

تدوین بسته‌ی آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور و اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی

دانش آموزان پایه ی ششم ابتدایی

ساسادات^۱ ID*، شرام واحدی^۲ ID، اسکندر فخری آذ^۲، رحیم بدری کرگری^۲ ID

اطلاعات مقاله	چکیده
تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۱۵	تربیت مثبت مدرسه‌محور، سازه جدیدی است که رسالت آن، اصلاح و نهادینه‌سازی مفاهیم مثبتی همچون امید، شادی، بخشش، همدلی و خودتنظیمی از طریق آموزش دانش‌آموزان در مدرسه به‌عنوان محیطی مناسب جهت یادگیری ارزش‌ها و هنجارها است. هدف از پژوهش حاضر، تدوین بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه‌محور و اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی بود. روش پژوهش برای مرحله تدوین بسته آموزشی، روش توصیفی-تحلیلی با رویکرد سنتزپژوهی آمیخته بود. شاخص روایی محتوا برای کل بسته آموزشی ۰/۸۶ به‌دست آمد که نشان دهنده روایی صوری و محتوایی مناسب است. سپس، برای تعیین اثربخشی بسته بر بهزیستی ذهنی، دو کلاس (۵۹ نفر) از دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی منطقه یک شهر تهران به شیوه تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (کلاس ۲۸ نفری) و کنترل (کلاس ۳۱ نفری) جایگزین شدند. روش پژوهش این بخش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. گروه آزمایش ۱۲ جلسه به مدت ۴۰ دقیقه آموزش تربیت مثبت مدرسه‌محور دریافت نمودند. آزمودنی‌ها قبل و بعد از آموزش، به پرسشنامه بهزیستی ذهنی رن‌شاو (۲۰۱۴) پاسخ دادند. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد نمرات بهزیستی ذهنی در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود. بنابراین، نتیجه گرفته شد که آموزش تربیت مثبت مدرسه‌محور بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد ($P < 0/001$). همچنین، آموزش تربیت مثبت مدرسه‌محور باعث افزایش ۷۴٪ از تغییرات بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان شد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۱	
نوع مقاله: پژوهشی	
واژگان کلیدی	
بسته آموزشی، تربیت مثبت، مدرسه‌محور، بهزیستی ذهنی، دانش‌آموزان ابتدایی	

۱. نویسنده مسئول: دکترای تخصصی روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه

تبریز، تبریز، ایران. ✉

۲. استاد گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

مقدمه

تربیت مثبت‌نگر مدرسه‌محور بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر، طراحی شده است. تربیت مثبت‌نگر مدرسه‌محور، شامل برنامه‌های شواهد محوری می‌شود که در نتیجه، ارتقای بهزیستی^۱ دانش‌آموزان در سطح مدرسه را به دنبال دارد (متیو، وایت و سیمون موری، ۲۰۱۵). روان‌شناسی مثبت‌نگر، شادی و جهت‌گیری شادکامی^۲ افراد را بررسی می‌کند و در جست‌وجوی بالا بردن انگیزه و اشتیاق است و به حیطه‌های کاربردی روان‌شناسی و از جمله به حوزه روان‌شناسی بالینی و مشاوره گسترش یافته است. روان‌درمانگران مثبت‌نگر، علاقه‌مند به ایجاد و رشد توانمندی‌ها، خودمختاری^۳، تسلط محیطی^۴، روابط با دیگران، هدفمندی در زندگی^۵، پذیرش خود^۶ با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های بد زندگی هستند. روان‌شناسان مثبت‌نگر برقراری نوعی تعادل را لازم می‌دانند، تعادلی که در آن، نقاط قوت و ضعف افراد، در کنار هم در نظر گرفته و درک شوند. در این رویکرد، فراهم آوردن اطلاعاتی درباره چستی و چگونگی کارکرد افراد و عوامل تعدیل‌کننده آسیب‌ها در مردم از اهمیت برخوردار است (سلیگمن، رشید و پاکز، ۲۰۰۶). رویکردهای درمانی در حوزه روان‌درمانی مثبت، از نظریه کارل راجرز شکل گرفته است. روان‌شناسان مثبت‌نگر بر این باورند که امروزه می‌توانیم با ترکیب ایده‌های نظری کارل راجرز با پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت، موقعیت‌هایی را مهیا کنیم که در آن بتوانند با کاهش استرس‌ها و با کمک به شکوفایی توانمندی‌هایشان در جهت زندگی‌ای شاد و سالم‌تر پیش روند. هدف این حوزه، ایجاد و ارتقای بهزیستی در افراد و جوامع می‌باشد (نیکزادی پناه و محمدیان، ۱۳۹۵).

مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر، در مراکز مثبت از جمله محیط کاری، محیط یادگیری، خانواده و اجتماع مثبت نیز گسترش یافته است (بوزکورت، ۲۰۱۴ و کوئیلیام، ۲۰۰۷). در بین مراکز مثبت، مدارس، موقعیت خاصی دارند، چرا که با آخرین هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر در ارتباط بوده و محصول یا هدف غایی مدرسه، خود دانش‌آموزان، یعنی انسان‌ها هستند. از منظر سنتی، مدرسه عالی بر مبنای پافشاری بر موفقیت، توصیف می‌شود. در صورتی که از نظر روان‌شناسی مثبت‌نگر، افرادی که موفق می‌شوند، مهم هستند. مدرسه خوب، مدرسه‌ای بر اساس تجارب مثبت و صفات و توانمندی‌ها یا فضیلت‌های نهادی است. مدرسه مثبت، زندگی کردن، مسئولیت‌پذیری، احساس دوستی و رفاقت (البته نه رقابت) را به دانش‌آموزان یاد داده، هدف‌گزینی بر مبنای توانمندی‌هایی که هر فرد دارد و پس از آن، حرکت جهت رسیدن به اهداف را یاد داده، امیدآفرینی کرده و رفتارهای موردپسند اجتماعی را یاد می‌دهد (براتی سده، ۱۳۸۹). در این مدارس، معلمان هم از

1. Well-being
2. Happiness orientation
3. Autonomy
4. Environmental mastery
5. Purpose in life
6. Self- acceptance

ترفیع حرفه‌ای و رشد شخصی به‌عنوان محصول جانبی رهنمودسازی دانش‌آموزان در راستای خودآنگیزی و موفقیت بیشتر، بهره‌می‌برند (چاچو، ۲۰۰۴).

نشان دادن هویتی مثبت به کودکان برای موفقیت در آینده، از هر چیز دیگری در کلاس درس، مهم‌تر است. مهمترین و اولین راهکار، ایجاد احساس پذیرفته شدن در گروه برای کودکان، و نشان دادن این موضوع است که از دیدن آنان خوشحال شده و آنها دوست‌داشتنی و ارزشمند هستند. یکی دیگر از عواملی که به عملکرد مناسب کودکان در مدرسه کمک می‌کند، امنیتی است که از نظر رفتاری در گروه ارائه می‌شود. بنابراین بهتر است کودکان با قوانین گروه آشنا شوند. در مدرسه مثبت‌گرا سعی بر این است تا نگرشی که نسبت به بچه‌ها وجود دارد، برای والدین هم در نظر گرفته شود. باید به والدین یادآور شد که نه تنها فرزندان آنها دوست‌داشتنی بوده و مراقبت از آنها در مدرسه ضرورت دارد، بلکه والدین دانش‌آموزان هم دوست‌داشتنی هستند و مراقبت از آنها نیز در مدرسه مثبت‌گرا بسیار مهم است (سانت، ۲۰۱۰).

تربیت مثبت، مشکلات اجتماعی و تخیلفاتی را که در این دوران با آنها مواجهیم کاهش می‌دهد. مسائل روانی و عاطفی، زندگی ناسالم والدین و خشونت در خانواده و بهره‌کشی، سه مسئله بسیار بزرگ برای کودکان امروزی هستند. فرار از بمباران آمار اجتماعی که محیط و شرایط زندگی ما را توصیف می‌کند، غیرممکن است: سوء استفاده از کودکان و بدرفتاری با آنان، بدرفتاری با همسر، رشد فقر، نظام رفاهی که در اصل به خانواده‌ها لطمه زده است و فقر غذایی کودکان. تخمین زده می‌شود که نود درصد کودکان امروزی، در مقایسه با کودکان یک نسل قبل، در شرایط بسیار متفاوتی زندگی می‌کنند. متأسفانه، معلمان، مدیران مدارس و والدین دانش‌آموزان، در مورد چگونگی تربیت فرزندان خود، آگاهی لازم را ندارند. در تربیت مثبت تأکید بر این است که رفتارهای خوب فرزندانمان را به‌طور مثبت در نظر بگیریم و رفتارهای خوشایند آنها را ارزشمند بشماریم (لتهام، ۲۰۰۷).

