتر از پسران بوده است
کجباف و همکاران	۱۳۸۵	بررسی تفکر مثبت در بین افراد	تفکر مثبت	تفاوت جنسی معناداری در خوش بینی (تفکر مثبت) وجود دارد.
کیافر و همکاران	۱۳۹۳	نقش باورهای امید و خوش بینی در پیش بینی انگیزش تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد	خوش بینی و امید انگیزش تحصیلی	بین متغیرهای پژوهش همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. متغیر خوش بینی میتواند انگیزش تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی کند. همچنین انگیزه تحصیلی در گروه دختر و پسر با یکدیگر تفاوت معنی داری داشتند ولی در بین دو دانشگاه در هیچ یک از متغیرها تفاوت معنی داری دیده نشد. به طور کلی میتوان بیان کرد که تفکر مثبت بر روی پیشرفت تحصیلی و مولفه انگیزه تحصیلی تاثیر معنی دارد.
نورالدین و همکاران	۱۳۹۳	رابطه بین سرمایه روان شناختی (امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی) با هدف های پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول	خوش بینی امید پیشرفت و عملکرد تحصیلی	خوش بینی یا تفکر مثبت رابطه مثبت و معنی داری با مولفه پیشرفت و عملکرد تحصیلی داشته است.
حجازی و صبحی	۱۳۹۰	بررسی روابط موجود بین میزان هوش هیجانی، مهارت های اجتماعی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیزهوش و عادی	مهارت اجتماعی پیشرفت تحصیلی میزان هوش هیجانی عزت نفس	دانش آموزان تیزهوش در متغیرهای مهارت های اجتماعی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی نسبت به دانش آموزان عادی برتری دارند . بین دانش آموزان دختر و پسر تفاوتی در هیچ یک از متغیرهای تحقیق مشاهده نشد. یافته دیگر این تحقیق نشان می دهد تنها متغیر مهارت های اجتماعی قادر به پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد
رادمندی	۱۳۹۰	رابطه مهارتهای اجتماعی و	مهارت اجتماعی	بین مهارتهای اجتماعی و انگیزی پیشرفت تحصیلی

		انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر دوره ی متوسطه	انگیزه پیشرفت تحصیلی	دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد ، بین مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود ندارد، ولی بین انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود دارد، بدین صورت که دانش آموزان دختر از نظر انگیزه پیشرفت تحصیلی در سطح بالاتری از پسر ها قرار دارند.
برخوری و همکاران	۱۳۹۰	بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت ، عزت نفس و شادکامی در دانش آموزان پایه اول دبیرستان شهر جیرفت	مثبت اندیشی انگیزه پیشرفت عزت نفس شادکامی	آموزش مهارت های مثبت اندیشی تأثیری معنادار برافزایش نمره های انگیزه پیشرفت و افزایش نمره های شادکامی داشته است.
شیر محمدی و همکاران	۲۰۱۱	تأثیر تفکر مثبت و خوش بینی را بر پیشرفت تحصیلی و مولفه انگیزه تحصیلی	تفکر مثبت پیشرفت تحصیلی انگیزه تحصیلی	بین متغیر تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.
بهاری	۲۰۱۱	بررسی رابطه بین متغیرهای تفکر مثبت با عملکرد و پیشرفت تحصیلی	تفکر مثبت پیشرفت تحصیلی	رابطه معنی داری را بین تفکر مثبت و عملکرد و پیشرفت تحصیلی وجود نداشت
به پژوه و همکاران	۱۳۸۹	بررسی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر	مهارت های اجتماعی عملکرد تحصیلی سازگاری اجتماعی	یافته ها نشان داد برنامه مداخل های اثر معناداری بر بهبود سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر دیرآموز در گروه آزمایشی داشته است. نتایج بیانگر آن بود که دانش آموزانی که دارای مهارت اجتماعی بالاتری بودند عملکرد تحصیلی بهتری را از خود نشان دادند و بین دو مولفه رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت.
لیوار جانی و غفاری	۱۳۸۹	رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تبریز	مهارت اجتماعی پیشرفت تحصیلی هوش هیجانی	میزان ضریب همبستگی بین متغیرهای پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی ۰/۰۴۱ و سطح معنی داری آن ۰/۴۲۶ است. می توان گفت بین دو متغیر مذکور رابطه وجود ندارد.
فروتن	۱۳۸۲	بررسی رابطه مهارت‌های اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سوم راهنمایی شهرستان لامرد	مهارت اجتماعی پیشرفت تحصیلی	ضریب همبستگی بین دو متغیر مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی ۰/۴۳ بود که نشان داد رابطه معناداری بین رشد اجتماعی باپیشرفت تحصیلی آنان وجود ندارد.

رستمی و همکاران	۱۳۹۳	اثر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش شادکامی نوجوانان کم شنوا.	مثبت اندیشی شادکامی	آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش شادکامی کم ناشنوایان تاثیر معنی داری دارد و نمره تفکر مثبت در دو گروه دختران و پسران تفاوت معنی داری با یکدیگر دارند.
اشرفی حافظ و همکاران	۱۳۹۲	اثر بخشی مثبت اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متأهل	مثبت اندیشی مشاجرات زناشویی	یافته های این پژوهش نشان داد که بررسی نگرش مثبت، در هر گروه از دانشجویان مورد بررسی تفاوت های بارز و معنی داری با هم داشتند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی در گروه های مختلف زناشویی تاثیر متفاوت و معنی داری دارد.
طاعتی و همکاران	۱۳۹۲	نقش واسطه ای خوشبینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرس زا و واکنش به این تجارب	خوش بینی تجارب تحصیلی استرس زا	بین عوامل استرس زای تحصیلی با واکنشها به این عوامل رابطه مثبت و معنادار، بین عوامل استرس زای تحصیلی با خوش بینی رابطه منفی و معنادار و بین خوشبینی و واکنشها به عوامل استرس زای تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. در کل نمونه، نتایج از نقش واسطه ای خوشبینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرس زا و واکنشها به این تجارب حمایت کردند.
طباطبایی و همکاران	۱۳۹۲	اثر تفکر مثبت و خوش بینی را بر اضطراب و افسردگی دانشجویان روان شناسی	تفکر مثبت و خوش بینی اضطراب افسردگی	یافته ها نشان داد که تفکر مثبت و آموزش آن در افراد کمک موثری به کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان داشته است.
رشوانلو و همکاران	۱۳۹۱	بررسی رابطه خوش بینی و عزت نفس در نوجوانان دختر	خوش بینی عزت نفس	میانگین خوش بینی و عزت نفس دختران دارای سبک هویت اطلاعاتی در سنین مختلف، بیشتر از سایرین است. میزان خوش بینی دختران در سنین مختلف با یکدیگر تفاوت نداشت اما براساس سبک هویتی، در میزان خوش بینی آنها تفاوت مشاهده شد. سن در خوشبینی تفاوت معناداری ایجاد نمیکند. به این معنا که افزایش سن افراد را نمیتوان مبنایی برای خوشبینی یا بدبینی در آنها دانست.
پورسردار و همکاران	۱۳۹۱	تأثیر خوش بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی	تفکر مثبت سلامت روانی رضایت از زندگی	نتایج نشان داد که متغیر خوش بینی یا تفکر مثبت دارای اثر مستقیم بر رضایت از زندگی بوده که به علت تاثیر بر نوع احساس و هیجان های فرد، نگرش مثبت می باشد. همچنین بیان کردند که تفکر مثبت بر روی سلامت روان تاثیر معنی داری به دنبال

				داشته است.
آقاجانی	۱۳۸۷	تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان که در شهرستان قم	مهارت اجتماعی سلامت روان منبع کنترل	آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان تأثیر بسزایی دارد و همچنین در این زمینه بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد.
سخندان توماچ	۱۳۸۱	بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت های اجتماعی بر مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان دبستانی شهرستان گنبدکاووس	مهارت اجتماعی مشکلات رفتاری و عاطفی	بین متغیرهای پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد

سابقه تحقیق خارجی

میل هابت و ورل هیاک	۲۰۱۲	بررسی و ارزیابی تفکر مثبت	تفکر مثبت	افراد دارای تفکر مثبت ، نگاه خوشبینانه درباره آینده داشته و نهایتا پذیرش مثبت اجتماعی داشتند.
مکلیثود و کانوی	۲۰۰۷	بررسی و ارزیابی تفکر مثبت	تفکر مثبت	دو مطالعه مجزا درباره آینده نگری مثبت انجام دادند. نتایج مطالعه اول از این قرار بود که بهزیستی ذهنی و بهزیستی روانی هم با آینده نگری مثبت برای خود و هم برای دیگران معنادار بوده است و جامعه این مطالعه یک نمونه عادی است. در مطالعه دوم دو نمونه از افراد مورد بررسی قرار گرفتن، افراد با نموده های خودکشی و افراد مصدوم و حادثه دیده؛ نتایج اینچنین بود که بین دو گروه از جهت آینده نگری مثبت تفاوت معنادار وجود دارد و این تفاوت در سطح آینده نگری برای خود و مشترک معنادار بوده است در حالی که برای سطح آینده نگری مثبت برای دیگران تفاوتی دیده نشده است . بدین معنی که بیماران با نموده های خودکشی میتوانند نسبت به آینده مثبت نگر باشند ولی این مثبت نگری را برای دیگران دارند و نه برای خود.

بوید ، ۲۰۰۱؛ سراموا و همکاران ، ۲۰۰۸، والکر اونیل و همکاران ، ۲۰۱۰ نشان دادند که علاوه بر جنس، تفکر مثبت از سن افراد نیز تأثیر می پذیرد

کاپرارا و همکاران	۲۰۰۹	بررسی تفکر مثبت در بین افراد	تفکر مثبت	تفاوت جنسی معناداری در خوش بینی (تفکر مثبت) وجود دارد.
انجلس و همکاران	۲۰۰۲	بررسی شیوه های فرزندپروری، مهارت های اجتماعی و روابط	مهارت های اجتماعی	آموزش مهارت های اجتماعی، موجب افزایش سازگاری نوجوانان می شود و روابط با همسالان را

افزایش می دهد.		با همسالان و سازگاری اجتماعی را در نوجوانان		
نظام آموزشی پویا باعث عدم افت روحیه دانش آموزان می شود.	پیشرفت تحصیلی	بررسی تأثیر نظام آموزشی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان	۲۰۰۵	کوزما
پیشرفت تحصیلی با قابلیت اجتماعی افراد ارتباط مستقیمی دارد و مهارت های اجتماعی بالا هم بر سازگاری اجتماعی و هم بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر، تأثیر داشت و آن ها را افزایش داد.	پیشرفت تحصیلی	بررسی قابلیت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی	۲۰۰۱	ولش و همکاران
رابطه معنی داری را بین تفکر مثبت و عملکرد و پیشرفت تحصیلی وجود نداشت	تفکر مثبت پیشرفت تحصیلی	بررسی رابطه بین متغیرهای تفکر مثبت با عملکرد و پیشرفت تحصیلی	۲۰۰۶	سیدیکویی و همکاران
رابطه معنی داری را بین تفکر مثبت و عملکرد و پیشرفت تحصیلی وجود نداشت	تفکر مثبت پیشرفت تحصیلی	بررسی رابطه بین متغیرهای تفکر مثبت با عملکرد و پیشرفت تحصیلی	۲۰۱۱	راند و همکاران
آموزش های اجتماعی و هیجانی بر روی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبت و معنی داری داشته است.	آموزش هیجانی اجتماعی پیشرفت تحصیلی	تأثیر آموزش های هیجانی اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان	۲۰۰۸	گیلفورد و مرسمان
رابطه مثبتی میان پیشرفت تحصیلی و رهبری اجتماعی، تحمل ناکامی، مهارت اجتماعی جری توری و روابط دوستانه با همسالان حکایت داشت و همچنین رابطه منفی میان پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری، ناسازگاری های تحصیلی و روابط نامطلوب با همسالان را نشان می داد.	رفتار اجتماعی پیشرفت تحصیلی	بررسی رابطه رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموز پایه های چهارم	۲۰۰۱	چن و همکاران
فیشر و همکاران (۲۰۰۴)، شرها و همکاران، ۱۹۹۹، هیل، ۲۰۰۰ در مطالعات خود نشان دادند که بین مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار وجود داشته است.				
برای افراد با سطح بالای تفکر مثبت، حادثه استرس آور بزرگتر با معنای زندگی بیشتر مرتبط بود. برای کسی که دارای سطح تفکر مثبت کمتری بود، حادثه استرس آور بزرگتر بود.	تفکر مثبت حوادث استرس آور	بررسی و ارزیابی رابطه بین تفکر مثبت و حوادث استرس آور	۲۰۱۲	بویراز و لایستس
که خوش بینی از عوامل مؤثر بر افزایش سطح سلامت روان و در نتیجه رضایت از زندگی است.	رضایت از زندگی	پیش بینی کننده های رضایت از زندگی در جوانان و بزرگسالان	۲۰۰۱	هامارت و همکاران
مهارت های اجتماعی در کاهش بخش وسیعی از رفتارهای پرخاشگری و ناسازگاری هیجانی و	مهارت های اجتماعی	بررسی تأثیر مهارت های اجتماعی و رفتارهای	۲۰۰۴	واکتر

