



The Effectiveness of Flourishing Education on Humor and Academic Engagement in Students (Case Study: High School Students of Chalous City)

Sohrabali Harsaj Ghasemi¹, Jamal Sadeghi^{2*}, Alireza Homayouni³

1. PhD student, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Babol Branch, Babol, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Educational Management, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Bandar-e-Gaz Branch, Bandar-e-Gaz, Iran.

❖ **Corresponding Author Email:** jamalsadeghi48@yahoo.com

Research Paper

Receive: 2022/01/15
Accept: 2022/05/31
Published: 2023/01/23

Keywords:

Flourishing Education, Humor, Academic Engagement, Students.

Article Cite:

Harsaj Ghasemi S, Sadeghi J, Homayouni A. (2021). The Effectiveness of Flourishing Education on Humor and Academic Engagement in Students (Case Study: High School Students of Chalous City), Association of Sociology of Education. 8(2): 79-88.

Abstract

Purpose: The humor and academic engagement in students improve their academic performance and success. Therefore, the aim of this research was determine the effectiveness of flourishing education on humor and academic engagement in high school students.

Methodology: The present research was an applied with pre-test and post-test design with experimental and control groups. The statistical population of the research was male and female high school students in Chalous city in the academic year 2019-20. The statistical sample of the research was 30 people who were selected by available sampling method and randomly replaced into two equal groups (15 people in each group). The experimental group underwent the flourishing education 8 sessions of two-hour during two months (one session per week) and the control group during this period did not receive any training. Both experimental and control groups in the pre-test and post-test stages were evaluated in terms of humor (Khashouei, Arizi Samani and Aghaei, 2009) and academic engagement (Reeve and Tseng, 2011) and the data obtained from their implementation were analyzed by methods of univariate analysis of covariance and multivariate analysis of covariance in SPSS software.

Findings: The findings showed that flourishing education led to increase the humor and all five components including the enjoyment of humor, laughter, verbal humor, humor in social relationships and humor in stressful conditions in high school students ($P < 0.05$). Also, flourishing education led to increase the academic engagement and all four components including the engagement of cognitive, emotional, behavioral and agency in high school students ($P < 0.05$).

Conclusion: The findings indicated the effectiveness of flourishing education on increasing students' humor and academic engagement. Therefore, planning to improve them through workshops can play an effective role in promoting students' humor and academic engagement.



<https://doi.org/10.22034/ijes.2021.541983.1184>



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23221445.1401.15.1.1.0>



Creative Commons: CC BY 4.0



انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش ایران

اثربخشی آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر چالوس)

سهرابعلی هرسج قاسمی^۱، جمال صادقی^۲، علیرضا همایونی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، بابل، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، بابل، ایران.

۳. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرگز، بندرگز، ایران.

✦ ایمیل نویسنده مسئول: jamalsadeghi48@yahoo.com

چکیده	مقاله تحقیقاتی
<p>هدف: هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بود.</p> <p>روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع کاربردی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه شهر چالوس در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ بودند. نمونه آماری پژوهش ۳۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه دو ساعته در طی دو ماه (هفته‌ای یک جلسه) تحت آموزش شکوفایی قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر شوخ‌طبعی (Khashouei, Arizi Samani and Aghaei, 2009) و درگیری تحصیلی (Reeve and Tseng, 2011) ارزیابی و داده‌های حاصل از اجرای آنها با روش‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.</p> <p>یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش شکوفایی باعث افزایش شوخ‌طبعی و هر پنج مولفه آن شامل لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آور در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شد ($P < 0.05$). همچنین، آموزش شکوفایی باعث افزایش درگیری تحصیلی و هر چهار مولفه آن شامل درگیری شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شد ($P < 0.05$).</p> <p>بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از اثربخشی آموزش شکوفایی بر افزایش شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان بود. بنابراین، برنامه‌ریزی برای بهبود آنها از طریق کارگاه‌های آموزشی می‌تواند نقش موثری در ارتقای شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد.</p>	<p>دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۵</p> <p>پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۱۰</p> <p>انتشار: ۱۴۰۱/۱۱/۰۳</p> <p>واژگان کلیدی: آموزش شکوفایی، شوخ‌طبعی، درگیری تحصیلی، دانش‌آموزان.</p> <p>استناد مقاله: هرسج قاسمی س، صادقی ج، همایونی ع. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر چالوس)، انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش ایران. ۸۸-۷۹: (۲)۸</p>