در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی با الهام از روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه مفهوم بهزیستی ذهنی برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی، تلقی و آن را در قالب اصطلاح "بهزیستی روان‌شناختی" مفهوم‌سازی کرده‌اند. این گروه، نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی‌دانند، بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت، از مشخصه‌های فرد سالم است. بهزیستی ذهنی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی ذهنی، رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد. برای نمونه، دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به‌عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران (ریف و کیس، ۲۰۰۲).

بهزیستی ذهنی، اصطلاحی است که معانی متفاوتی برای افراد مختلف دارد. فردی که سالم است، قادر به مقابله و تنظیم فشارهای مکرر زندگی روزمره در یک راه قابل قبول است (ولس، ۲۰۱۰). بهزیستی ذهنی به ادراک فرد از میزان هماهنگی بین خود از یک سو و پیامدهای عملکردش از سوی دیگر اشاره دارد؛ این فرایند بهزیستی است که به یک ارزیابی مداوم و نسبتاً پایدار از رضایت درونی در طول عمر یک فرد منجر می شود (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت آبادی، ۱۳۹۰). بهزیستی ذهنی به عنوان عامل درونی اندازه گیری مثبت را شامل می شود و عزت نفس افراد را افزایش می دهد (پیترسون، ۲۰۰۰؛ ویلسون، ۱۹۶۷). به طوری که یک فرد با بهزیستی ذهنی بالا می تواند به صورت فردی جوان، تندرست، خوب، تحصیل کرده، با درآمد بالا، خوش بین، فارغ از نگرانی، دیندار، متعهد، دارای روحیه کاری بالا، با اشتیاق، متعادل به هر دو جنس مرد و زن و با دامنه وسیع هوش نمایان گردد (ویلسون، ۱۹۶۷).

برنامه های آموزشی معاصر، به حوزه های ویژه ای از مفاهیم کلیدی در روان شناسی مثبت نگر، از جمله تاب آوری، بهزیستی، شادکامی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان (فرگوسن، ۲۰۱۸ و وایت و کرن، ۲۰۱۸) پرداخته اند. با این حال، طبق بعضی از نظریه ها (بلیک، ۲۰۱۹ و رایبسون، ۲۰۲۰)، تربیت مثبت مدرسه محور، تمامی موارد مربوط به شناخت، هیجان و عمل را در عرصه های تحصیلی و اجتماعی شامل می شود. در ایران، در زمینه تدوین بسته ها و پروتکل های آموزشی مبتنی بر روان شناسی مثبت نگر، پژوهش هایی صورت گرفته است؛ مطالعات یکانی زاد، گل محمدنژاد بهرامی و سلیمان نژاد (۱۳۹۷)، آلبویه، طباطبایی و طباطبایی (۱۳۹۵)، بدری گرگری، نعمتی، واحدی و طاهری (۱۳۹۸)، براتی سده (۱۳۸۸)، رعیت ابراهیم آبادی، ارجمندنیا و افروز (۱۳۹۴)، صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶)، علوی، قدم پور، و غضنفری (۱۳۹۶) و فرنام و مددی زاده (۱۳۹۶)، تحقیقاتی از این دست هستند. با این حال، بسته ها و پروتکل های آموزشی یاد شده، اکثراً بعضی از مفاهیم روان شناسی مثبت نگر و روش ها را بررسی کرده و هیچ کدام، کلیه حوزه های تربیت مثبت مدرسه محور را مطالعه نکرده اند. با توجه به اهمیت موضوع، این تحقیق، سه سؤال را شامل می شود: «۱- آیا امکان تدوین بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور برای دانش آموزان پایه ششم ابتدایی وجود دارد؟ ۲- آیا بسته آموزشی طراحی شده از اعتبار مناسبی برای اجرا دارد؟ ۳- آیا تأثیر بسته آموزشی بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان معناداری است؟»

روش پژوهش

این تحقیق، شامل دو مرحله است. در مرحله اول، برای تبیین تربیت مثبت مدرسه محور و طراحی و تدوین بسته آموزشی، روش توصیفی-تحلیلی با رویکرد سنتز پژوهی از نوع سنتز پژوهی آمیخته به کار رفت (سندلووسکی و باروسو، ۲۰۰۷). مراحل هفت گانه سنتز پژوهی از نظر هرد (۱۹۸۱) به شرح زیر است:

- شناسایی منابع اصلی.
 - تحلیل عناصر اصلی.
 - شناسایی داده‌ها برای تعیین الگوی مطلوب.
 - تنظیم اطلاعات در درون هر دسته.
 - انجام چرخه‌های تحلیل-ترکیب برای اعتبار لازم و ارائه توضیح نهایی.
 - تنظیم دسته‌ها برای چارچوب مفروض.
 - تفسیر مطالب ترکیبی (به نقل از مارش، ۱۹۹۱).
- در مرحله دوم، برای روایابی بسته، از روش روایی صوری و محتوایی استفاده شد. روایی صوری به شکل کیفی و با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاری با صاحب نظران و متخصصان موضوع انجام شد. محتوا و روش آموزش بسته آموزشی در پانل تخصصی، بررسی شده و تحلیل و ترکیب گردید و برای اعتباریابی مدل ارائه شده، نظرات آنان با مصاحبه نیمه‌ساختاری گردآوری و نتایج از طریق روش کیفی، تحلیل شد. برای تعیین ضریب روایی محتوایی^۱ بسته آموزشی، روش لاوشه^۲ برای کمی کردن، به کار رفت. برای محاسبه ضریب روایی محتوایی بسته آموزشی، از ۱۴ نفر از صاحب نظران درخواست گردید تا مراحل و محتوای برنامه طراحی شده را بر اساس مقیاس سه درجه‌ای ضروری (۲)، مفید (۱) و غیرضروری (۰) رتبه‌بندی سازند. شاخص روایی محتوایی بسته آموزشی با استفاده از فرمول (۱) به دست آمد. حداقل مقدار مورد تأیید اعتبار محتوایی اجزای بسته آموزشی، ۰/۵۱ لحاظ شد (لاوشه، ۱۹۷۵).

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

فرمول ۱

CVR = ضریب روایی محتوایی.

n_e = تعداد داورانی که جلسات و محتوای جلسه آموزشی را ضروری تشخیص می‌دهند.

N = تعداد کل داوران.

در بخش کیفی، یعنی طراحی و تدوین بسته آموزشی، متناسب با پژوهش‌های نظری و روش تحقیق سنتزپژوهی، همه اسناد دارای اعتبار ملی و بین‌المللی که اطلاعات و دانش ارزشمندی در مورد مبانی نظری و الگوی تحقیق ارائه می‌دهند، بررسی می‌شوند (قاسم تبار، ۱۳۹۵). ۱۴ نفر از متخصصان (۱۰ نفر در زمینه روان‌شناسی تربیتی، ۲ نفر در زمینه تعلیم و تربیت و ۲ نفر در زمینه برنامه‌ریزی درسی)، بسته را روایابی کردند.

در قسمت تعیین اثربخشی بسته بر بهزیستی ذهنی، پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. حجم نمونه شامل ۵۹ نفر (گروه آزمایش ۲۸ نفر و گروه کنترل ۳۱ نفر) بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا از میان مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، منطقه یک آموزش و پرورش انتخاب شد و سپس، از میان لیست مدارس پسرانه ابتدایی، دو مدرسه (در هر مدرسه یک کلاس از پایه ششم وجود داشت) انتخاب شدند. در دو گروه، آزمودنی‌ها از لحاظ شرایط سنی و طبقه اقتصادی-اجتماعی در سطح یکسانی بودند و به منظور کنترل اثرات پیش‌آزمون و افزایش اعتبار درونی از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده گردید. کفایت حجم نمونه بر اساس آماري مناسب بود و ملاک ورود به طرح، دانش‌آموز پایه ششم بودن، شرکت در جلسات و نداشتن اختلالات روانپزشکی بود. ملاک خروج از طرح، عدم تمایل به همکاری و غیبت بیش از دو جلسه بود.