اجتماعی دانش آموزان موثر بوده است. همچنین افزایش و آموزش مهارت های اجتماعی به آنان باعث به وجود آمدن و ارائه فرصت های تعاملی بیشتر به این افراد ، افزایش کفایت اجتماعی ، مفهوم خود مثبت و سازگاری آنها میشود.	پرخاشگری و ناسازگاری	پرخاشگری و ناسازگاری هیجانی و اجتماعی دانش آموزان		
---	----------------------	---	--	--

فصل سوم:

روش اجرایی تحقیق

۳-۱- مقدمه

در این فصل روش شناسی تحقیق با ملاحظه روش تحقیق، یعنی اینکه تحقیق از چه نوع تحقیقی می باشد، و ابزار اندازه گیری و روش جمع آوری اطلاعات، تحلیلی عاملی و تحلیل روایی و اعتبار مورد استفاده در تحقیق بررسی میشود و همچنین بررسی تجزیه و تحلیل داده های تحقیق با استفاده از نرم افزارهای آماری و فرمول های استفاده شده در پژوهش در این فصل توضیح داده میشود.

۳-۲- روش تحقیق

به طور کلی هر گونه فعالیت منظم و سیستماتیک جهت مطالعه ی مساله ای خاص به خاطر رسیدن به اصول کلی، کسب آگاهی و افزایش میزان دانش، تحقیق نامیده میشود. بسته به نوع تحقیق و موضوع آن برای انجام تحقیق میتوان روش های گوناگونی را به کار برد و معمولاً محققان در مورد تعریف مشخص از انواع روش ها اتفاق نظر ندارند و بر این اساس تقسیم بندی های متفاوتی از روش های تحقیق به عمل آورده اند. روش این تحقیق به صورت توصیفی از نوع تحقیقات کاربردی دانست و با توجه به ماهیت موضوع و اهداف پژوهش از روش توصیفی از نوع همبستگی استفاده شد. در پژوهش حاضر از جمع آوری اطلاعات به روش میدانی استفاده شده و متغیرها توسط پرسشنامه سنجش شده اند که توضیح در مورد آنها در قسمت ابزارهای جمع آوری اطلاعات بدست آمده است. در کل روش تحقیق به شرح زیر می باشد:

تحقیق میدانی و کتابخانه ای:

تهیه پرسشنامه

تکمیل پرسش نامه

بررسی تحقیق پیرامون :

پایان نامه ، مقالات ، نشریات و کتب الکترونیکی

سایت های اینترنتی در خصوص موضوعات متغیرهای پژوهش

۳-۳-جامعه آماری

جامعه آماری در این تحقیق عبارت از کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اسفراین در سال

۱۳۹۴ می باشد که برابر آمار سازمان مدکور تعداد ۱۴۰۰ نفر است.

۳-۴-حجم نمونه و روش نمونه گیری

حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران محاسبه شده است.براساس حجم جامعه اماری که ۱۴۰۰ نفر

عنوان شد و براساس فرمول کوکران میزان حجم نمونه آماری با سطح خطای ۵ درصد ۳۰۰ نفر

محاسبه شد.

$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left(\frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right)}$$

۳-۵- ابزارهای اندازه گیری

۱- پرسش نامه مهارت اجتماعی ماتسون

برای سنجش مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان از مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی که توسط ماتسون و همکاران که در سال ۱۹۸۳ برای سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد ۴ تا ۱۸ ساله تدوین گردیده است، استفاده شد. فرم اولیه این مقیاس دارای ۶۲ عبارت بود که توسط یوسفی و خیر (۱۳۸۱) تحلیل عاملی شده به ۵۶ عبارت کاهش یافت، که مهارت‌های اجتماعی افراد را توصیف می کنند. برای پاسخ گویی به آن آزمودنی باید هر عبارت را بخواند و سپس پاسخ خود را بر اساس یک شاخص ۵ درجه ای از نوع لیکرت با دامنه ای از نمره ۱ (هرگز / هیچوقت) تا ۵ (همیشه) مشخص نماید. البته به جز سوالهای ۷-۸-۱۰-۱۱-۱۴-۱۷-۲۰-۲۱-۲۴-۲۷-۲۸-۳۰-۳۶-۳۸-۳۹-۴۱-۴۲-۴۵-۴۷-۵۰-۵۱-۵۴ در بقیه سوالات جهت نمره گذاری متفاوت است، و نمره گذاری به صورت عکس صورت می گیرد.

همیشه	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	بندرت	هرگز
۵	۴	۳	۲	۱

برای این مقیاس، ۵ مقیاس فرعی در قالب پنج عامل جداگانه به شرح زیر تعریف شده است:

۱. **عامل اول.** شامل مهارت‌های اجتماعی مناسب است که رفتارهای اجتماعی از قبیل داشتن ارتباط دیداری با دیگران، مودب بودن، بکار بردن نام دیگران و اشتیاق به تعامل به طریق مفید و موثر را در بر می گیرد.

۲. **عامل دوم.** جسارت نامناسب اسب که رفتارهایی مانند دروغ گفتن، کتک کاری، خرده گرفتن بر دیگران، ایجاد صدای ناهنجار و ناراحت کننده، و زیر قول زدن را شامل می شود.

۳. **عامل سوم.** تکانشی عمل کردن و سرکش بودن است که رفتارهایی از قبیل به آسانی عصبانی شدن، یا یک دندگی و لجبازی را در بردارد.

۴. عامل چهارم. اطمینان زیاد به خود داشتن است و در بردارنده رفتارهایی در مورد به خود نازیدن و به دیگران پزدادن، تظاهر به دانستن همه چیز و خود را برتر از دیگران دیدن است.

۵. عامل پنجم. حسادت / گوشه گیری و رابطه با همسالان است که در بردارنده تنهایی و حسادت می باشد. (یوسفی و خیر، ۱۳۸۱).

علاوه بر نمراتی که پاسخگو هر کدام از عوامل یاد شده بدست آمده می آورد، جمع نمرات ۵۶ عبارت موجود در مقیاس نیز یک نمره کلی، که بیانگر مهارت اجتماعی آزمودنی است بدست می دهد (ماتسون و همکاران، به نقل از یوسفی و خیر، ۱۳۸۱). لازم به تذکر است که در جمع نمرات به منفی یا مثبت بودن عبارات باید توجه شود. تعداد سؤالات مولفه های مقیاس مهارت های اجتماعی مطابق با جدول زیر است:

مؤلفه	تعداد سوال
مهارت های اجتماعی مناسب	۱۸
رفتارهای غیر اجتماعی	۱۱
پرخاشگری و رفتارهای تکانشی	۱۲
برتری طلبی، اطمینان زیاد به خود داشتن	۶
رابطه با همسالان	۹
کل	۵۶

پایایی و روایی پرسش نامه مهارت اجتماعی ماتسون

تحقیقات نشان داده اند که مقیاس مهارت های اجتماعی ماتسون از روان سنجی، پایایی بالای بازآزمایی و روایی افتراقی قابل قبولی برخوردار است (ماتسون والندایک، ۱۹۸۸، ماتسون و همکاران، ۱۹۸۳، ۱۹۹۰، به نقل از یوسفی و خیر، ۱۳۸۱). ماتسون و همکاران برای بررسی پایایی مقیاس مقیاس مهارت های اجتماعی از ضریب آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده کردند. مقدار ضریب آلفای کرونباخ و

تصنيف بدست آمده برای كل مقياس يكسان و برابر ۸۶٪ بود و در اين تحقيق، ضريب پايایی ۸۱٪ برای اين مقياس بدست آمد.

۲- پرسش نامه تفكر مثبت شيير و كارور

شيير و كارور (۱۹۸۵) برای ارزیابی خوش بينی سرشتی، آزمون جهت گیری زندگی (LOT) خود گزارشی خلاصه ای را تدوين کرده و بعدها آن را مورد تجديد نظر قرار دادند (شيير و همكاران، ۱۹۹۴). نوع خوش بينی که توسط LOT ارزیابی می شود، يك صفت شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است (كار، ۲۰۰۴، ترجمه نجفی زند و پاشا شریفی، ۱۳۸۵). نسخه تجديد نظر شده آزمون جهت گیری زندگی (LOT-R) جانشين آزمون اصلی (LOT) شد (شيير و همكاران، ۱۹۹۴). نسخه تجديد نظر شده آزمون جهت گیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه تر است (شامل ۶ ماده، ۳ ماده، نشان دهنده تلقی خوش بينانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بدبينانه). LOT-R از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده (ضريب آلفای كرونباخ ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی دارد. به دليل همپوشی گسترده مواد آزمون های LOT و LOT-R همبستگی اين دو آزمون بسيار بالاست (شيير و همكاران، ۱۹۹۴). جهت نمره گذاری به صورت زیر می باشد.

كاملا موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	كاملا مخالفم
۴	۳	۲	۱	۰

روایی، اعتبارسنجی و پایایی آزمون تفکر مثبت

شیر و همکاران (۱۹۹۴) روایی این پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، تأیید کردند و پایایی پرسشنامه را نیز با محاسبه آلفای کرونباخ $0/78$ و از طریق بازآزمایی بعد از چهارماه $0/68$ ، بعد از یکسال $0/60$ بدست آوردند. پایایی این پرسشنامه در مطالعه کجاف و همکاران (۱۳۸۵) معادل با $0/74$ بدست آمد و روایی همزمان آن از طریق همبستگی منفی با افسردگی ($0/65$) - و همبستگی مثبت با خود تسلط یابی ($0/73$) تأیید شد.

شیوه اجرای پژوهش

پس از انتخاب افراد، پرسش نامه هایی پژوهش در اختیار آن ها قرار داده شد و شیوه تکمیل پرسش نامه به صورت انفرادی بود.

۳-۶- روش تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده ها بصورت توصیفی و استنباطی انجام شد که در روش توصیفی، اطلاعات و داده های خام با استفاده از روش های معین طبقه بندی شده و به صورت جداول و نمودارهای آماری ابتدا از تکنیک آزمودنی ها حاصل شده است. در قسمت استنباطی به تعیین ارتباط و شدت ارتباط بین نظرات آزمودنی ها در مورد هر یک از ابعاد پرداخته میشود. جهت انجام این کار از نرم افزار SPSS.16، آزمون T-TEST (تفاوت میانگین ها)؛ ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس و ضریب رگرسیون استفاده شد که هم وجود ارتباط و شدت و جهت ارتباط را به خوبی نشان میدهد و برای رسم نمودارها از نرم افزار اکسل استفاده شد.

فصل چهارم:

تجزیه و تحلیل داده ها

۴-۱- مقدمه

آنالیز داده ها یکی از مراحل مهم در تحقیقات میباشد و نتایج و یافته های پژوهش به آن بستگی دارد. در مرحله تجزیه و تحلیل، داده های خام بدست آمده از حجم نمونه آماری و پرسش نامه ها با استفاده از نرم افزارهای آماری مناسب آنالیز شده تا نتایج تحقیق مشخص گردد. این فصل شامل دو بخش توصیفی و استنباطی است. در بخش توصیفی؛ ابتدا به توصیف مشخصات و ویژگی های جمعیت شناختی نمونه های آماری می پردازد. در نهایت فرضیات تحقیق با استفاده از آزمون های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. همچنین جهت نشان دادن نتایج از جداول و نمودار استفاده میشود.