<https://doi.org/10.22034/ijes.2021.541983.1184>



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23221445.1401.15.1.1.0>



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

محیط‌های آموزشی مکان‌هایی هستند که در آنها موانع، مشکل‌ها و چالش‌های تحصیلی زیادی وجود دارد و دانش‌آموزان برای غلبه بر آنها نیاز به میزان بالایی از شادی، نشاط و شوخ‌طبعی دارند (Van Praag, Stevens and Van Houtte, 2017). شوخ‌طبعی مفهومی برای بهینه‌سازی آموزش و پرورش است و استفاده مناسب از آن در یادگیری مفاهیم درسی به دانش‌آموزان کمک می‌کند و توجه آنها را از خارج کلاس به داخل کلاس معطوف می‌کند و هنگامی که مطالب آموزشی با شوخی همراه شوند غالباً لذت‌بخش‌تر و موثرتر خواهند بود (Hasanzadeh, 2020). در دهه‌های اخیر شوخ‌طبعی به‌عنوان یکی از مفاهیم رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر نقش مهمی در ارتقای سلامت و حتی موفقیت و پیشرفت تحصیلی دارد (Byrne and Kangas, 2022). شوخی فعالیتی مفرح و مثبت جهان‌شمول در قالب‌های گفتاری، رفتاری و نوشتاری با هدف سرگرمی و افزایش شادی و نشاط است که به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند (Farkas, et al, 2021). شوخ‌طبعی مفهومی برای برقراری ارتباط با دیگران، تسهیل حل مشکل‌های زندگی، کنترل و مدیریت هیجان‌ها و خلق روابط اجتماعی مستحکم است که احساس‌ها، باورها و تمایل‌های افراد را نشان می‌دهد (Leguizamon, et al, 2017). بنابراین، سازه مذکور می‌تواند به شایستگی در تعامل‌های اجتماعی مانند ایجاد روابط اجتماعی، ارتباط‌های صمیمی، حمایت عاطفی و مدیریت تعارض کمک نماید (Rothermich, Ogunlana and Jaworska, 2021).

در واقع، شوخ‌طبعی مکانیسم دفاعی سازمان‌یافته‌ای است که به افراد کمک می‌کند تا با عوامل فشارزا و تعارض‌های هیجانی از طریق اهمیت‌دادن به جنبه‌های طنزآمیز با آنها مقابله نمایند (Ganz and Jacobs, 2014). شوخ‌طبعی راهی برای جایگزینی انگیزه‌ها و رفتارهای غیرقابل پذیرش و رهایی از تنش‌ها و فشارهای روانی با یک حالت لذت‌بخش است که بدبینی و پرخاشگری را با خندیدن جایگزین می‌کند (Yang and Wen, 2021). شوخ‌طبعی توصیفی از تفاوت‌های فردی در انواع رفتارها، افکار، شناخت‌ها، باورها، تجربه‌ها، عاطفه‌ها، نگرش‌ها و توانایی‌های مرتبط با خنده و سرگرمی است و افراد شوخ‌طبع در مقایسه با افراد غیرشوخ‌طبع از نظر هیجانی انعطاف‌پذیرتر هستند، مشکل‌ها و رویدادهای زندگی حتی موارد منفی را مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند و با مشکل‌ها و چالش‌های مختلف به خوبی سازگار می‌شوند (Menendez-Aller, et al, 2020). درگیری تحصیلی عاملی دیگر برای پیش‌بینی و تبیین موفقیت و پیشرفت تحصیلی است که نشان‌دهنده مشارکت فعال دانش‌آموزان در تکلیف‌ها و فعالیت‌های تحصیلی می‌باشد (Burns, Martin and Collie, 2021). موفقیت و پیشرفت تحصیلی مستلزم تلاش، انگیزه، کوشش، پشتکار، پیگیری، هدف‌گذاری و انجام تکالیف است که همه این عناصر در مفهوم درگیری تحصیلی نمود می‌یابند (Wang, Tian and Huebner, 2019).