ابزار پژوهش: پرسشنامه بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان (SSWQ) (رن شاو، ۲۰۱۴): این پرسشنامه به منظور تکمیل پرسشنامه بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان بر مبنای اصول پایه‌ای کلارک و واتسون، توسط رن شاو، لانگ و کوک در سال ۲۰۱۴ ساخته و توسعه داده شد. پرسشنامه دارای ۱۶ آیتم است که بهزیستی ذهنی را به صورت سازه‌ای چهار بعدی اندازه‌گیری می‌کند. عامل‌ها عبارت بودند از: ارتباط با مدرسه (گویه‌های ۱، ۲، ۳ و ۴)، لذت از یادگیری (گویه‌های ۵، ۶، ۷ و ۸)، اهداف آموزشی (گویه‌های ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و کارآمدی تحصیلی (۱۳، ۱۴، ۱۵ و ۱۶). این ابزار بر روی یک طیف لیکرت چهار گزینه‌ای از ۱ = تقریباً هرگز تا ۴ = تقریباً همیشه قرار دارد. ضریب اعتبار این ابزار توسط سازندگان با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۶ و هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل: ارتباط با مدرسه ۰/۷۲، لذت از یادگیری ۰/۷۴، اهداف آموزشی ۰/۷۲ و کارآمدی تحصیلی ۰/۷۸ به دست آمد (رن شاو و همکاران، ۲۰۱۴).

یافته‌های پژوهشی

یافته‌های تحقیق بر اساس مراحل مختلف سنتز پژوهی به شرح زیر ارائه شده‌اند: ابتدا، برای شناسایی منابع دست اول، مقالات، کتب و اسناد مرتبط با موضوع، محدود به سه دهه گذشته، و با بهره‌گیری از پایگاه‌های اطلاعاتی و مراکز نگهداری منابع مکتوب گردآوری شد. پایگاه‌های اطلاعاتی مورد استفاده شامل اسکوپوس، وب آو ساینس، پاب مد، علوم جهان اسلام و جهاد دانشگاهی بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری نظری^۲، موارد مرتبط با موضوع تحقیق انتخاب شدند و تا رسیدن به اشباع نظری در پاسخ به سؤال‌های تحقیق این کار ادامه یافت. ملاک‌های

ورود مطالعات و مقالات، نزدیک بودن عنوان یا موضوع مورد پژوهش به پژوهش حاضر و سال انتشار آنها بود. مطالعاتی که موضوع آنها به موضوع پژوهش حاضر نزدیک نبودند و یا سال انتشار آنها بیش از پانزده سال گذشته بود، از مطالعه خارج شدند. سپس، با مطالعه مبانی نظری، ماهیت فناوری و تجارب کشورها منطق و ساختار الگوی مورد نظر کشف و شناسایی شد. در مرحله بعد، نسبت به تعیین ویژگی‌های عناصر اقدام و الگوی پیشنهادی در یک فرایند تحلیل و ترکیب در قالب جداولی از اطلاعات و ویژگی‌های موضوع پژوهش خلاصه و ارائه شد. سپس برای تعیین میزان تطابق الگوی پیشنهادی با وضعیت موجود، میزان به‌کارگیری مفاهیم روان-شناسی مثبت‌نگر ارزیابی شده و با ترکیب مضامین پرکاربرد در بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور، مضامین اصلی استخراج گردید که در تدوین محتوای بسته آموزشی از آنها استفاده شد. در جدول شماره ۱، مضامین پر تکرار مرتبط با تربیت مثبت مدرسه محور موجود در اسناد و منابع علمی ارائه شده است.

جدول شماره ۱. مضامین پر تکرار مرتبط با بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور در اسناد و

منابع علمی

مضامین اصلی	اسناد و منابع علمی
خودآگاهی، شناخت افکار، احساس و رفتار	آنتونین (۲۰۱۸)، ایوتزان و لوماس (۲۰۱۶)، نف (۲۰۱۳)، گلمن و راکفلر گروالد (۱۹۹۴)، هوتزل (به نقل از سوری، ۱۳۹۴)، نوبل (۲۰۱۱)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)، ریویک، گیلهم، چاپلین و سلیگمن (۲۰۱۳)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵)
خودباوری، خوش بینی و عزت نفس	علوی، قدم‌پور و غضنفری (۱۳۹۶)، سلیگمن، رشید و پارک (۲۰۰۶)، کوئیلیام (۲۰۰۳)، کاسل و کورسینی (۱۳۹۷)، سلیگمن (۱۳۹۲)، مارکوس، بیس ریبریو و لویز (۲۰۱۱)، سلیقه (۱۳۹۷)، تاپینن تانر و همکاران (۲۰۰۵)، فرو، کاشدان و یور کوئیز (۲۰۰۹)، اسنایدر (۲۰۰۵)، سین و لیومبرسکی (۲۰۰۹)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)
مثبت اندیشی	ریویک، گیلهم، چاپلین و سلیگمن (۲۰۱۳)، دورلاک و ویزبرگ (۲۰۰۷)، کوئیلیام (۲۰۰۳)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵)، ایوتزان و لوماس (۲۰۱۶)، کار (۲۰۰۶)، تاپینن تانر و همکاران (۲۰۰۵)، یکانی‌زاد، گل محمدنژاد بهرامی، و سلیمان نژاد (۱۳۹۷)، اسنایدر (۲۰۰۵)، دستغیب و همکاران (۱۳۹۱)، لیومبرسکی و لایوس (۲۰۱۵)، آنتونین (۲۰۱۸)، جعفر طباطبایی (۱۳۹۶)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)، سین و لیومبرسکی (۲۰۰۹)
اهمیت هیجان‌ها و افکار مثبت در تحصیل	گلمن و راکفلر گروالد (۱۹۹۴) دورلاک و ویزبرگ (۲۰۰۷)، ریویک، گیلهم، چاپلین و سلیگمن (۲۰۱۳)، هوتزل (به نقل از سوری، ۱۳۹۴)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵)، شریفی و رضاخانی (۱۳۹۸)، ایوتزان و لوماس (۲۰۱۶)، کار (۲۰۰۶)، کربلایی‌پور (۱۳۹۷)، محمدی و کیانی (۱۳۹۸)، والبورگ (۲۰۱۴)، رایبسون (۲۰۲۰)، ژانگ و همکاران (۲۰۱۹)، وایت و کرن (۲۰۱۸)، آزادی ده‌بیدی و فولادچنگ (۱۳۹۸)، روساریو و همکاران (۲۰۱۸)، وای چون چری آئو و کندی (۲۰۱۸)، گرینه و همکاران (۲۰۱۸)، بوفائرتز و همکاران (۲۰۱۸)، بلیک (۲۰۱۹)، الرشیدی، فان و انگو (۲۰۱۶)، آراین‌فر و همکاران (۱۳۹۴)
تاب‌آوری و روش‌های حل مسئله	علوی، قدم‌پور و غضنفری (۱۳۹۶)، ریویک، گیلهم، چاپلین و سلیگمن (۲۰۱۳)، فرناندز (۲۰۱۶)، ماتیو و وایت (۲۰۱۶)، کار (۲۰۰۶)، تاپینن تانر و همکاران (۲۰۰۵)، نیکوترا و آن لیزر مایرا (۱۳۹۷)، لی واترز (۲۰۱۱)، برنارد و والتون (۲۰۱۱)، یوسف‌وند، قدم‌پور، صادقی

و غلامرضایی (۱۳۹۸)، آربین فر و همکاران (۱۳۹۴)، بدری گرگری، نعمتی، واحدی و طاهری (۱۳۹۸)، روساریو و همکاران (۲۰۱۸)

سلیگمن، رشید و پارک (۲۰۰۶)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵)، سلیگمن (۱۳۹۲)، تاپینن تانر و همکاران (۲۰۰۵)، بدری گرگری، نعمتی، واحدی و طاهری (۱۳۹۸)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)، ریو و کی یس (۲۰۰۹)، نوبل (۲۰۱۱)، نجفی و همکاران (۱۳۹۴)