۴-۲- نتایج تجزیه و تحلیل داده ها

ابتدا ویژگی های جمعیت شناختی نمونه های مورد آزمایش و سپس متغیر های اصلی تحقیق یعنی سوالات و ابعاد پرسشنامه مهارت های اجتماعی، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی با استفاده از جدول و نمودار توصیف شده است. مشخصات فردی: به منظور شناخت دقیق نمونه آماری تحقیق، مشخصات عمومی پاسخ دهندگان مانند جنسیت، مقطع تحصیلی و رشته تحصیلی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج حاصل از این بررسی در جداول ذیل ارائه میگردد.

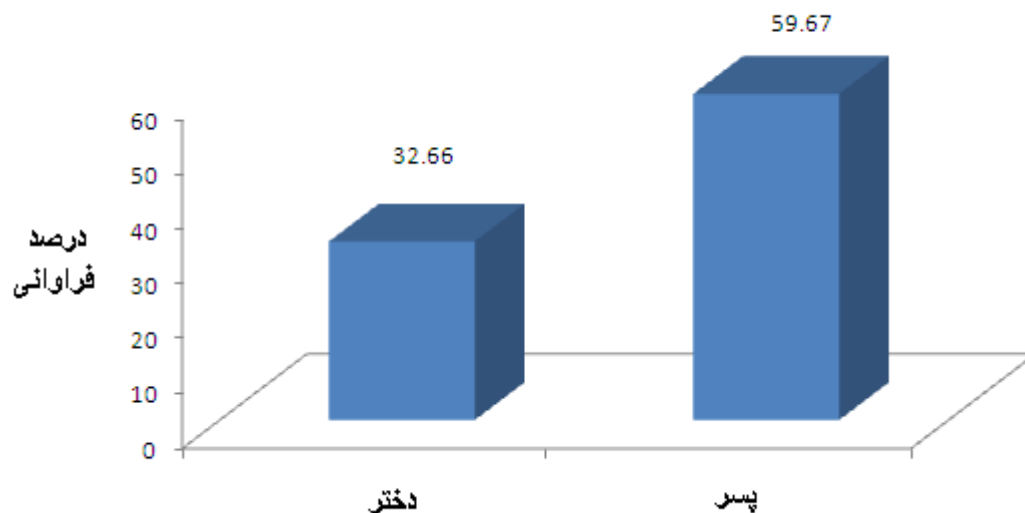
داده های توصیفی وضعیت جنسیت

جدول ۴-۱: توزیع و درصد فراوانی جنسیت دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اسفراین

جنسیت	دختر	پسر	جمع
فراوانی	۹۸	۱۷۹	۳۰۰
درصد فراوانی	۳۲.۶۶	۵۹.۶۷	۱۰۰

همانطور که در جدول بالا بیان شده است ، ۳۲/۶۶ درصد از نمونه مورد پژوهش را دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان اسفراین و ۵۹/۶۶۷ درصد را دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین به خود اختصاص دادند.

نمودار ۴-۱- توزیع نمونه براساس جنسیت



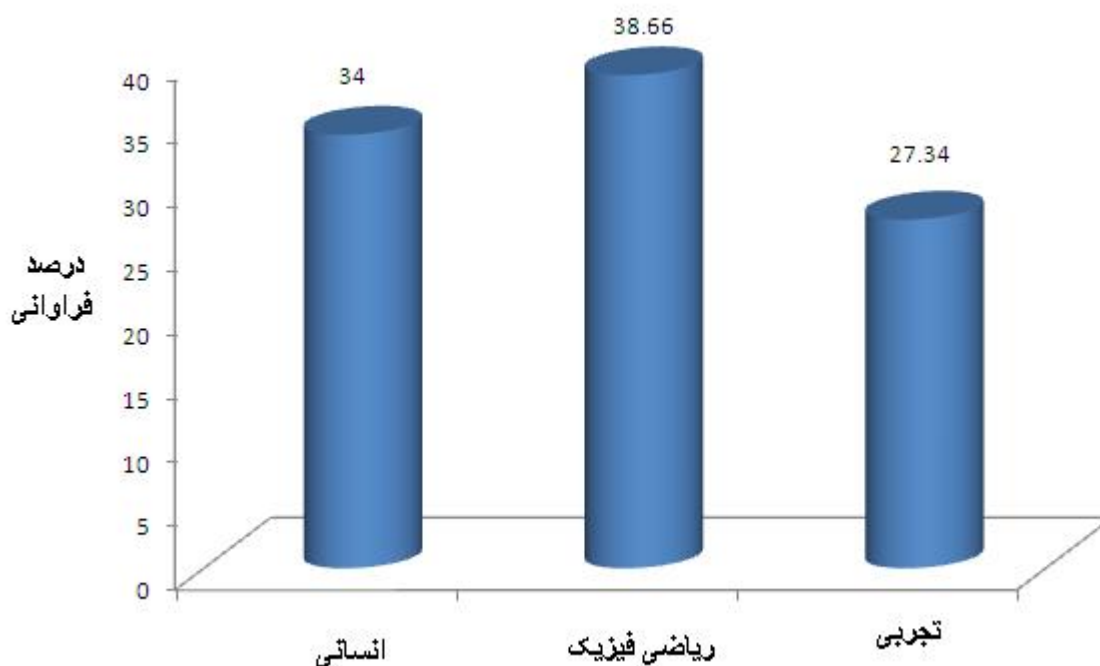
داده های توصیفی براساس رشته تحصیلی

جدول ۲-۴: توزیع و درصد فراوانی رشته تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اسفراین

جمع	رشته تحصیلی			
	انسانی	ریاضی - فیزیک	تجربی	
۳۰۰	۱۰۲	۱۱۶	۸۲	فراوانی
۱۰۰	۳۴	۳۸.۶۶	۲۷.۳۴	درصد فراوانی

جدول ۲-۴ بیانگر آن است که ۲۷/۳۴ درصد از دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین در رشته تجربی، ۳۸/۶۶ درصد از دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین در رشته ریاضی - فیزیک و ۳۴ درصد از دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین در رشته انسانی مشغول به کار می باشند.

نمودار ۲-۴: توزیع نمونه براساس رشته تحصیلی



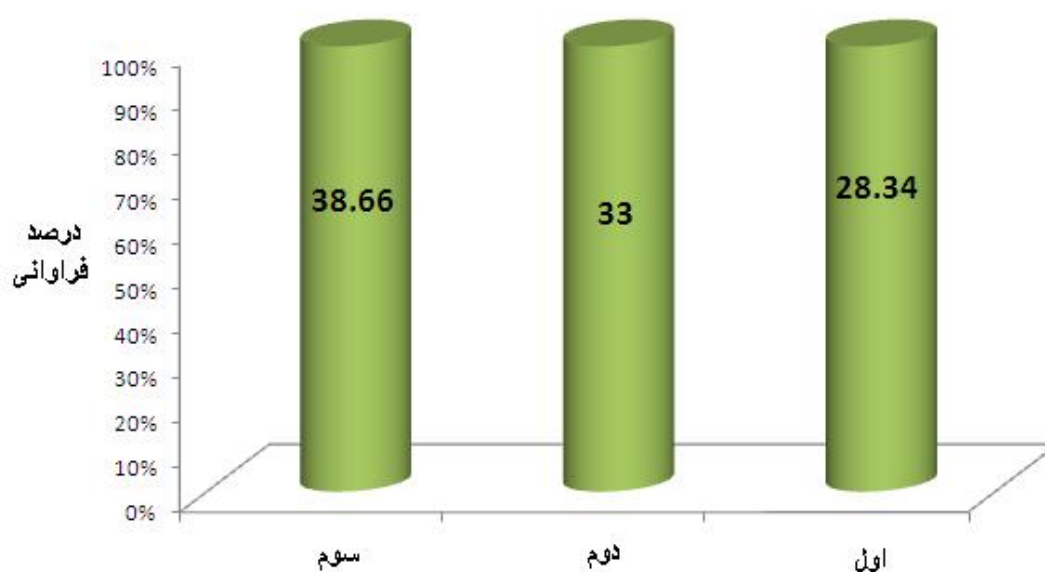
داده های توصیفی براساس مقطع تحصیلی

جدول ۳-۴: توزیع و درصد فراوانی مقطع تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین

جمع	مقطع تحصیلی			
	سوم	دوم	اول	
۳۰۰	۱۱۳	۱۰۲	۸۵	فراوانی
۱۰۰	۳۸.۶۶	۳۳	۲۸.۳۴	درصد فراوانی

جدول ۲-۴ بیانگر آن است که ۲۸/۳۴ درصد از دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین در مقطع تحصیلی اول، ۳۳ درصد از دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین در مقطع تحصیلی دوم و ۳۸/۶۶ درصد از دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین در مقطع تحصیلی سوم مشغول به کار می باشند.

نمودار ۳-۴: توزیع نمونه براساس مقطع تحصیلی



۴-۳- توصیف شاخص های آماری مهارت اجتماعی

در ابتدای کار پایایی پرسش نامه مهارت اجتماعی استاندارد ماتسون و تفکر مثبت شیرر و کارور ارزیابی شد. نتایج نشان داد که این پرسش نامه و مولفه های مهارت اجتماعی پایایی مطلوب و قابل قبولی برای ارزیابی دانش آموزان به همراه داشته است.

جدول ۴-۴- ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد و مقیاس کلی پرسشنامه مهارت اجتماعی ماتسون

ابعاد	آلفای کرونباخ
مهارت اجتماعی کل	۰/۸۶
مهارت اجتماعی مناسب	۰/۸۱
رابطه با همسالان	۰/۶۷
برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود	۰/۷۴
پرخاشگری و رفتارهای تکانشی	۰/۷۳
رفتارهای غیر اجتماعی	۰/۸۰

جدول ۴-۵- ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تفکر مثبت شیرر و کارور

متغیر	آلفای کرونباخ
تفکر مثبت	۰/۹۰

۴-۴- توصیف شاخص آماری پیشرفت تحصیلی

جدول ۴-۶: نتایج آنالیز داده ها برای دانش آموزان دختر از لحاظ متغیر پیشرفت تحصیلی (معدل)

گروه دختران	تعداد	میانگین	واریانس	انحراف استاندارد	دامنه تغییر
پیشرفت تحصیلی	۹۸	۱۵/۰۵	۶/۴۰	۲/۵۲	۵/۵

جدول ۴-۷: نتایج آنالیز داده ها برای دانش آموزان پسر از لحاظ متغیر پیشرفت تحصیلی (معدل)

گروه پسران	تعداد	میانگین	واریانس	انحراف استاندارد	دامنه تغییر
پیشرفت تحصیلی	۱۷۹	۱۴/۹۲	۴/۶۵	۲/۱۵	۷/۴۵

پیشرفت تحصیلی در این پژوهش براساس معدل دانش آموزان بود که نمرات خام بدست آمده از معدل را به واریانس و انحراف استاندارد تبدیل کرده و نتایج به صورت جداول بالا ذکر شد. همانطور در جداول ۴-۱۲ و ۴-۱۳ مشاهده میشود ، میانگین پیشرفت تحصیلی دختران $2/52 \pm$ و برای پسران $14/92 \pm 2/15$ مشاهده شد. پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بوده است. دامنه تغییر برای دانش آموزان دختر ۵/۵ و برای دانش آموزان پسر ۷/۴۵ بدست آمد. واریانس پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر ۴/۶۵ و واریانس پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر ۶/۴۰ است.

جدول ۴-۸: نتایج آزمون T برای دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین از لحاظ

متغیر پیشرفت تحصیلی

گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	sig
دانش آموزان دختر	۹۹	۱۵/۰۵	۲/۵۲	۰/۷۸	۰/۴۱
دانش آموزان پسر	۲۰۱	۱۴/۹۲	۲/۱۵		

در سطح ۰/۰۱ معنا داری است

نتایج آنالیز پیشرفت تحصیلی بین دانش آموزان دختر و پسر نشان داد که با سطح معنی داری (۰/۴۱) اختلاف معنی داری بین دو گروه وجود ندارد.