سلیگمن، رشید و پارک (۲۰۰۶)، هوتزل (به نقل از سوری، ۱۳۹۴)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵)، ایوتزان و لوماس (۲۰۱۶)، سلیگمن (۱۳۹۲)، اسنایدن (۲۰۰۵)، فروه، کاشدان و یورکوئیز (۲۰۰۹)، دوکری و استپتو (۲۰۱۴)، یزنت (۲۰۱۵)، دندریدج (۲۰۱۷)، ریو و کی یس (۲۰۰۹)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)

سلیگمن، رشید و پارک (۲۰۰۶)، سلیگمن (۱۳۹۲)، سلیقه (۱۳۹۷)، شوشانی و همکاران (۲۰۱۶)، ماتیدو و وایت (۲۰۱۶)، ریو و کی یس (۲۰۰۹)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)، بدری گرگری، نعمتی، واحدی و طاهری (۱۳۹۸)، وای چون چری آئو و کندی (۲۰۱۸)

ریویک، گیلهام، چاپلین و سلیگمن (۲۰۱۳) ف گلنم و راکفلر گروالد (۱۹۹۴)، هوتزل (به نقل از سوری، ۱۳۹۴)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵)، نف (۲۰۱۳)، ایوتزان و لوماس (۲۰۱۶)، کاسل و کورسینی (۱۳۹۷)، شوشانی و همکاران (۲۰۱۶)، آنتویین (۲۰۱۸)، ماتیدو و وایت (۲۰۱۶)، نوبل (۲۰۱۱)، ریو و کی یس (۲۰۰۹)، آدلی بو (۲۰۰۷)، فروه، کاشدان و یورکوئیز (۲۰۰۹)، برنارد و و والتون (۲۰۱۱)، تیان و زئو (۲۰۱۵)، ویلکینس و همکاران (۲۰۱۵)، بدری گرگری، نعمتی، واحدی و طاهری (۱۳۹۸)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)، امامقلی، کدیور و شریفی (۱۳۹۸)

دورلاک و ویزبرگ (۲۰۰۷)، ایوتزان و لوماس (۲۰۱۶)، سلیگمن (۱۳۹۲)، ماتیدو و وایت (۲۰۱۶)، ریو و کی یس (۲۰۰۹)، رشید و سلیگمن (۲۰۱۴)، بدری گرگری، نعمتی، واحدی و طاهری (۱۳۹۸)

امید افزایی،
قدردانی و
شکرگزاری
هدفمندی و
داشتن معنا در
زندگی

همدلی و بخشش

مسئولیت پذیری
اجتماعی و
ارتباطات مثبت
بین فردی

پرورش ارزش-
های اخلاقی،
توانمندی های
منشی و غرقگی

در نهایت، مضامین اصلی بسته آموزشی و زمان مورد نیاز برای آموزش برگرفته از منابع کتبی همچون الگوی مدارس گیلانگ گرمار (نوریش، رابینسون و ویلیامز، ۲۰۱۱)، مثبت اندیشی و مثبت گرایی (کوئیلیام، ۲۰۰۳ ترجمه براتی سده و صادقی، ۱۳۹۰)، فنون روان شناسی مثبت گرا (مگیار-موئی، ۲۰۰۹ ترجمه براتی سده، ۱۳۹۱) و مقالات و طرح های پژوهشی داخلی و خارجی بود (فرگوسن، ۲۰۱۸؛ بلیک، ۲۰۱۹؛ وایت و کرن، ۲۰۱۸؛ رابینسون، ۲۰۲۰؛ آربین فر، کتانی و عابدی، ۱۳۹۴؛ چم زاده قنواتی، ۱۳۹۳؛ ساندرز، ۱۳۹۳؛ سلیقه، ۱۳۹۷؛ کانگ یوجنی و همکاران، ۱۳۹۱؛ شهیدی و منشی، ۱۳۹۴؛ ضرغامی و علاقبند راد، ۱۳۹۴؛ علوی، قدم پور و غضنفری، ۱۳۹۶؛ فتی و کاظم زاده عطوفی، ۱۳۸۵؛ فتی و موتابی، ۱۳۸۵؛ فتی، موتابی، محمدحانی و کاظم زاده عطوفی، ۱۳۸۵؛ کریمی و روشنائی، ۱۳۹۵؛ میرکمالی، ۱۳۹۱ و هوپر، ۱۳۹۴).

در این بسته آموزشی، هر مضمون تربیت مثبت مدرسه محور به عنوان یک مهارت در نظر گرفته شده است که دانش آموزان پایه ششم برای توانمندسازی خود باید آنها را کسب کنند. این بسته آموزشی مشتمل بر یک کتاب راهنمای آموزشی برای مطالعه و استفاده مریبان و معلمان دانش آموزان پایه ششم ابتدایی و یک کتاب کار عملی مخصوص برای دانش آموزان است. محتوای

بسته با رویکرد موضوع محور و بر اساس اهداف مربوطه سازماندهی شده است. در انتهای هر جلسه، تکالیفی به منظور تثبیت یادگیری به دانش‌آموزان ارائه می‌شود. این بسته با تأکید بر تربیت مثبت مبتنی بر مدرسه، بر خلاف بیشتر رویکردها و برنامه‌های آموزشی در پژوهش‌های پیشین که تنها بر یک یا چند مفهوم محدود از روان‌شناسی مثبت‌نگر تأکید داشتند، بر تعداد زیادی از مفاهیم کاربردی برای دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی تأکید دارد. همچنین، با توجه به مدرسه-محور بودن این بسته آموزشی، برای دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی بسیار سودمند و قابل استفاده خواهد بود.

هدف کلی این بسته آموزشی، کسب مهارت‌های مربوط به تربیت مثبت توسط دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی و به‌کارگیری مؤثر و کارآمد این مهارت‌ها در موقعیت‌های مختلف تحصیلی و مشاهده تغییرات مثبت تربیتی و رفتاری این دانش‌آموزان است. خلاصه جلسه‌های آموزش تربیت مثبت مدرسه‌محور در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول شماره ۲. خلاصه جلسات آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور

جلسه	هدف	محتوا
اول	معارفه و اجرای پیش-آزمون	آشنایی با دانش‌آموزان، تعیین اهداف، قوانین آموزشی خوش‌آمدگویی و معارفه، تعیین اهداف و قوانین آموزشی، مقدمه‌ای بر تربیت مثبت، اجرای پیش‌آزمون
دوم	خودآگاهی	آموزش خودآگاهی، شناخت افکار، احساس و رفتار با استفاده از "کاربرگ افکار روزمره من"
سوم	خودباوری، خوش بینی و عزت نفس	آموزش خودباوری، خوش بینی و عزت نفس با استفاده از فعالیت‌های عملی: "خودم را چگونه می بینم؟"، "نقاط ضعف من توانایی تجسم بصری"، "علاق و استعدادها" و "چقدر خودم را می‌شناسم؟"
چهارم	مثبت اندیشی	آموزش مثبت اندیشی با استفاده از "کارت‌های باورهای ناکارآمد" و کاربرگ "پرسش‌های تفکر واقع بینانه"
پنجم	اهمیت هیجان‌ها و افکار مثبت در تحصیل	آموزش در زمینه اهمیت هیجان‌ها و افکار مثبت در تحصیل از طریق آموزش گام به گام تنظیم هیجانی
ششم	تاب‌آوری و روش‌های حل مسئله	آموزش تاب‌آوری از طریق "آموزش تکنیک تنفس عمیق" و "قصه‌گویی" و آموزش روش‌های حل مسئله از طریق "آموزش بارش فکری در مورد مشکلاتی که بچه‌ها در زندگی روزمره با آن درگیر هستند" و بازی "عینک مثبت"
هفتم	امید افزایی، قدردانی و شکرگزاری	آموزش امید با استفاده از فعالیت عملی "تکمیل جملات ناتمام"، آموزش قدردانی از طریق "نامه نگاری" و آموزش شکرگزاری با استفاده از "قلک شکر" و "دفتر نگارش شکر خانواده"
هشتم	هدفمندی و داشتن معنا در زندگی	آموزش اهمیت هدفمندی و داشتن معنا در زندگی با استفاده از "بحث و گفت‌وگو از طریق بارش فکری" و "قصه‌گویی"
نهم	همدلی و بخشش	آموزش همدلی از طریق اجرای "پانتومیم احساسات"، آموزش بخشش با استفاده از "کاردستی قلب بخشنده برای روز بخشش"