۴-۵- توصیف شاخص آماری تفکر مثبت

جدول ۴-۹: نتایج آزمون تفکر مثبت برای دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین

متغیر	جنس	میانگین	انحراف استاندارد	t	sig
تفکر مثبت	دختر	۱۷/۰۶	۲/۷۱	۰/۷۴	۰/۴۵
	پسر	۱۷/۳۶	۲/۵۴		

در سطح ۰/۰۱ معنا داری است

نتایج جدول بالا نشان داد که بین میانگین دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین در مقیاس تفکر مثبت رابطه معنی داری وجود ندارد. میزان T بدست آمده در ارزیابی تفکر مثبت بین دانش آموزان دختر و پسر برابر با ۰/۷۴ و سطح معناداری ۰/۴۵ بدست آمد.

۴-۶- توصیف شاخص آماری مهارت اجتماعی و ابعاد آن

پرسشنامه مهارت اجتماعی در قالب پنج بعد بوده است که به تفکیک هر بعد امار توصیفی آن در جدول زیر آورده شده است.

جدول ۴-۱۰: آنالیز داده های مهارت اجتماعی و ابعاد آن در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان اسفراین

ابعاد پرسش نامه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
مهارت اجتماعی کل	۹۹	۲۲۱/۲۶	۱۶/۸۳	۱۵۸	۲۵۸
مهارت اجتماعی مناسب	۹۹	۷۳/۲۶	۷/۴۵	۵۵	۸۸
رابطه با همسالان	۹۹	۴۷/۴۷	۴/۴۴	۳۶	۵۵
برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود	۹۹	۴۷/۹۰	۵/۵۴	۳۳	۵۷
پرخاشگری و رفتارهای تکانشی	۹۹	۱۸/۹۸	۴/۳۱	۱۱	۳۰
رفتارهای غیر اجتماعی	۹۹	۳۳/۶۴	۵/۳۲	۱۵	۴۵

با توجه به جدول بالا مشاهده میشود که میانگین مهارت اجتماعی کل در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان اسفراین $۱۶/۸۳ \pm ۲۲۱/۲۶$ می باشد. بررسی مولفه های مهارت اجتماعی نشان داد که حداکثر میانگین در مولفه مهارت اجتماعی مناسب با $۷/۴۵ \pm ۷۳/۲۶$ و حداقل میانگین در مولفه پرخاشگری و رفتارهای تکانشی با میزان $۱۸/۹۸ \pm ۴/۳۱$ بوده است.

جدول ۴-۱۱: آنالیز داده های مهارت اجتماعی و ابعاد آن در دانش آموزان پسر

ابعاد پرسش نامه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
مهارت اجتماعی کل	۲۰۱	۲۰۵/۳۰	۲۱/۵۲	۱۶۱	۲۵۱
مهارت اجتماعی مناسب	۲۰۱	۱۶/۶۹	۳/۷۸	۷	۲۵
رابطه با همسالان	۲۰۱	۳۲	۵/۶۳	۲۱	۴۴
برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود	۲۰۱	۴۷/۱۶	۶/۴۵	۲۹	۵۹
پرخاشگری و رفتارهای تکانشی	۲۰۱	۶۵/۸۶	۱۱/۹۵	۴۳	۸۶
رفتارهای غیر اجتماعی	۲۰۱	۴۳/۵۶	۵/۹۸	۲۸	۵۵

با توجه به جدول بالا مشاهده میشود که میانگین مهارت اجتماعی کل در دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین $21/52 \pm 205/3$ می باشد. بررسی مولفه های مهارت اجتماعی نشان داد که حداکثر میانگین در مولفه پرخاشگری و رفتارهای تکانشی با $11/95 \pm 65/86$ و حداقل میانگین در مولفه مهارت اجتماعی مناسب با میزان $16/69 \pm 3/78$ بوده است.

۴-۷- توصیف رابطه شاخص آماری مهارت اجتماعی و ابعاد آن با تفکر مثبت

جدول ۴-۱۲: ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی ابعاد آن و تفکر مثبت در بین دانش آموزان

دوره متوسطه شهرستان اسفراین

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
مهارت اجتماعی و تفکر مثبت	۰/۱۵	۰/۰۰۰
مهارت اجتماعی مناسب و تفکر مثبت	۰/۰۱۶	۰/۰۰۴
رابطه با همسالان و تفکر مثبت	۰/۲۶	۰/۰۰۱
برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود و تفکر مثبت	۰/۲۲	۰/۰۰۷
پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و تفکر مثبت	-۰/۲۴	۰/۰۰۳
رفتارهای غیر اجتماعی و تفکر مثبت	-۰/۱۸	۰/۰۰۰

در سطح ۰/۰۱ معنا داری است

برای بررسی ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی و ابعاد آن با تفکر مثبت از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. میزان ضریب همبستگی بین دو متغیر مهارت اجتماعی و تفکر مثبت ۰/۱۵ بوده و سطح معنی داری آن ۰/۰۰۰ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این دو متغیر ارتباط معنی داری وجود دارد و چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه دو متغیر مهارت اجتماعی و تفکر مثبت مستقیم بوده است. براساس جدول ۴-۱۲ کلیه ابعاد مهارت اجتماعی با متغیر تفکر مثبت در

سطح معنی داری ۰/۰۱ ، رابطه معنی داری داشته اند. با توجه به ضریب همبستگی مثبت بین مهارت اجتماعی و ابعاد آن (به جز پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و تفکر مثبت ؛ رفتارهای غیر اجتماعی و تفکر مثبت) با متغیر تفکر مثبت میتوان بیان کرد که بدین معنی که با افزایش مهارت اجتماعی، افزایش تفکر مثبت را به دنبال خواهیم داشت.

۴-۸- توصیف میزان مهارت اجتماعی و ابعاد آن در میان دانش آموزان دختر و پسر

جدول ۴-۱۳: رابطه مهارت اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر

گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	sig
دانش آموزان دختر	۹۹	۲۲۱/۲۶	۱۶/۸۳	۰/۰۱	۰/۰۰۰
دانش آموزان پسر	۲۰۱	۲۰۵/۳۰	۲۱/۵۲		

در سطح ۰/۰۰۱ معنا داری است

نتایج حاصله براساس رابطه معنی داری بین مهارت اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین حاکی از آن بود که دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین در متغیر مهارت اجتماعی با یکدیگر تفاوت داشته و بین دو گروه براساس $t=0.01$ و $p=0.000$ که در جدول بالا مشاهده میشود بین مهارت اجتماعی دانش آموز دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین اختلاف معنی داری وجود دارد ، بطوریکه در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بوده است.

جدول ۴-۱۴: تفاوت ابعاد مهارت اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان

اسفراین

sig	پسران		دختران		ابعاد پرسش نامه
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۰۰	۳/۷۸	۱۶/۶۹	۷/۴۵	۷۳/۲۶	مهارت اجتماعی مناسب
۰/۰۰۰	۵/۶۳	۳۲	۴/۴۴	۴۷/۴۷	رابطه با همسالان
۰/۵۳۱	۶/۴۵	۴۷/۱۶	۵/۵۴	۴۷/۹۰	برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود
۰/۰۰۰	۱۱/۹۵	۶۵/۸۶	۴/۳۱	۱۸/۹۸	پرخاشگری و رفتارهای تکانشی
۰/۰۰۰	۵/۹۸	۴۳/۵۶	۵/۳۲	۳۳/۶۴	رفتارهای غیر اجتماعی

در سطح ۰/۰۰۱ معنا داری است

نتایج حاصله از اختلاف معنی داری بین مولفه های مهارت اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین نشان داد که کلیه مولفه ها و ابعاد مهارت اجتماعی (مهارت اجتماعی مناسب، رابطه با همسالان، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و رفتارهای غیر اجتماعی) به جز مولفه برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود بین دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین با یکدیگر در سطح معناداری ۰/۰۱ تفاوت معنی داری داشته است. بطوریکه میزان مولفه های مهارت اجتماعی مناسب و رابطه با همسالان در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بوده که میزان این مولفه ها به ترتیب $7/45 \pm 73/26$ و $47/44 \pm 47/47$ بود. از طرفی مولفه های پرخاشگری و رفتار غیر اجتماعی در دانش آموزان پسر بیشتر از دانش آموزان دختر بوده که میزان آن ها به ترتیب $11/95 \pm 65/86$ و $43/56 \pm 5/98$ مشاهده شد و به علت آنکه $p=0.000$ با اطمینان ۹۹ درصد میتوان بیان کرد که تفاوت معنی داری بین مولفه های مذکور وجود دارد.

۴-۹- توصیف رابطه میان شاخص های مهارت اجتماعی ، پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت

جدول ۴-۱۵: ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان دوره

متوسطه شهرستان اسفراین

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی	۰/۰۴۱	۰/۴۲

در سطح ۰/۰۱ معنا داری است

برای بررسی ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. میزان ضریب همبستگی بین دو متغیر مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی ۰/۰۴۱ بوده و سطح معنی داری آن ۰/۴۲ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این دو متغیر ارتباط معنی داری وجود ندارد. ولی چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه دو متغیر مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی مستقیم بوده است. بدین معنی که با افزایش مهارت اجتماعی، افزایش پیشرفت تحصیلی را به دنبال خواهیم داشت.

جدول ۴-۱۶: ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت در بین دانش آموزان دوره

متوسطه شهرستان اسفراین

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی	۰/۵۳	۰/۰۰۱

در سطح ۰/۰۱ معنا داری است

برای بررسی ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. میزان ضریب همبستگی بین دو متغیر پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت ۰/۵۳ بوده و سطح معنی داری آن ۰/۰۰۱ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این دو متغیر ارتباط معنی داری وجود دارد و چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه دو متغیر پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت مستقیم بوده است. بدین معنی که با افزایش تفکر مثبت ، افزایش پیشرفت تحصیلی را به دنبال خواهیم داشت.

جدول ۴-۱۷: ضریب همبستگی بین مهارت اجتماعی ، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی در بین دانش

آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
مهارت اجتماعی، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی	۰/۳۱	۰/۰۰۰

در سطح ۰/۰۱ معنا داری است

برای بررسی ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی ، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. میزان ضریب همبستگی بین سه متغیر مهارت اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت ۰/۳۱ بوده و سطح معنی داری آن ۰/۰۰۰ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این سه متغیر ارتباط معنی داری وجود دارد و چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه سه متغیر مهارت اجتماعی ، پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت مستقیم بوده است.

فصل پنجم:

خلاصہ، بحث، تفسیر و نتیجہ گیری

۵-۱- مقدمه

در جوامع امروزی نسبت به زمان های گذشته مشاهده میشود که روز به روز دانش رو به تکامل و پیشرفت می باشد. تحصیل و پیشرفت در افراد امری بسیار مهم به شمار میرود و محققین بسیاری برای آنکه عوامل موثر بر روی پیشرفت تحصیلی را تعیین نمایند ، مطالعات زیادی را انجام دادند. از نظر روان شناسان ، جامعه شناسان و دیدگاه اجتماعی ، هر دانش آموز با توجه به شخصیت خود نگرش خاصی دارد و به علت تاثیر گذاری عوامل دیگر دارای پیشرفت تحصیلی خاصی هستند. پیشرفت در عصر حاضر موضوعی است که مورد توجه کلیه کشورهای جهان شده و هر ساله هزینه های زیادی از بودجه جوامع صرف تحصیل میشود. از مولفه های تاثیر گذار و مهم بر پیشرفت تحصیلی میتوان به تفکر مثبت و مهارت اجتماعی افراد اشاره نمود. زیرا طرز تفکر افراد (مثبت یا منفی) زمینه ساز فعالیت و نحوه فعالیت افراد به خصوص دانش آموزان است. زیرا مثبت نگری افراد را قادر می سازند تا جنبه های منفی را نادیده گرفته و تاثیر منفی وقایع ناخوشایند را بر روی پیشرفت تحصیلی خود از بین ببرند.

از طرفی افرادی که تفکر مثبت داشته ، اجتماعی ترند. تفکر مثبت باعث میشود دانش آموزان به نتایج مورد نظر و اهدافی که در آینده برای خود در نظر گرفته اند بخواهد برسد که ناخودآگاه بر روی پیشرفت تحصیلی آنها تاثیر می گذارد. مهارت های اجتماعی نیز مولفه موثر دیگری بر پیشرفت تحصیلی می باشد. بنابراین سعی بر آن شد که در این پژوهش رابطه مهارت اجتماعی و تفکر مثبت بر روی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین مورد ارزیابی قرار دهیم. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسش نامه های استاندارد مهارت اجتماعی ماتسون و تفکر مثبت (آزمون جهت گیری شیبر و کارور) استفاده شد. برای پیشرفت تحصیلی از معدل دانش آموزان استفاده گردید. در تحقیق حاضر بعد از جمع اوری داده ها ، تجزیه و تحلیل داده ها صورت گرفت و داده های کمی

گرد آوری شده به داده های کیفی تبدیل شدند تا بتوانیم براساس داده ها فرضیات پژوهش را بررسی نماییم. در این پژوهش با توجه به فرضیات برای آمار توصیفی از جداول فراوانی ؛ درصد فراوانی و برای آمار استنباطی از آزمون تی و همبستگی پیرسون استفاده شد.

۵-۲- نتایج تحقیق

نتایج بررسی توصیفی مربوط به جنسیت نمونه های پژوهش حاضر نشان داد که از مجموع ۳۰۰ نفر تحت بررسی، ۹۸ نفر دانش آموز دختر که برابر با ۳۲/۶۶ درصد و ۱۷۹ نفر دانش آموز پسر که برابر با ۵۹/۶۷ درصد بودند که اکثریت حجم نمونه را دانش آموزان پسر تشکیل دادند. همچنین نتایج بررسی مربوط به مقطع تحصیلی دانش آموزان نشان داد که ۲۸/۳۴ درصد در مقطع اول دبیرستان ، ۳۳ درصد در مقطع دوم دبیرستان و ۳۸/۶۶ درصد در مقطع سوم دبیرستان بودند. از سوی دیگر بررسی مربوط به رشته تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین نشان داد که ۱۱۶ نفر در رشته ریاضی فیزیک با درصد ۳۸/۶۶ ، ۸۲ نفر در رشته تجربی با درصد ۲۷/۳۴ درصد و ۱۰۲ نفر در رشته انسانی با درصد ۳۴ درصد قرار دارند. حداکثر افراد در رشته ریاضی فیزیک و در مقطع سوم دبیرستان قرار داشتند.

۵-۳- متغیرهای اصلی تحقیق

میانگین مهارت اجتماعی کل در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان اسفراین ۲۲۱/۲۶ مشاهده شد. بررسی ابعاد مهارت اجتماعی نشان داد که حداکثر میانگین در بعد مهارت اجتماعی مناسب با ۷۳/۲۶ و حداقل میانگین در مولفه پرخاشگری و رفتارهای تکانشی با میزان ۱۸/۹۸ بوده است. میزان رابطه با همسالان ۴۷/۴۷ ، برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود ۴۷/۹۰ و رفتارهای غیر اجتماعی ۶۴/

۳۳ در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان اسفراین نشان داده شد. میانگین مهارت اجتماعی کل در دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین ۲۰۵/۳ می باشد. بررسی مولفه های مهارت اجتماعی نشان داد که حداکثر میانگین در مولفه پرخاشگری و رفتارهای تکانشی با میزان ۶۵/۸۶ و حداقل میانگین در مولفه مهارت اجتماعی مناسب با میزان ۱۶/۶۹ بوده است. میزان رابطه با همسالان ۳۲ ، برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود ۴۷/۱۶ و رفتارهای غیر اجتماعی ۴۳/۵۶ در دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین بیان شد. بین مهارت اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین تفاوت معنی داری وجود داشت؛ بطوریکه میزان $t=0.01$ و $p=0.000$ بدست آمد. مهارت اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان اسفراین بیشتر از دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین بوده است. همچنین نتایج حاصله از اختلاف معنی داری بین مولفه های مهارت اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین نشان داد که کلیه ابعاد مهارت اجتماعی (مهارت اجتماعی مناسب ، رابطه با همسالان، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و رفتارهای غیر اجتماعی) به جز مولفه برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود بین دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین با یکدیگر در سطح معناداری ۰/۰۱ تفاوت معنی داری داشته است. بطوریکه میزان مولفه های مهارت اجتماعی مناسب و رابطه با همسالان در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بوده که میزان این مولفه ها به ترتیب $7/45 \pm 73/26$ و $47/47 \pm 4/44$ بود. از طرفی مولفه های پرخاشگری و رفتار غیر اجتماعی در دانش آموزان پسر بیشتر از دانش آموزان دختر بوده که میزان آن ها به ترتیب $11/95 \pm 65/86$ و $43/56 \pm 5/98$ مشاهده شد و به علت آنکه $p=0.000$ با اطمینان ۹۹ درصد میتوان بیان کرد که تفاوت معنی داری بین مولفه های مذکور وجود دارد. مهارت اجتماعی با مقطع تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین اختلاف معنی داری را نشان داد. بطوریکه حداکثر مهارت اجتماعی در

مقطع سوم متوسطه و حداقل در مقطع اول متوسطه نشان داده شد. مهارت اجتماعی با رشته تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین اختلاف معنی داری را نشان داد. بطوریکه حداکثر مهارت اجتماعی در رشته ریاضی - فیزیک و حداقل در رشته انسانی نشان داده شد. بررسی های متغیر تفکر مثبت حاکی از آن بود که بین میانگین دانش آموزان دختر و پسر در مقیاس تفکر مثبت تفاوت معنی داری وجود ندارد. میزان T بدست آمده در ارزیابی تفکر مثبت بین دانش آموزان دختر و پسر برابر با $0/74$ و سطح معناداری $0/45$ بدست آمد. بین تفکر مثبت با رشته تحصیلی در سطح معناداری $0/001$ ، اختلاف معناداری وجود دارد. بطوریکه حداکثر میزان تفکر مثبت در رشته ریاضی فیزیک $4/1 \pm 33/5$ و حداقل در رشته تجربی $4/4 \pm 21/1$ مشاهده گردید. بین تفکر مثبت با مقطع تحصیلی در سطح معناداری $0/001$ ، اختلاف معناداری وجود دارد. بطوریکه حداکثر میزان تفکر مثبت در مقطع سوم متوسطه ($23/5 \pm 4/1$) و حداقل میزان تفکر مثبت در مقطع اول متوسطه ($3/1 \pm 10/8$) مشاهده گردید. پیشرفت تحصیلی در این پژوهش براساس معدل دانش آموزان بود که نمرات خام بدست آمده از معدل را به واریانس و انحراف استاندارد تبدیل کرده و نتایج به صورت جداول بالا ذکر شد. همانطور در جداول ۴-۱۲ و ۴-۱۳ مشاهده میشود ، میانگین پیشرفت تحصیلی دختران $2/52 \pm 15/05$ و برای پسران $2/15 \pm 14/92$ مشاهده شد. پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بوده است. دامنه تغییر برای دانش آموزان دختر ۵/۵ و برای دانش آموزان پسر $7/45$ بدست آمد. واریانس پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر $4/65$ و واریانس پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر $6/40$ است. نتایج آنالیز پیشرفت تحصیلی بین دانش آموزان دختر و پسر نشان داد که با سطح معنی داری ($0/41$) اختلاف معنی داری بین دو گروه وجود ندارد. بین مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی ارتباط معنی داری یافت نشد. بین مهارت اجتماعی و تفکر مثبت ارتباط معنی داری وجود داشت. بدین معنی که با افزایش مهارت اجتماعی،

افزایش تفکر مثبت را به دنبال خواهیم داشت. بین پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت ارتباط معنی داری وجود داشت. بدین معنی که با افزایش تفکر مثبت، افزایش پیشرفت تحصیلی را به دنبال خواهیم داشت. مطالعات روشنی و همکاران ۲۰۱۱؛ روحی و همکاران ۲۰۰۸ که بیان کردند پیشرفت تحصیلی بین دختران و پسران اختلاف معنی داری ندارد، با مطالعات حاضر مطابقت و نتایج بدست آمده از تحقیق رشوانلو و حجازی ۲۰۰۹؛ که بیان کردند پیشرفت تحصیلی بین دختران و پسران اختلاف معنی داری دارد مغایرت دارد.

الف-میزان تفکر مثبت در دانش آموزان

بین میانگین دانش آموزان دختر و پسر در مقیاس تفکر مثبت تفاوت معنی داری وجود ندارد. میزان T بدست آمده در ارزیابی تفکر مثبت بین دانش آموزان دختر و پسر برابر با ۰/۷۴ و سطح معناداری ۰/۴۵ بدست آمد. نتایج مطالعات کجباف و همکاران ۱۳۸۵ و رستمی و همکاران ۱۳۹۳ با نتایج پژوهش حاضر مغایرت دارد زیرا کجباف و همکاران و رستمی همکاران در نتایج خود نشان دادند که تفکر مثبت با جنسیت رابطه معنی دار داشته و بین دختر و پسر اختلاف معنی داری وجود دارد. بوید ۲۰۰۱؛ براموا و همکاران ۲۰۰۸؛ واکراونیل و همکاران ۲۰۱۰ و کاپرا و همکاران ۲۰۰۹ در تحقیقات خود نشان دادند که بین جنسیت و متغیر تفکر مثبت رابطه داشته و تاثیر معنی داری وجود دارد که با نتایج تحقیق حاضر هم سو نمی باشند.

ب- میزان مهارت های اجتماعی و ابعاد آن در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان اسفراین

بین مهارت های اجتماعی در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان اسفراین در سطح معناداری ۰/۰۰۱؛ $t=0.01$ و $p=0.000$ می باشد. به عبارت دیگر بین مهارت های اجتماعی

در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان اسفراین رابطه معناداری وجود دارد. از سوی دیگر نتایج حاصله از اختلاف معنی داری بین مولفه های مهارت اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر نشان داد که کلیه مولفه ها و ابعاد مهارت اجتماعی (مهارت اجتماعی مناسب، رابطه با همسالان، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و رفتارهای غیر اجتماعی) به جز مولفه برتری طلبی، اطمینان داشتن به خود بین دانش آموزان دختر و پسر با یکدیگر در سطح معناداری ۰/۰۱ تفاوت معنی داری داشته است. بطوریکه میزان مولفه های مهارت اجتماعی مناسب و رابطه با همسالان در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بوده و از طرفی مولفه های پرخاشگری و رفتار غیر اجتماعی در دانش آموزان پسر بیشتر از دانش آموزان دختر بوده است. به علت آنکه $p=0.000$ با اطمینان ۹۹ درصد میتوان بیان کرد که تفاوت معنی داری بین مولفه های مذکور وجود دارد. در رابطه با مولفه های دیگر مهارت اجتماعی از قبیل مهارت اجتماعی مناسب، رابطه با همسالان، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، رفتارهای غیر اجتماعی، که بیان میکند بین مولفه های مهارت اجتماعی نامبرده در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان اسفراین رابطه وجود دارد. دادستان و همکاران ۱۳۹۰ و رادمندی ۱۳۹۰ در مقاله خود بیان نمودند که مهارت اجتماعی در دختران بیشتر از پسران می باشد که با نتایج مطالعه حاضر همخوانی دارد. راد مندی ۱۳۹۰ با وجود آنکه بیان کرد مهارت اجتماعی در دختران بیشتر از پسران می باشد ولی اختلاف معنی داری را نشان نداد که از این نظر با تحقیق حاضر همخوانی ندارد. حجازی و صبحی ۱۳۹۰ عنوان کرد که جنسیت بر روی متغیر مهارت اجتماعی تاثیری نداشته است که با نتایج حاضر مغایرت دارد.