آموزش مسئولیت‌پذیری اجتماعی به وسیلهٔ "انیمیشن آموزش قوانین شهروندی"، آموزش در زمینهٔ چگونگی برقراری ارتباطات مثبت بین فردی از طریق فعالیت‌های عملی: "استفاده از کاربرگ‌های مخصوص (برای داشتن روابط خوب با دیگران)" و "ارتباط چهره به چهره"	مسئولیت‌پذیری اجتماعی و ارتباطات مثبت بین فردی	دهم
پرورش ارزش‌های اخلاقی، توانمندی‌های منشی و غرفگی با استفاده از فعالیت عملی "آموزش از طریق حلقهٔ کند و کاو (آموزش فلسفه به کودکان)"	پرورش ارزش‌های اخلاقی، توانمندی‌های منشی و غرفگی	یازدهم
جمع‌بندی جلسات، پاسخگویی به پرسش‌ها و اجرای پس‌آزمون	جمع‌بندی جلسات و اجرای پس‌آزمون	دوازدهم

روایابی بسته آموزشی: در مرحلهٔ اول روایابی، اعضای پانل خبرگان ضمن بررسی روایی صوری بسته آموزشی، نظرات اصلاحی خود در خصوص بسته را به صورت مبسوط و کتبی اعلام کردند که پس از اعمال نظرات آنها، متن نهایی و اصلاح شده برنامه، مجدداً به منظور بررسی روایی محتوایی بسته به شکل کمی در اختیار همان اعضای پانل قرار گرفت. مقادیر ضریب روایی محتوایی، میانگین عددی قضاوت‌ها و نتایج پذیرش یا رد جلسات و محتوای بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور مربوط به هر جلسه آموزشی به تفکیک در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول شماره ۴. روایی محتوایی بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور

سؤال	CVR	میانگین عددی قضاوت‌ها	پذیرش یا رد
آیا محتوای جلسه اول (خوش آمدگویی و معارفه، تعیین اهداف و قوانین آموزشی، مقدمه‌ای بر تربیت مثبت) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟	۱	۲	پذیرش
آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه اول متناسب است؟	۰/۵	۱/۵	پذیرش
آیا محتوای جلسه دوم (خودآگاهی، شناخت افکار، احساس و رفتار) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟	۱	۲	پذیرش
آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه دوم متناسب است؟	۰/۷۵	۱/۷	پذیرش
آیا محتوای جلسه سوم (خودپنداره، عزت نفس و خوش بینی) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟	۱	۲	پذیرش
آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه سوم متناسب است؟	۰/۷۵	۱/۷	پذیرش
آیا محتوای جلسه چهارم (مثبت اندیشی) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟	۱	۲	پذیرش
آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه چهارم متناسب است؟	۰/۷۵	۱/۷	پذیرش



پذیرش	۱/۷	۰/۷۵	آیا محتوای جلسه پنجم (اهمیت هیجان‌ها و افکار مثبت در تحصیل) متناسب با اهداف ساخت بسته آموزشی است؟
پذیرش	۲	۱	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه پنجم متناسب است؟
پذیرش	۲	۱	آیا محتوای جلسه ششم (تاب‌آوری و روش‌های حل مسئله) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۲	۱	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه ششم متناسب است؟
پذیرش	۲	۱	آیا محتوای جلسه هفتم (امید افزایی، قدردانی و شکرگزاری) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱/۷	۰/۷۵	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه هفتم متناسب است؟
پذیرش	۱/۷	۰/۷۵	آیا محتوای جلسه هشتم (هدفمندی و داشتن معنا در زندگی) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۲	۱	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه هشتم متناسب است؟
پذیرش	۲	۱	آیا محتوای جلسه نهم (همدلی و بخشش) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۲	۱	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه نهم متناسب است؟
پذیرش	۲	۱	آیا محتوای جلسه دهم (مسئولیت‌پذیری اجتماعی و ارتباطات مثبت بین فردی) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱/۵	۰/۵	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه دهم متناسب است؟
پذیرش	۱/۷	۰/۷۵	آیا محتوای جلسه یازدهم (پرورش ارزش‌های اخلاقی، توانمندی‌های منشی و غرقگی راز خوشبختی) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱/۵	۰/۵	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه یازدهم متناسب است؟
پذیرش	۲	۱	آیا محتوای جلسه دوازدهم (جمع‌بندی جلسات، رفع اشکال، پاسخ دهی به سؤالات دانش‌آموزان، اخذ بازخورد و اجرای پس‌آزمون) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۲	۱	آیا مدت جلسه (۴۰ دقیقه) با محتوای مطرح شده در جلسه دوازدهم متناسب است؟

در نهایت، شاخص ضریب روایی محتوایی کلی با استفاده از فرمول و با جایگذاری اعداد در فرمول (۱)، در عمده جلسات پانل تخصصی به سمت ۰/۸۶ برآورد گردید. با توجه به حداقل

مقدار قابل قبول برای تأیید اعتبار محتوایی اجزای بسته آموزشی (۰/۵۱)، بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور از اعتبار مناسبی برخوردار است.

$$CVR = \frac{13 - \frac{14}{2}}{\frac{14}{2}} = 0.86$$

در بخش کمی به منظور اثربخشی بسته بر بهزیستی ذهنی، ابتدا پیش‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. سپس، جلسات آموزشی "تربیت مثبت مدرسه محور" برای گروه آزمایش انجام شد ولی گروه کنترل هیچ گونه مداخله آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات آموزشی، پس‌آزمون در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اجرا گردید. در نهایت، داده‌های گردآوری شده توسط نرم‌افزار spss نسخه ۲۱ و با استفاده از آزمون‌های آماری تجزیه و تحلیل گردید. بررسی نتایج داده‌های گردآوری شده، در دو بخش و با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی صورت گرفت.

جدول شماره ۵. خلاصه شاخص‌های توصیفی شرکت کنندگان (N=۵۹)

گروه‌ها	فراوانی	درصد فراوانی
آزمایشی	۲۸	۴۷/۵
کنترل	۳۱	۵۲/۵
کل	۵۹	۱۰۰

مندرجات جدول شماره ۵، فراوانی آزمودنی‌ها در گروه آزمایشی (۳۱ نفر) و کنترل (۲۸ نفر) را نشان می‌دهد. شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیر پژوهشی در دو گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای نمره کل بهزیستی ذهنی در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

جدول شماره ۶. شاخص‌های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره کل

بهزیستی ذهنی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
بهزیستی	۲۸	۴۶/۶۴	۸/۶۹	۵۴/۷۵	۷/۷۳
ذهنی	۳۱	۴۸/۰۹	۶/۷۱	۵۱/۴۸	۶/۹۱

نتایج مندرج در جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه آزمایشی در بهزیستی ذهنی ($\mu=54/75$, $\sigma=7/73$) به‌طور معناداری بیشتر از میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه کنترل در متغیر بهزیستی ذهنی ($\mu=51/48$, $\sigma=6/91$)

می‌باشد. شاخص‌های توصیفی گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های بهزیستی ذهنی در جدول شماره ۷ ارائه شده است.

جدول شماره ۷. شاخص‌های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های بهزیستی ذهنی

مقیاس	خرده مقیاس‌ها	مرحله	میانگین	گروه آزمایشی انحراف معیار	میانگین	گروه کنترل انحراف معیار
تربیتی	ارتباط با مدرسه	پیش‌آزمون	۱۱/۳۹	۲/۶۹	۱۰/۷۰	۲/۸۸
	لذت از یادگیری	پس‌آزمون	۱۳/۱۰	۲/۴۰	۱۰/۹۶	۲/۲۵
	اهداف آموزشی	پیش‌آزمون	۱۱	۲/۹۶	۱۲/۴۸	۲/۴۲
	کارآمدی تحصیلی	پس‌آزمون	۱۳/۵۰	۲/۶۴	۱۲	۲/۵
		پیش‌آزمون	۱۱/۷۸	۲/۴۰	۱۱/۸۷	۲/۱۸
		پس‌آزمون	۱۳/۸۹	۲/۰۷	۱۲/۱۹	۲/۴۵
		پیش‌آزمون	۱۲/۴۶	۲/۶۸	۱۳/۰۳	۱/۷۶
		پس‌آزمون	۱۴/۲۱	۲/۰۴	۱۳/۱۶	۲/۳۸

نتایج مندرج در جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه آزمایشی در خرده‌مقیاس‌های ارتباط با مدرسه ($\mu=13/10$, $\sigma=2/40$)، لذت از یادگیری ($\mu=13/5$, $\sigma=2/64$)، اهداف آموزشی ($\mu=13/89$, $\sigma=2/07$) و کارآمدی تحصیلی ($\mu=2/04$, $\sigma=14/21$) به طور معنادار بیشتر از میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پس‌آزمون گروه کنترل در خرده‌مقیاس‌های ارتباط با مدرسه ($\mu=10/96$, $\sigma=2/25$)، لذت از یادگیری ($\mu=2/5$, $\sigma=12$)، اهداف آموزشی ($\mu=12/19$, $\sigma=2/45$) و کارآمدی تحصیلی ($\mu=2/38$, $\sigma=13/16$) می‌باشد. در صورتی که بین میانگین‌ها و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایشی در خرده‌مقیاس‌های ارتباط با مدرسه ($\mu=11/39$, $\sigma=2/69$)، لذت از یادگیری ($\mu=11$, $\sigma=2/96$)، اهداف آموزشی ($\mu=11/78$, $\sigma=2/40$) و کارآمدی تحصیلی ($\mu=2/68$, $\sigma=12/64$) با نمرات پیش‌آزمون گروه کنترل در خرده‌مقیاس‌های ارتباط با مدرسه ($\mu=10/70$, $\sigma=2/88$)، لذت از یادگیری ($\mu=12/48$, $\sigma=2/42$)، اهداف آموزشی ($\mu=11/87$, $\sigma=1/76$) و کارآمدی تحصیلی ($\mu=13/03$, $\sigma=1/76$) تفاوت چشمگیری مشاهده نشد. جهت بررسی فرضیه پژوهشی (بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور بر سطوح بهزیستی ذهنی شامل ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی تأثیر دارد)، ابتدا پیش‌فرض‌های آمار پارامتریک و تحلیل کوواریانس بررسی شدند. نتایج آزمون کرویت بارتل نشان داد که بین متغیرهای وابسته پژوهش همبستگی متعارفی وجود دارد ($x^2 = 141/26$ و $p < 0/05$). آزمون ام باکس نشان داد ماتریس واریانس-کوواریانس در گروه‌های مورد مورد مطالعه همگن می‌باشد ($F=5/74$, $p < 0/01$). نتایج آزمون لون نیز در

همه مؤلفه‌ها حاکی از این بود که واریانس خطا در گروه‌های مورد مطالعه همگن می‌باشد ($p < 0/01$). از سوی دیگر، نتایج بررسی خطی بودن با نمودار هم پراش نشان‌دهنده برقراری این پیش‌فرض بود. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن نیز حاکی از برقراری پیش‌فرض نرمالیتی بود.

به دلیل رعایت پیش‌فرض‌های اساسی تحلیل کوواریانس از جمله همگنی شیب‌های رگرسیون و همگنی اثرات تعاملی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) برای بررسی فرضیه پژوهشی استفاده شد. جهت بررسی این نکته که آیا مدل آموزش تربیت مثبت مدرسه محور بر ترکیب نمرات ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان ابتدایی تأثیر معناداری دارد یا تأثیر معناداری ندارد، از بین آماره‌های چهارگانه پیلائی، لامبدای ویلکز، T هتلینگ و ریشه روی، آماره T هتلینگ گزارش می‌شود.

جدول شماره ۸. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری مربوط به نمرات ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی در گروه‌های پژوهش

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	ضریب ایتا	توان آزمون
T هتلینگ	۳/۱۹	۳۱/۲۹	۵	۴۹	۰/۰۰۱	۰/۷۶	۱

با توجه به مندرجات جدول شماره ۸، آماره F تحلیل واریانس چندمتغیری بررسی تفاوت گروه‌ها در ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد ($p < 0/001$, $F = 31/29$, $T \text{ Hotelling} = 3/19$). بنابراین می‌توان گفت که بین گروه‌ها در ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی، تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج نشان می‌دهد آموزش تربیت مثبت مدرسه محور قادر است ۷۶ درصد از تغییرات متغیرهای ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی را تعیین کنند. با توجه به مقدار توان آزمون در جدول شماره ۸ (توان آزمون = ۱)، این آزمون توانسته با توان بسیار بالایی فرض صفر غلط را رد کند. برای بررسی این که گروه‌ها در کدام یک از متغیرهای ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی با یکدیگر تفاوت دارند در جدول شماره ۹ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره گزارش شده است.

جدول شماره ۹. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تأثیر بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور بر ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب ایتا	توان آزمون
-------	-------------	---------------	------------	-----------------	---	--------------	-----------	------------

ارتباط با	روش	۶۵/۱۶	۱	۶۵/۱۶	۱۹/۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۹
مدرسه	خطا	۵۶/۴۵	۵۳	۳/۲۹				
لذت از	روش	۵۶/۴۵	۱	۵۶/۴۵	۳۱/۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۷	۱
یادگیری	خطا	۹۶/۱۵	۵۳	۱/۸۱				
اهداف	روش	۴۶/۷۷	۱	۴۶/۷۷	۱۸/۸۱	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶	۰/۹۸
آموزش	خطا	۱۳۱/۷۳	۵۳	۲/۴۸				
کارآمدی	روش	۲۰/۱۲	۱	۲۰/۱۲	۱۰/۶۳	۰/۰۰۰۲	۰/۱۶	۰/۸۹
تحصیلی	خطا	۱۰۰/۲۶	۵۳	۱/۸۹				

نتایج مندرج در جدول شماره ۹ نشان می‌دهد که بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه‌محور بر ارتباط با مدرسه ($F=19/78, P<0/0001$)، لذت از یادگیری ($F=31/11, P<0/0001$)، اهداف آموزشی ($F=18/81, P<0/0001$) و کارآمدی تحصیلی ($F=10/63, P<0/002$) تأثیر معناداری دارد. بنابراین پاسخ سؤال پژوهشی مثبت است. همچنین، نتایج نشان می‌دهد تربیت مثبت مدرسه‌محور قادر است ۲۷ درصد از تغییرات ارتباط با مدرسه، ۳۷ درصد از تغییرات لذت از یادگیری، ۲۶ درصد از تغییرات اهداف آموزشی و ۱۶ درصد از تغییرات کارآمدی تحصیلی را تبیین کند. با توجه به مقادیر توان آزمون در جدول شماره ۹، این آزمون توانسته با توان بسیار بالایی فرض صفر غلط را رد کند. میانگین‌های اصلاح شده متغیرهای ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی در دو گروه آزمایشی و کنترل در جدول شماره ۱۰ ارائه شده است.

جدول شماره ۱۰. میانگین‌های اصلاح شده متغیرهای ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی

متغیر	گروه	میانگین	خطای معیار
ارتباط با مدرسه	آزمایشی	۱۳/۱۶	۰/۳۵
	کنترل	۱۰/۹۱	۰/۳۳
لذت از یادگیری	آزمایشی	۱۳/۸۱	۰/۲۶
	کنترل	۱۱/۷۱	۰/۲۵
اهداف آموزشی	آزمایشی	۱۴	۰/۳۰
	کنترل	۱۲/۰۹	۰/۲۹
کارآمدی تحصیلی	آزمایشی	۱۴/۳۱	۰/۲۷
	کنترل	۱۳/۰۶	۰/۲۵

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۰، میانگین‌های اصلاح شده گروه آزمایشی در نمرات ارتباط با مدرسه (۱۳/۱۶)، لذت از یادگیری (۱۳/۸۱)، اهداف آموزشی (۱۴) و کارآمدی تحصیلی (۱۴/۳۱) به طور معناداری بیشتر از میانگین‌های اصلاح شده نمرات ارتباط با مدرسه (۱۰/۹۱)، لذت از یادگیری (۱۱/۷۱)، اهداف آموزشی (۱۲/۰۹) و کارآمدی تحصیلی (۱۳/۰۶) در گروه کنترل

می‌باشد. بنابراین، می‌توان استنباط کرد که آموزش تربیت مثبت مدرسه محور بر افزایش ارتباط با مدرسه، لذت از یادگیری، اهداف آموزشی و کارآمدی تحصیلی اثربخش است.