ج- رابطه بین مهارت های اجتماعی و ابعاد آن با تفکر مثبت در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اسفراین

میزان ضریب همبستگی بین دو متغیر مهارت اجتماعی و تفکر مثبت ۰/۱۵ بوده و سطح معنی داری آن ۰/۰۰۲ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این دو متغیر ارتباط معنی داری وجود دارد و چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه دو متغیر مهارت اجتماعی و تفکر مثبت مستقیم بوده است. بدین معنی که با افزایش مهارت اجتماعی، افزایش تفکر مثبت را به دنبال خواهیم داشت. بین ابعاد مهارت اجتماعی و تفکر مثبت در سطح معناداری ۰/۰۱ رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به ضریب همبستگی مثبت بین مهارت اجتماعی و ابعاد آن (به جز پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و تفکر مثبت ؛ رفتارهای غیر اجتماعی و تفکر مثبت) با متغیر تفکر مثبت میتوان بیان کرد که بدین معنی که با افزایش مهارت اجتماعی، افزایش تفکر مثبت را به دنبال خواهیم داشت. برخوردی و همکاران ۱۳۹۰ ؛ میل هابت و ورا هیاک ۲۰۱۲ بین مهارت اجتماعی و تفکر مثبت رابطه معنی داری را در تحقیقات خود مشاهده نمود و بیان نمود که مهارت اجتماعی تاثیری معنی دار بر روی تفکر مثبت دارد و با نتایج پژوهش حاضر مطابقت دارد.

د-میزان مهارت اجتماعی در میان دانش آموزان دختر و پسر

نتایج حاصله براساس رابطه معنی داری بین مهارت اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین حاکی از آن بود که دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهرستان اسفراین در متغیر مهارت اجتماعی با یکدیگر تفاوت داشته و اختلاف معنی داری وجود دارد ، بطوریکه در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بوده است.

ه- رابطه میان مهارت اجتماعی ، تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه

شهرستان اسفراین

میزان ضریب همبستگی بین دو متغیر پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت $0/53$ بوده و سطح معنی داری آن $0/001$ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این دو متغیر ارتباط معنی داری وجود دارد و چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه دو متغیر پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت مستقیم بوده است. بدین معنی که با افزایش تفکر مثبت ، افزایش پیشرفت تحصیلی را به دنبال خواهیم داشت.

میزان ضریب همبستگی بین دو متغیر مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی $0/041$ بوده و سطح معنی داری آن $0/42$ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این دو متغیر ارتباط معنی داری وجود ندارد. ولی چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه دو متغیر مهارت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی مستقیم بوده است. بدین معنی که با افزایش مهارت اجتماعی، افزایش پیشرفت تحصیلی را به دنبال خواهیم داشت. میزان ضریب همبستگی بین سه متغیر مهارت اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت $0/31$ بوده و سطح معنی داری آن $0/000$ نشان داده شد. بنابراین میتوان بیان کرد که بین این سه متغیر ارتباط معنی داری وجود دارد و چون ضریب همبستگی مثبت بوده رابطه سه متغیر مهارت اجتماعی ، پیشرفت تحصیلی و تفکر مثبت مستقیم بوده است. شیر محمدی و همکاران 2011 ؛ نورالدین و همکاران 1393 در تحقیقات خود نشان داد که بین تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار و مثبتی وجود دارد که با نتایج مطالعه حاضر همسو می باشد. در مقابل بهاری 2011 هیچ رابطه مثبت و معنی داری را بین تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی در مطالعات خود مشاهده نکرد که با نتایج بدست آمده از تحقیق بر روی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان اسفراین ناهمسو است. کیافر و همکاران 1393 نشان داد که بین تفکر مثبت و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود ندارد ولی بی تاثیر نبوده است که با نتایج مطالعه حاضر همسو می باشد.

۵-۴- نتیجه گیری کلی

عوامل بسیاری می توانند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر گذار باشند. براساس نتایج بدست آمده میتوان بیان کرد که تفکر مثبت و مهارت های اجتماعی دانش آموزان در پیشرفت تحصیلی آنان نقش به سزایی دارند. آنچه که از نتایج بررسی فرضیات این پژوهش می توان استنباط کرد این نکته است که : همانطور که در بخش های مختلف این پژوهش عنوان شد مهارت اجتماعی وابسته به جنس هستند و میزان آن در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر بود. همچنین مولفه مهارت اجتماعی مناسب در دانش آموزان دختر و مولفه پرخاشگری و رفتار تکانشی در دانش آموزان پسر بیشتر مشاهده شد. مهارت اجتماعی با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری را نشان نداد ولی بیانگر آن بود که با افزایش مهارت اجتماعی پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می یابد. رابطه مهارت اجتماعی و تفکر مثبت و رابطه پیشرفت تحصیلی با تفکر مثبت معنادار مشاهده شد. نتایج این تحقیق به طور کلی نشان داد که مهارت های اجتماعی افراد و طرز تفکر آنها می تواند بر روی پیشرفت تحصیلی آن ها تاثیر بسزایی داشته باشد و باعث کاهش جنبه های منفی در امر آموزش شود. بنابراین با نقش مهم پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان که علاوه بر آینده روشنی که پیش روی دانش آموزان می گذارد ، در ساخت جامعه ای مفید قدم برداشته می شود ، تاثیر عوامل موثر بر این متغیر به خصوص تاثیر متغیرهای پژوهش حاضر میتواند گامی بزرگ به سوی موفقیت باشد. بنابراین میتوان به این صورت عنوان نمود که میتوان با آموزش مهارت های اجتماعی مناسب و رواج تفکر مثبت در بین دانش آموزان جنبه های ناسازگارانه و منفی را در دانش آموزان اصلاح نمود و سبب بهره وری بیشتر و مثبت تر این ویژگی ها در پیشبرد اهداف علمی آنان شد.

۵-۵- محدودیت های تحقیق

۱. اندک بودن بررسی های انجام شده در ایران و جهان در مورد سه متغیر پژوهش حاضر و محدودیت دسترسی به نتایج برخی از مطالعات و یافتن نتایج لازم برای مقایسه یافته های این پژوهش را دشوار ساخت
۲. طولانی بودن سئوالات هر دو پرسشنامه (پرسش نامه مهارت اجتماعی ماتسون و پرسش نامه تفکر شیرر و کارور) که موجب دقت کمتر در پاسخ به سئوالات می شود
۳. عدم همکاری برخی از دانش آموزان در زمان جواب دادن به سئوالات پرسشنامه ها
۴. امکان تحریف پاسخ برخی سئوالات از سوی پاسخ دهندگان و عدم دقت در پاسخ گویی به پرسش های پرسش نامه

۵-۶- پیشنهادات

۱. با توجه به اینکه تفکر مثبت از عوامل موفقیت محسوب می گردد ، مسئولان آموزش و ژرورش جهت بهبود کیفیت آموزشی و خود شناسی دانش آموزان به این عامل توجه بیشتری نمایند
۲. به پژوهشگران آتی پیشنهاد میشود که تاثیر مهارت های اجتماعی و تفکر مثبت را روی گروه های متفاوت دیگر و سازمان های دیگر مورد سنجش قرار دهند
۳. پژوهش در مورد مسائل کودکان کمتر از مسائل مربوط به بزرگسالان انجام شده است. این در حالی است که پایه شکل گیری شخصیت و بسیاری از مشکلات و اختلالات در کودکی است. بنابراین پیشنهاد میشود پژوهشگران علاقمند ، به این زمینه توجه بیشتری داشته باشند

۴. پژوهشگرانی که قصد انجام پژوهش در محیط های آموزش و پرورش را دارند ، قبل از

اجرای پژوهش از همکاری مسئولان سازمان و مدرسه اطمینان حاصل نمایند.

۵. از آنجا که جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اسفراین

هستند، پیشنهاد می شود تحقیق مشابه در دوره های دیگر تحصیلی (ابتدایی و راهنمایی)

انجام گردد .

۶. آموزش مهارت های اجتماعی به عنوان یک ماده درسی در برنامه درسی مدارس در نظر

گرفته شود. بدیهی است روان شناسان، مشاوران و معلمان می توانند در این گونه برنامه ها

مهارت های اجتماعی را به دانش آموزان آموزش دهند و آنان را برای ورود به دنیای

اجتماعی واقعی، پیچیده و ناهمگن آماده کنند.

۷. تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش ناهنجاری های رفتاری و عاطفی و تقویت

رفتارهای جرئت مندانه، را مورد بررسی قرار گیرد و تأثیر این گونه آموز شها بر اعتلای

سلامت روانی دانش آموزان مطالعه شود

منابع

آقاجانی، م (۱۳۸۷)، تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان

شهرستان قم، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهرا

اشرفی حافظ، ا؛ آسمند، پ؛ موسوی مقدم، ر؛ سایه میری، ک. ۱۳۹۲. اثر بخشی مثبت اندیشی در

کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متاهل. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. دوره ۲۳ ،

ویژه نامه ۱، ص ۴۹- ۵۳

اقدام، ع؛ باقر، م ؛ گدازگر، ح. (۱۳۸۲)؛ بررسی عوامل اجتماعی فرهنگی مؤثر بر کیفیت یادگیری

دانشجویان، نشریه‌ی دانشکده‌ی علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه تبریز، سال ۹، ش ۱۱

برخوری، ح. ۱۳۸۷. اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت

، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. پایان نامه کارشناسی ارشد

دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

برخوری، ح؛ رفاهی، ژ؛ فرح بخش، ک. ۱۳۸۹. اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه

گروهی بر انگیزه پیشرفت ، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول . فصلنامه رهیافتی نو

در مدیریت آموزش

به پژوه ، ا ؛ خانجانی، م ؛ حیدری، م ، شکوهی یکتا ، م. ۱۳۸۷. بررسی اثر بخشی آموزش مهارت

های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان نابینا . فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی. شماره

۱. دوره اول

به پژوه ، ا؛ سلیمانی، م؛ افروز، غ؛ غلامعلی لواسانی، م. ۱۳۸۹. تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دیرآموز. فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره

۳۳، سال نهم، ص ۱۶۳-۱۸۶

به پژوه، ا؛ سلیمیان، ب. (۱۳۸۰). مقایسه ادراک لیاقت های شناختی و اجتماعی در دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی پایین، دیرآموز و عادی، مجله روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، شماره

های: ۱ و ۳۱. ص ۲۱-۴۰

بیان زاده، اکبر و ارجمندی، زهرا (۱۳۸۲). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر رفتار سازشی

کودکان عقب مانده ذهنی خفیف، اندیشه و رفتار. ۳۴، ۹، ۱ - ۲۷

پورسردار، ن؛ پورسردار، ف؛ پناهنده، ع؛ سنگری، ع؛ عبد یزین. س. ۱۳۹۱. تأثیر خوش بینی (تفکر

مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل روان شناختی از بهزیستی. مجله پژوهش

حکیم. شماره اول. دوره ۱۶. ص ۴۲-۴۹

پهلوان، ک؛ کاکاوند، ع؛ کیامنش، ع. ۱۳۹۱. اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر کمال گرایی ناسازگارانه

دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. پژوهش های مشاوره. جلد ۱۲. ش ۴۵. ص ۵۳-۷۳

تاج آبادی پور، حسین. (۱۳۸۵). اثربخشی مهارت های مثبت اندیشی بر رضایت شغلی کارکنان مس

سرچشمه استان کرمان . پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی: دانشگاه

علامه

توانایی، م؛ سلیم زاده، ا. ۱۳۸۹. بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث. پژوهشنامه

علوم و معارف قرآن کریم . سال دوم ، شماره ۷. ص ۳۹-۶۳

جعفر طباطبایی، ت؛ احدی، ح؛ خامسان، ا. ۱۳۹۲. تأثیر آموزش خوش بینی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند. مراقبت های نوین. فصلنامه علمی دانشکده

پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. شماره ۱۰. دوره ۱. ص ۳۴-۴۲

جعفری، ع؛ مهرافزون، د. ۱۳۹۲. تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر کمرویی نوجوانان.