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق، با هدف تدوین بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور و اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی انجام گرفت. این بسته آموزشی، مبتنی بر مدرسه است و از این نظر، با نتایج مطالعه بدری و همکاران (۱۳۹۸) و نوریش و همکاران (۲۰۱۱) که طراحی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر مدرسه محور را لازم می‌بینند، مطابقت دارد. شاخص‌های متفاوت این بسته آموزشی، شامل جامع بودن آن از لحاظ معیارهای بین‌المللی است. ۱۸ مضمون اصلی، شامل خودآگاهی، شناخت افکار، احساس و رفتار؛ خودباوری، خوش‌بینی و عزت نفس؛ مثبت‌اندیشی؛ اهمیت هیجان‌ها و افکار مثبت در تحصیل؛ تاب‌آوری و روش‌های حل مسئله؛ امید افزایی، قدردانی و شکرگزاری؛ هدفمندی و داشتن معنا در زندگی؛ همدلی و بخشش؛ مسئولیت‌پذیری اجتماعی و ارتباطات مثبت بین فردی؛ پرورش ارزش‌های اخلاقی، توانمندی‌های منشی و غرقگی، به شکل یک بسته آموزشی تبیین شد که همسو با مطالعات رایینسون (۲۰۲۰) و بلیک (۲۰۱۹) بود؛ اما با مطالعات فرگوسن (۲۰۱۸)، وایت و کرن (۲۰۱۸)، یکانی‌زاد و همکاران (۱۳۹۷)، آلبویه و همکاران (۱۳۹۵) براتی سده (۱۳۸۸)، رعیت ابراهیم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴)، صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶)، علوی و همکاران (۱۳۹۶) و فرنام و مددی زاده (۱۳۹۶)، تفاوت داشت.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور، تأثیر مثبت و معناداری بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان دارد. آموزش مثبت‌نگری بر خودپنداره، پیشرفت تحصیلی، پیوند با مدرسه، عزت نفس، خلاقیت و ارتقای سطح کیفیت زندگی نوجوانان، شادکامی، انگیزه یادگیری و پایین آوردن باورهای غیرمنطقی، سطح افسردگی، اضطراب و استرس، در مطالعات مختلف (فرنام و مددی‌زاده، ۱۳۹۶؛ صادقی و بیرانوند، ۱۳۹۶؛ آلبویه و همکاران، ۱۳۹۵؛ رعیت ابراهیم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۴) نشان داده شده است. مطالعه یکانی‌زاد و همکاران (۱۳۹۸)، اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی کودکان را نشان داده است. مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهبود بهزیستی ذهنی و یادگیری کودکان پیش‌دبستانی (شوشانی و اسلون، ۲۰۱۷)، بهزیستی، درگیری و پیشرفت تحصیلی (شوشانی، استینمتر و کانات مایمون، ۲۰۱۶)، و امید و سرسختی دانش‌آموزان (گرین، آنتونی و رینساردت، ۲۰۰۷) نیز تأثیر مثبت دارد.

در این تحقیق، متغیر مقطع تحصیلی و جنسیت، کنترل شده و فقط دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی را شامل می‌شود. بنابراین، امکان تعمیم نتایج به دیگر مقاطع تحصیلی، وجود ندارد.

همچنین، این تحقیق به منطقه یک شهر تهران محدود بوده و بنابراین، امکان تعمیم نتایج به دیگر شهرها وجود ندارد. با توجه به محدودیت‌های تحقیق حاضر و همچنین، نتایج حاصل، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی در این زمینه در دیگر مقاطع تحصیلی و در دانش‌آموزان دختر، انجام دهند. محققان می‌توانند تحقیق و بررسی در گروه بزرگتر داشته و با الگوهای ترکیبی، به نتایج جالبی برسند. انجام تحقیق با به‌کارگیری مرحله پیگیری و اجرای بسته آموزشی برای مدیران، والدین، معلمان، و مسئولان برنامه‌ریزی آموزشی، ارزشمند است. با توجه به اهمیت مضامین مطرح شده در این بسته آموزشی، زیرارائه شد. استفاده از تجهیزات جدید در تکنولوژی آموزشی (ابزارهای الکترونیک و هوشمند، فضای مجازی و اینترنت) برای اثربخشی بیشتر آموزش مفاهیم به دانش‌آموزان، از پیشنهادهای کاربردی در این تحقیق هستند. همچنین، پیشنهاد می‌شود در مطالب درسی، از مفاهیمی، مانند خودآگاهی، تنظیم هیجانی، حل مسئله، مثبت‌اندیشی، و شناخت احساسات و افکار، استفاده شود و معلمان و مشاوران مدارس، به این موضوعات، برای ارتقای بهزیستی دانش‌آموزان، توجه کنند. به دلیل اینکه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در سنین بحرانی بلوغ و همچنین ورود به مقطع متوسطه هستند، مسائل روان‌شناختی آنان بسیار حائز اهمیت است و مشاوران مدارس، می‌توانند بسیار کمک کنند. پیشنهاد می‌شود آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر با روش آموزش تربیت مثبت مبتنی بر مدرسه و به شکل کارگاه‌های آموزشی و با خلاقیت در اجرای جلسات با استفاده از روش تدریس پویا و مشارکتی باشد. همچنین، به‌نظر می‌رسد برگزاری جلساتی برای والدین، معلمان و مربیان مدارس، به شکل جداگانه برای ارتقای آگاهی آنان ضرورت دارد.

فهرست منابع

- Alavi, Z., Ghadampour, E., Ghazanfa, F. (2017). The Influence of Education of Optimism Using Story telling on behavioral disorders of the Fifth Grade Male Students of Elementary School. *Journal of Clinical Psychology and Personal*. 15 (2), 85-96. (Text in persian) <https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2819>
- Alboye, G., Tabatabaee, S.M., Bahimian Bogar, I., Tabatabaie, Kh.S. (2015). The effect of Positivist psychology intervention on self concept, self esteem and educational achievement of failed girl students of first grade in high school. *Journal of Educational Psychology Studies*. 12 (22), 1-22. (Text in persian) <https://doi.org/10.22111/jeps.2015.2142>
- Alrashidi, O., Phan, H.P. & Ngu, B.H. (2016). Academic Engagement: An Overview of its Definitions, Dimensions and major Conceptualizations. *International Education Studies*, 9(12), 41-52. (<https://files.eric.ed.gov>- date: 13/2/2020)
- Arian Far, N., Katani, M. & Abedi, A. (2016). *Resilience in children: How to raise children who are resilient and resistant to emotional and behavioral harm?* Esfahan: Neveshteh, 20-30. (Text in persian)
- Azadi Dehbidi, F. & Foolad Chang, M. (2020). Causal Model of Academic Engagement: The Role of Academic Support and Academic Self-Regulation. *Journal of Instruction and Evaluation*. 12 (47), 159-183. (Text in persian) <https://doi.org/10.30495/jinev.2019.670901>