حجازی، م؛ صبحی، ا. ۱۳۹۰. هوش هیجانی، مهارت های اجتماعی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در

دانش آموزان تیز هوش و عادی. فصلنامه علوم رفتاری. دوره ۳. ص ۴۱-۵۵

حسینی، ا. ۱۳۸۶. قدرت مثبت اندیشی. مولف وینست پیل، ن. انتشارات نشر ثالث، چاپ اول،

تهران

حقیقی، جمال و موسوی، محمد، مهراب زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی

تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع

متوسطه. مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، ص

۶۱-۷۸

حیدری، ع، احتشامزاده، پ، و حلاجانی، ف. (۱۳۸۸). رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوشبینی

با اضطراب امتحان دانشجویان. یافته های نو در روانشناسی، ۴(۱۱). ۷۴-۸۹

خدایاری فرد، محمد. (۱۳۷۹). کاربرد مثبت نگری در روان درمانگری با تاکید بر دیدگاه اسلامی.

مجله روانشناسی و علوم تربیتی. ۳۰(۱). ص ۱۶۴-۱۴۰

خواجه امیری خالدی، هاله. (۱۳۸۲). هنجاریابی آزمون خوشبینی-بدبینی سلیگمن بر روی دو گروه

سنی ۱۸- ۲۵ و ۳۰-۴۵ سال در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته روانشناسی عمومی.

دانشگاه الزهرا

دادستان ، پ ؛ عسکری، ع ؛ رحیم زاده ، س ؛ بیات ، م. ۱۳۹۰. مهارت های اجتماعی - هیجانی

کودکان پیش از دبستان : یک مقایسه جمعیت شناختی. مطالعات روانشناسی تربیتی (سیستان) . شماره

۱۱. ص ۲۷-۴۴

درزی رامندی ، ا. ۱۳۹۰. بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان

دختر و پسر دوره ی متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا

رستمی، م ؛ یونسی، ج ؛ موللی، گ؛ فرهود، د ؛ بیگلریان، ا. ۱۳۹۳. بررسی اثر توانبخشی روانی مبتنی بر

آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش شادکامی نوجوانان کم شنوا. مجله علمی پژوهشی

شنوایی شناسی. دوره ۲۳. شماره ۳. ص ۳۹-۴۵

زحمتکش، وجیهه؛ زمانی، رضا. (۱۳۸۶). رابطه ی افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی. مجله

روانشناسی و علوم تربیتی . سال ۳۷. شماره ۳. ص ۲۰-۴۱

سخندان توماچ، ر. (۱۳۸۱). بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت های اجتماعی بر مشکلات

رفتاری و عاطفی کودکان دبستانی شهرستان گنبدکاووس، راهنما: دکتر ایران باغبان . پایان نامه

کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

سیف ، ع. ۱۳۷۹. روش های یادگیری و مطالعه . نشر دوران. چاپ دوم

سیف ، ع. ۱۳۸۶. روان شناسی پرورش نوین . نشر دوران. چاپ ششم

شاهسوند ، س. ۱۳۷۹. بررسی علل کاهش انگیزه تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. شورای

تحقیقات آموزش و ژرورش استان اصفهان

شریفی درآمدی، پ. ۱۳۹۰. بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر سازگاری دانش آموزان نابینا. مجله روان شناسی افراد استثنایی. سال اول. شماره اول. ص ۴۵-۶۶

شریفی، ط؛ شکرکن، ح؛ مهرابی زاده هنرمند، م. ۱۳۸۵. بررسی رابطه نگرش دینی با اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. مجله پژوهش های روانشناختی دانشگاه اصفهان. سال دوم، شماره اول

شریفیان، اکبر (۱۳۸۱)؛ عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان شاهد، فصلنامه ی علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، ش ۱۵ و ۱۶

شهابی، زیبا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه تیپهای شخصیتی A/B و خوشبینی -بدبینی در کارمندان ادارات دولتی شهر . تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی. دانشگاه الزهرا

صدارت مرنی، م. ۱۳۸۸. اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی در کاهش اعتیاد پذیری دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان های ملارد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی

صفاری، م؛ سنایی نسب، ه؛ رشیدی جهان، ح؛ پورتنقی، غ؛ پاکپور حاجی آقا، ا. ۱۳۹۳. شادکامی ، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. مجله ی توسعه ی آموزش در علوم پزشکی.. دوره

ی ۷، شماره ۱۳ ، ص ۲۲- ۲۹

طاعتی، ف؛ شکری، ا؛ شهیدی، ش. ۱۳۹۲. نقش واسطه های خوشبینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرسزا و واکنش به این تجارب. روان شناسی معاصر. شماره ۸. دوره ۱. ص ۷۳-۹۰

طالب زادگان ، میترا . ۱۳۸۷. بررسی عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موفق. شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان خوزستان

عشقی، ام البنین. ۱۳۸۹. مثبت اندیشی از دیدگاه علم روانشناسی و اسلام. پایان نامه کارشناسی ارشد.

دانشگاه علمیه الزهرا. خمینی شهر

عطاری، ی؛ اصغر زاده، م؛ کوچکیف ک. ۱۳۸۴. بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی در

سازگاری فردی - اجتماعی نوجوانان بزهکار در شهرستان گنبد کاووس. مجله روان شناسی و تربیتی.

دانشگاه شهید چمران اهواز

عیسی زادگان، ا؛ احمدی، س، بهرامی، ف؛ باغبان، ا؛ شجاع حیدری، م. ۱۳۹۰. بررسی اثر بخشی

آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی و شادمانی زناشوی زوج ها. فصلنامه پژوهش های

نوین روان شناختی. شماره ۲۱. ص ۱۲۹-۱۴۹

عیسی زادگان، ع؛ شیخی، س. ۱۳۹۰. بررسی رابطه خوش بینی و راهبردهای کنترلی با سلامت

عمومی. ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه.

غلامی، سمیه. جاری، مسعود حسین (۱۳۹۰) پیش بینی شادمانی دانش آموزان با توجه به ادراک آنها

از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره سوم،

شماره اول

فروتن، خ. (۱۳۸۲). بررسی رابطه مهارتهای اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مدارس

راهنمایی شهرستان لامرد مهر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی شیراز.

فیاضی، م؛ سیماراصل، ن؛ کاوه، م. ۱۳۸۹. استفاده از روانشناسی مثبت گرا در مدیریت و رهبری

سازمانی (جنبشی رو به گسترش). همایش ملی چالش های مدیریت و رهبری در سازمان های ایرانی.

دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات. اصفهان

کار، آلن (۱۳۸۵). روان شناسی مثبت؛ علم شادمانی و نیرومندی های انسان. (ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند). تهران: انتشارات سخن.

کجباف، م، عریضی، ح، و خدابخشی، م. (۱۳۸۵). هنجاریابی، پایایی و روایی مقیاس خوشبینی و بررسی رابطه بین خوشبینی، خود تسلطیابی و افسردگی در شهر اصفهان. مطالعات روانشناختی. ۲ (۱ و ۲). ص ۵۱-۶۸

کریم زاده، اسماعیل. (۱۳۸۸) راهنمای آموزش و آداب مهارتهای زندگی، تهران، یادمان هنر اندیشه.

کرمی، ا. ۱۳۸۴. بررسی و شناسایی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان. پژوهش های تربیتی. شماره ۴

کویلیام، س. ۱۳۸۶. مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی. ترجمه فرید براتی شده و افسانه صادقی. جوانه رشد. تهران

کهن پور، م. ۱۳۸۹. تاثیر وضعیت اقتصادی و سواد والدین در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

دبیرستان های منطقه ده تهران. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش شهر تهران

کیافر، م؛ کارشکی، ح؛ هاشمی، ف. ۱۳۹۳. نقش باورهای امید و خوش بینی در پیش بینی انگیزش تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. شماره ۱۴. دوره ۶. ص ۵۱۷-۵۲۶

لیوارجانی، ش؛ غفاری، س. ۱۳۸۰. بررسی رابطه هوش هیجانی و مهارتهای اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۸۸-۸۹. مجله علوم تربیتی. سال سوم. شماره ۹. ص ۷۱-۸۸

متسون، جانی و اولندیک، توماس (۱۹۸۸). بهبودبخشی مهارت های اجتماعی کودکان: ارزیابی و آموزش، ترجمه احمد به پژوه (۱۳۸۴). انتشارات اطلاعات. تهران

محبی نورالدین وند، م؛ مشتاقی، س؛ شهبازی، س. ۱۳۹۰. رابطه بین جو عاطفی خانواده با رشد مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر و دختر پایه های چهارم و پنجم ابتدایی شهرستان مسجد سلیمان. پژوهش در برنامه ریزی درسی. سال هشتم، دوره دوم، شماره ۳۰. ص ۸۴-

۹۳

محبی نورالدین وند، م؛ شهنی ییلاق، م؛ پاشا شریفی، ح. ۱۳۹۳. رابطه سرمایه روان شناختی (امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی) با هدف های پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول. پژوهش در برنامه ریزی درسی. سال یازدهم. دوره دوم. شماره ۱۳. ص ۶۱-۷۹

مستعملی، فروزان، حسینیان، سیمین و یزدی، منور (۱۳۸۴)، تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای شهر تهران. فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۵، ۴، ۵۳۷-۴۵۰

موحد، ا. ۱۳۸۲. بررسی رابطه علی بین نگرش های مذهبی، خوش بینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز

نظری، ا؛ حسین پور، م. ۱۳۸۷. اثر بخشی مهارت های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس دانش آموزان دختر دبیرستان باغملک. یافته های نو در روانشناسی. دوره ۲، شماره ۶، ص ۹۵-۱۱۶

نورتنقی، ع(۱۳۸۰)، تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی خویشتن داری و همدلی به دانش آموزان بر افزایش میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی در شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران

نیاز آذری، ک. ۱۳۹۱. بررسی تأثیر شادابی و نشاط در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شهرستان ساری. دو فصلنامه مطالعات برنامه ریزی آموزشی. سال دوم. شماره سوم. ص ۳۵-۵۷

هافمن کارل و همکاران (۱۳۸۴). روانشناسی عمومی، از نظریه تا کاربرد، ترجمه: هادی بحیرایی و همکاران، تهران: نشر ارسباران.

یوسفی، فریده و خیر، محمد (۱۳۸۱). بررسی پایایی و روایی مقیاس سنجش مهارت های اجتماعی ماتسون و مقایسه عملکرد دختران و پسران دبیرستان در این مقیاس. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، شماره های ۲ و ۱۸. ص ۱۴۷ - ۱۵۸

Achat, H., & Cohen, L.o(2000).ptimism and depression as prediction of physichal and mental health functioning: the Normative Aging Study. Ann be have med vol. 22, p.127-130

Akomolafe MJ, Ogunmakin AO, Fasooto GM. The Role of Academic Self-Efficacy, Academic Motivation and Academic Self-Concept in Predicting Secondary School Students' Academic Performance. Journal of Educational and Social Research. 2013; 3(2): 335 – 342.

Albert,M.M.(2005).Examination the Social Skills differences among at – risk youth diagnosed with blindness conduct and Serious emotional disturbance. Unpublished Doctoral Dissertation, Boston university

Alberto, J. & Joyner, B, Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. Applied Nursing Research, 2008, V21, I.4 , p.21

Anderson, P. Happiness and health. The Journal of Socioeconomics 2008: 37, 213-236.2-217

Asher, S., Taylor, A .(2001). the social outcomes of mainstreaming: sociometric assessment and beyond., *Exceptional children quarterly*, 12, 12-39.and beyond., *Exceptional children quarterly*, 12, 12-39

Asodeh M, Editor. ENRICH couple questionnaire. Tehran: Roshd Publication; 2011

Austin , E.J & Goldwater,R. Potter,V (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Journal of personality and Individual Difference*.38(8).1395-1405

Bahari F. [Mabaniye omid va omid darmani (rahnamaye omid afarini)]. Tehran: Danjeh; 2011

Bailis DS, Chipperfield JG.2012. Hope and optimism. In: Ramachandran VS. *Encyclopedia of Human Behaviour*. 2nd ed. UK: Elsevier

Barrera. M.,Biglan,A.,taybr, T.K. Gunn,B.K., Smolkowski, K, Black. c., Ary. D.V.,8

Bauermeister, J., Shrout, P.E., Chávez,L., Rubio-Stipec, M., Ramírez, R., Padilla, L., Anderson, A.,García, P., &Canino, G.(2007). ADHD and gender: are risks and sequel of ADHD the same for boys and girls .*Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48 (8), 831-839

Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, and widowed individuals. University of Haifa Israel. Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.

Boyd, V. S., Hunt, P. F., Kandell, J. J., & Lucas, M. S. (2001). Relationship between identity processing style and academic success in undergraduate students. Unpublished project, University of Maryland

Boyraz, G., Lightsey O. Jr. (2012). Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress-meaning relationship. Tennessee State

Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli Sforza, L. L., & Stazi, M. A. (2009). Human Optimal Functioning: The Genetics of Positive Orientation towards Self, Life, and the Future. *Behavioral and Genetics*, Published online

Chen, H., Wang, Q, & Chen, X. (2001). School achievement and social behaviors: A cross-lagged regression analysis. *Acta Psychological Sinica*,33(6), 532-536.

Cole, J.E. & Draves, P.R. (2008). Examination of the Relationship between Optimism Worldview among University Students, *College Student Journal*, 42(2), 395-402

Elliot, S. N., & Gresham, F. M.(2005). Social skills interventions for children . *Behavior Modification*, 17.287-313

Engels, R., Dekovic, M., & Meeus, W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30, 1, 3-17

Extremera, N., Dura S. A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42: 1069–1079.

Flower, R.C.(2002).Aggression and antisocial behavior in Children. *Prevention Science*. 3.83-94

Fruhwald S, Loffler H, Eher R, Saletu B, Baumhackl U. Relationship between depression, anxiety and quality of life: A study of stroke patients compared to chronic low back pain and myocardial ischemia patients. *Psychopathology* .2001; 34(5): 50-56

Guilford, K & Mersman. J, (2008). Emotional social Learning, Macgraw hill company

Halvorsen, et al, (2009). Dysfunctional Attitudes and Early Maladaptive Schemas as Predictors of Depression: A 9-Year Follow-Up Study

Hamarat ER, Thompson DA, Zabrocky KM, Matheny KB. Perceived stress and coping resource: Availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research* 2001;27(4): 181-196

Hein, S.(2004), Short definition of emotional intelligence, Emotional Intelligence, Homepage

Hennessey ,B .A.(2007). Promoting social competence in school-aged Children: The effects of the open circle program. *Journal of School Psychology*,45,349-360

Ho, M. Y., et al, The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. The Chinese University of Hong Kong: Shatin, University of Macau, China, 2009

Janaabadi H. Impact on marital satisfaction and parental marital counseling mental retardation. *Journal of Nursing and Midwifery*, Oromiyeh 2013;4:38-42

Kamps, D. M. & kay, M.(2002).Social skills interventions For young at-risk students : A 2-year follow study . *Behavioral Disorder*, 25,310-324

Kraft, M. (2008). Delegation von Preiskompetenz an den Verkaufsaußendienst – eine empirische Analyse ausgewählter Determinanten und Gestaltungsmöglichkeiten – Wiesbaden – P. 36

Krypel, M. N., & Henderson-King, D. (2010). (Stress, coping styles, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives? *Social Psychology of Education*, 13 409–424.

Lau S, Kubiak T, Burchert S, Goering M, Oberländer N, Mauschwitz H, et al. 2014. Disentangling the effects of optimism and attributions on feelings of success. *Personality and Individual Differences*. (56): 78 – 82

Linley AP, Stephen J, Editors. *Positive psychology in practice*. New Jersey, USA: John Wiley & Sons, Inc.; 2004

Liua, H., Mroz, T.A., & Van der Klaauw, (2010). Maternal employment, migration, and child development. *Journal of Econometrics*, 156(1), 212-228

Loannis, A. & Efrosini, K. (2008). Nonverbal social interaction skills of children with learning disabilities. *Research in developmental disabilities*, 29, 1-10

Lucas-Thompson, R. G.; Goldberg, W. A.; Prause, J. (2010). Maternal work early in the lives of children and its distal associations with achievement and behavior problems: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(6): 915-942

Luthans, F., Youssef, C., Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: investment and developing Positive Organizational Behavior* in D. L. Nelson and C. L. Cooper *Positive Organizational Behavior*. (pp. 9-24). California: SAGE Publications.

MacLeod, Andrew. K., and Conway, Clare. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition & Emotion*, Volume 21 (5), 1114 – 1124.

MacLeod, Andrew. K., and Salaminiou, Eva. (2001). Reduced positive future-thinking in depression: Cognitive and affective factors. *Cognition and emotion*, 15 (1), 99– 107

MacLeod, Andrew. K., Tata. Philip., Tyrer, Peter., Schmidt, Ulrike., Davidson. Kate., and Thompson, Simon. (2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*. 44, 495–504.

Mahon, N. E. Yarcheski ‘A. and Yarcheski ‘T. J. (2010). *Happiness as Related To Gender and Health in Early Adolescents*. By Sage publications. Vol. 14 No. 2 175-190.

Malik A. 2013. Efficacy, Hope, Optimism and Resilience at Workplace –Positive Organizational Behavior. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 3(10): 1-4

Marmon, et al, (2004). Images of Mother, Self, and God as Predictors of Dysphoria in Non-clinical Samples, *Personality and Differences* 36

Martin, I. Jones, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 10, Issue 1, January, Pages 159-167

Maruta T, Colligan RC. Malinchoc M, Offord KP. Optimism-Pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later. Mayo clinic Proceedings 2002;77(8):748-753

Mazaheri AM. Examine the impact of plans to improve the relationship between marital satisfaction in dual-career couples. The consultation Events and Research 2006; 4: 112-18

Mendez, J. MC Dermott, P., & Fantuzzo, J. (2002). Identifying and promoting social competence with African American preschool children: Developmental and contextual considerations. Psychology in the schools, 39, 111-123

Mercola J. Optimism may protect against heart disease. Psychosomatic Medicine 2002;82(2):102-111.

Milhabet, I., Verlhac JF. (2012). Social acceptance of comparative optimism and realism. Universite de Nice-Sophia Antipolis, France. Website: <http://www.ncbi.Nih.Gov.pubmed>

Navidi A. Survey main common and private variables prior academic work, self-esteem academic and intelligence at prospect student development academic. Q Educ. 2004;76:97- 1294-

Oishi ,Sh. Kyungkoo ,M. & Akimoto ,Sh. (2010). Culture ,Interpersonal Perceptions , and Happiness in Social Interactions. Pres Soc Psuchol Bull. doi: 10. 1111/01 46167207 Vol. 34 No. 3 307-320.

Peterson C. The future of optimism. American psychological .2000; 55(1):44-55

Peterson, C., Park, N., and Seligman, M.E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. Journal of Happiness Studies. 6:25– 41

Rand KL, Martin AD, Shea AM.2011. Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. Journal of Research in Personality. 45(6): 683 – 686

reshvanloo F, Hejazi E. [Ertebate edrak az sabke farzand parvari valedain ba angizeshe tahsili va pishrafte tahsili dar daneshamozane dabirestani]. Daneshvare raftar. 2009; 16(39): 1- 14.

Robinson C, Snipes K.2009. Hope, optimism and self-efficacy: A system of competence and control enhancing africanamerican college students academic well-Being. Multiple Linear Regression Viewpoints. 35(2): 16- 26

Roshani Milani S, Aghaii Monvar I, Kheradmand F, Saboory E, Mikaili P, Masudi S, et al. 2011. A study on the academic motivation and its relation with Individual State and Academic Achievement on Basic Medical Students of Urmia University of Medical Sciences]. *Journal of Urmia Nursing And Midwifery Faculty*. 9(5): 357-366

Rouhi G, Hoseini S, Badeleh M, Rahmani H. 2008. Educational Motivation and its Relationship with some Factors among the Students of Golestan University of Medical Sciences]. *Strides Development and Medical Education*. 4(2): 77-83

Samadi M. Influence procedures education and self regulatory on advance academic. *Cogn Sci J*. 2008;9(1):40-8.

Samani SI, Jokar BA, Sahragard NA. Resiliency, mental health and life satisfaction. *Psychiatric and Clinical Psychology Iran* 2005;13(3): 295-290

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from Neuroticism (and trait anxiety, Self mastery and self esteem): A reevaluation of the Life Orientation test. *Journal Of personality and social psychology*, 67(6):1063-1078.

Seligman MA, Csikszent MH. Positive psychology: *American Psychologist* 2000; 55(1): 5-14.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. 60(3), 410-421

Shirmohammadi L, Mikaeliananba F, Zare H. 2011. The relationship between hardiness, life satisfaction, hope and academic performance of students]. *Journal of Psychology*. 5 (20): 129-151

Siddique HI, LaSalle-Ricci VH, Glass CR, Arnkoff DB, Diaz RJ. 2006. Worry, optimism, and expectations as predictors of anxiety and performance in the first year of law school. *Cognitive Therapy and Research*. 30(5): 667-676.

Snyder, C. R., Lopez, S.J. (2007). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. New York, sage publication Inc

Sohail N. Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons—Pakistan : JCPSP*. 2013;23(1):67-71

Soliman Nejhad A, Saharan M. A correlation control stop and self-regulatory with advance academic. *J Psychol Educ Sci Univ Teh*. 2002;31(2):175-98.

- Squires, J. (2002). The importance of early identification of social and emotional difficulties in preschool children. Center for international rehabilitation
- Sramova, B., Bianchi, G., L'uticov?, B. F., & Hamranov?, A. (2008). Analyses of Socio-Cognitive Identity Styles by Slovak Adolescents. *International Journal of Human and Social Sciences*, 3(8): 495-499.
- Steel ,P. ,& Konig ,C. J.(2007). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review* ,31 , 889–913
- Strassle CG, Mckee EA, Plant DD. Optimism an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Personality Assessment* 2000;72(2):190-199
- Taylor SE, Kemeny ME.2000. Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychology* . 55(1), 99- 109
- Temidayo A.2013. Academic optimism, motivation and mental ability as determinants of academic performance of secondary school students in ogun state, Nigeria. *European Journal of Business and Social Sciences*.1(12): 68- 76
- Teodoro, M.L.; Kappler, K.C.; Rodrigues, J.L., de Freitas, P.M. & Haase, V.G. (2005). The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY) and its Adaptation for Brazilian children and adolescents. *International Journal of Psychology*, 39, 2, 239-246
- Thompson, R. A. & Raikes, H. A. (2006). *The Social and Emotional Foundations of School*
- Tong, L., Shinohara, R., Sugisawa, Y., Tanaka, E., Maruyama, A., Sawada, Y., Ishi, Y., Anme, T. (2009). Relationship of working mothers' parenting style and consistency to early childhood development: a longitudinal investigation. *Journal of Advanced Nursing*: 2067–2076
- Trunzo, JJ. & Pinto, B M, Social support as a mediator of optimism and distress in breast Cancer Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, V.71, 2003 , p.805-811
- Turner, N.E, Macdonald J ,somerset, M.(2008).life skills,Mathematic all reasoning and critical thinking :Acurricul for t prevention of problem gambling,journal of Gam bling studies new York :24(3)
- Vandervelden, R. J., Grievink, K, L., & dijkand, D, The association between dispositional optimism and mental health problems among disaster victims and comparsion group: A prospective study. *Journal of affective disorders*, 2006

Wagner, E, (2004) Development and Implementation curriculum to Develop social competence for student with visual impairment in Germany. Journal of visual impairment in Germany. Journal of visual impairment & Blindness 98. (11), 703-710

Walker-O'Neal, C., Lucier-Greer, M., Wright, D.W., Kerpelman, J., Pittman, J. F., & Adler-Baeder, F. (2010). Identity Development and Sex Roles during Adolescence. National Council on Family Relations Annual Conference, Minneapolis, Minnesota

Welsh, M., Parke, R., Widaman, K. & Oneil, R. (2001). Linkages between children's social and academic competence: Longitudinal analysis. Journal of School Psychology, 39(6), 463-482

Westland E, Arche T. Exploring cross-cultural difference in self concept. Cross Cult Res. 2001;35(3):280-302

Wong, S. & Lim ,T, Hope versus optimism in Singaporean adolescent: Contribution to depression and life satisfaction. Psychological Studies Academic Group, National Institute of Education, Nan Yang Technological University, 1 Nan Yang Walk, Singapore 637616, Republic of Singapore, 2009