- Barati Sedeh, F. (2011). Take a positive school look. *Journal of Sepideh Danaei*.4(34), 54. (Text in persian)
- Barati Sedeh, F. (2010). *The effectiveness of positive psychology interventions in increasing vitality and happiness, life satisfaction and meaning of life and Reducing Depression: A Model for Action*. Doctoral dissertation, Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. (Text in persian)
- Badri Gargari R., Nemati Sh., Vahedi Sh., Taheri, A. (2019). Effectiveness of School-Based Model of Positive Psychological Interventions on Secondary Student's Academic Social and Behavioral Well-being. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*. 12 (1), 102-109. <http://dx.doi.org/10.29252/edcbmj.12.01.13> (Text in persian)
- Bahadori Khosroshahi, J & Hashemi Nosrat Abadi, T. (2012). The Relationship between Hopefulness and Resiliency with Psychological Well-Being: A Study in the University Students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*. 6 (22), 41-55. (Text in persian)
- Blake, T. (2019). Learning and living positive education. *Institute of Positive Education Geelong Grammar School*.
- Bozkurt, T. (2014). Positive Education and Emerging Leadership Roles of Counselors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences. New Horizons in Education*, 140, 452 – 461. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.452>
- Chacho, J. (2004). *Completely positive teaching: five-step ways to energize students and teachers*. Translator, Pourrezaei, M. (2019). Kerman: Islamic Azad University. (Text in persian)
- Chamzadeh Qanavati, M. (2016). *Me and my thoughts: teaching positive thinking skills to children*. Esfahan: Pooyesh Andisheh. (Text in persian)
- Dockray, S. & Steptoe, A. (2014). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biology-Behavioral Reviews*, 35 (1), 69-75. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.01.006>
- Farnam, A. & Madadzade, T. (2018). Effect of Positive Training on Positive Psychological States (Character Strengths) of Female High School Students. *Positive Psychology Research*. 3 (1), 61-76. (Text in persian) <https://doi.org/10.22108/ppls.2017.96495.0>
- Fata, L. & Kazemzadeh Otoufi, M. (2006). *Problem solving skill*. Tehran: Danjeh. (Text in persian)
- Fata, L. & Mutabi, F. (2006). *Effective interpersonal relationships*. Tehran: Danjeh. (Text in persian)
- Fata, L., Mutabi, F., Mohamadkhani, Sh. & Kazemzadeh Otoufi, M. (2006). *Practical guide to holding training workshops Students' special life skills*. Tehran: Office of Women's Affairs: Ministry of Health, Treatment and Medical Education. (Text in persian)
- Ferguson, C. (2018). Is positive education another fad? Perhaps, but it's supported by good research. <https://www.pixelheart.net/is-positive-education-another-fad-maybe-but-it-is-supported-by-good-research/>
- Ghasemi, M., Amani, H., Nazemi Moghadam, M. (2016). Assessing the reliability, validity and factor analysis of the academic engagement scale (Case study: Karaj students). *Quarterly Journal of Educational Measurement and Evaluation Studies*. 16, 187-20. (Text in persian)
- Ghasemtabar, S.N. (2017). *Designing and validating the model of Iranian preschool music curriculum*. Doctoral dissertation, faculty Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University. (Text in persian)
- Hooper, J. (2015). *Ways to Boost Children's Happiness, Confidence, and Success: A Positive Psychology Step-by-Step Program for Children's Prosperity: A Guide for Parents and Educators*.



- Kako Joybari, M. & Kako Joybari, A.A. (2016). Tehran: Danjeh. (Text in persian)
- Imamgholivand, F., kadivar, P. & Sharifi, H.P. (2019). The prediction of happiness and creativity based on the school climate by mediating the Educational Engagement and the emotional-social competence of high school female students. *Educational Psychology*. 15 (52), 155-181. (Text in persian) <https://doi.org/10.22054/jep.2019.34325.2350>
- Karimi, R. & Roshaneei, A. (2016). *Happy, Confident and Successful Children's Book (Latest Positive Psychology Step-by-Step Program for Prosperous Children)*. Tehran: Bahar-e-Sabz. (Text in persian)
- Lindenfield, G. (2001). Self-confidence in adolescents: *How to raise positive and happy adolescents*. Translator, Sohrabi, F. (2008). Tehran: Roshd. (Text in persian)
- Magyar-Muei, J.L. (2009). *Positive Psychology Techniques: A Therapist's Guide* Translator, Barati Sedeh, F. (2013). Tehran: Roshd. (Text in persian)
- Mathew, A., White, Phd & Simon Murray, A. (2015). *Evidence-Based Approaches in Positive Education: Implementing a Strategic Framework for Well-being in Schools*. Positive Education, Series Editor: Ilona Boniwell, 10.
- Mirkamali, S.M. (2013). *Human relations in school*. Tehran: Yasteroon. (Text in persian)
- Nikmanesh, Z. & Zandvakili, M. (2016). The Effect of Positive Thinking Training on Quality of Life, Depression, Stress and Anxiety in Delinquent Juveniles. *Positive Psychology Research*. 1 (2), 53-64. (Text in persian) <https://dorl.net/dor/20.1001.1.24764248.1394.1.2.5.1>
- Nikzadipannah, S. and Mohammadian, M. (1395). *Positive psychology in school*. Tehran: Sokhanvaran. (Text in Persian)
- Norrish, J.; Robinson, J. & Williams, P. (2011). A Model for Positive Education: Literature Reviews. Institute of Positive Education (www.ggs.vic.edu.au/PosEd).
- A Comprehensive Summary of Philosophy and Research Supporting each domain Can Be Found on Geelong grammar School's Website.
- Peterson C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1): 44-55. <https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-005>
- Quilliam, S. (2003). *Positive Thinking and Applied Positivism*. Translator, Barati Sedeh, F. & Sadeghi, A. (2007). Tehran: Roshd. (Text in persian)
- Raeeyat Ebrahimabadi, M., Arjmandnia, A. & Afrooz, Gh.A. (2015). The Effectiveness of Positive Thinking Intervention Program on Happiness and Irrational Beliefs of Delinquent Adolescents. *Positive Psychology Research*. 1 (2), 1-14. (Text in persian) <https://dorl.net/dor/20.1001.1.24764248.1394.1.1.1.5>
- Rap, R., Scanning, C. (2014). Cognitive-behavioral therapy for anxious and depressed adolescents. Translator, Zarghami, F. & Alaghband Rad, J. (2016). Tehran: Ebnesina. (Text in persian)
- Renshaw, T. L.; Long, A.C.J. & Cook, C. R. (2014). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the studentsubjective well-being questionnaire. *Amer Psychol Ass*, 1- 19. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/spq0000088>
- Robinson, J. (2020). Positive education skills and knowledge come to the fore in challenging times. *Institute of Positive Education Geelong Grammar School*. <https://www.ggs.vic.edu.au/Portal/Learning/Positive-Education>
- Rostaminejhad, M.A. (2005). *Comparison of learning the basics of individual learning method with learning in small groups of students, The second field of accounting, Varamin city vocational school Master*. Thesis in Educational Technology, Allameh Tabatabai University. (Text in persian)



- Ryff, C. D.; Keyes, C. I. & Shomtkin, D. (2002). Optimal well-being: Empirical Encounter of two traditional. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1007-1022 <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Sadeghi, M., Beyranvand, Z. (2018). The Effects of Positive Group Intervention On School Bonding In The Female Students. *Positive Psychology Research*. 3 (2), 19-36. Text in persian) <https://doi.org/10.22108/ppls.2018.100872.1009>
- Saliqeh, M. (2019). *How to raise our children with self-confidence*. Tehran: Nazari. (Text in persian)
- Sandelovski, M. & Barroso, J. (2007). *Handbook for Synthesizing Qualitative Research*. Springer.
- Sanet, H. (2009). *Positive intervention for students who are aggressive and quarrelsome at school (development of a modified elementary curriculum)*. Translator, Akbari Zadeh, A. (2018). Tehran: Raz-e-Nahan. (Text in persian)
- Saunders, M. (2003). *For all parents: a positive way to address children's behavior*. Translator, Shams, N. (2005). Tehran: Asim. (Text in persian)
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2012). Positive psychology: An introduction. *American Psychology*, 55: 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E; Rashid, T. & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-778. <https://psycnet.apa.org/record/2006-21079-029>
- Shahidi, L., Manshaee, G.R. (2015) The Effectiveness of Meta-Cognitive Training on Emotional Regulation and Academic Emotion in Mathematics among Second-Grade High School Students. *Advances in Cognitive Sciences*. 17 (3), 30-37. (Text in persian)
- Shankland, R. & Rosset, E. (2017). Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: A Taster for Teachers and Educators. *Springer Science, Business Media NewYork*; 29(2): 363–392. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>
- Shoshani, A. & Slone, M. (2017). Positive Education for Young Children: Effects of a Positive Psychology Intervention for Preschool Children on Subjective Wellbeing and Learning Behaviors. *Frontiers in Psychology*. 8(1866).
- Shoshani, A.; Steinmetz, S. & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of School Psychology*, 57, 73–92. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.003>
- Slater, P. et.al. (2007). *Curriculum Theory, Research, and Practice: The Social Performance Curriculum*. Translator, Sharif, M. (2011). Esfahan: University of Esfahan. (Text in persian)
- Waters, L. (2011). A review of School- Based Positive. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being, Psychology of Emotions, Motivations and Actions*, Inc. New York: Nova Science Publishers.
- Wilson W. (1967). Correlates of a vowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67: 294-306. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6042458/>
- Yekanizad, A., Gol Mohammadnejhad Bahrami, G., Soleimannezhad, A. (2019). The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Psychological Capital and Happiness of Students. *J Child Ment Health*. 5 (4), 135-147. (Text in persian)