درگیرشدن دانش‌آموزان در تکالیف تحصیلی نشان‌دهنده آن است که تکلیف مورد توجه قرار گرفته و دانش‌آموزان انرژی خود را برای حفظ توجه حفظ می‌کند تا بتواند به‌طور موفقیت‌آمیزی تکلیف مورد نظر را انجام دهد. در واقع، درگیری تحصیلی دانش‌آموزان طوری جهت انجام تکالیف تحصیلی متعهد می‌شوند که تمام انرژی و منابع خود را صرف انجام آن می‌کنند و حتی در صورت عدم دریافت پاداش بیرونی یا در صورت مواجهه با مشکل دست از تلاش برنمی‌دارند (Zhang, Qin and Ren, 2018). درگیری تحصیلی نشان‌دهنده ترغیب و واداشتن دانش‌آموزان در فعالیت‌های تحصیلی مانند مطالعه، یادگیری دانش و مهارت و تعامل‌های یادگیری در محیط تحصیلی است و دانش‌آموزان دارای درگیری تحصیلی بالاتر از نظر موفقیت تحصیلی در جایگاه بالاتری قرار دارند (Closson and Boutilier, 2017). از درگیری تحصیلی تعریف‌های متنوع و متفاوتی انجام و برخی پژوهشگران آن را به‌عنوان یک فرایند و برخی دیگر آن را به‌عنوان یک فرآورده مفهوم‌سازی کردند، اما با این وجود همه تعریف‌های در چند مقوله مشترک هستند. یکی اینکه درگیری تحصیلی یک میانجی مهم برای یادگیری است. دیگری اینکه درگیری یک سازه چندبعدی می‌باشد. مورد آخر اینکه دانش‌آموزان هنگام انتقال از مقطع ابتدایی به راهنمایی از خود کاهش درگیری در فعالیت‌های یادگیری و تحصیلی نشان می‌دهند. بر این اساس درگیری تحصیلی به کیفیت تلاش که دانش‌آموزان صرف فعالیت‌های هدفمند آموزشی می‌کنند تا به‌صورت مستقیم به نتایج مطلوب دست یابند، اشاره دارد (Linnenbrink-Garcia, Rogat and Koskey, 2011).

درگیری تحصیلی دارای چهار مولفه شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت است که درگیری شناختی به سرمایه‌گذاری دانش‌آموزان در آموزش شامل تلاش ذهنی برای یادگیری، استفاده از راهبردهای خودتنظیمی جهت یادگیری و تلاش برای درک مفاهیم پیچیده، درگیری هیجانی به علاقه‌مندی درونی به مطالب و تکالیف درسی، ارزش‌دهی به فعالیت‌های درسی و وجود عواطف مثبت و عدم وجود عواطف منفی هنگام انجام فعالیت‌های تحصیلی، درگیری رفتاری به مشارکت در یادگیری و انجام فعالیت‌های درسی شامل تلاش، پشتکار، توجه، پاسخ به سوال‌ها و مشارکت در بحث‌های کلاسی و عاملیت به مشارکت سازنده دانش‌آموزان در جریان آموزش و یادگیری و تلاش شدید و فعال وی برای شخصی‌سازی و بهبود شرایط آموزش و یادگیری اشاره دارد (Lee, 2021). دانش‌آموزان دارای درگیری تحصیلی بالا بیشتر در فعالیت‌های تحصیلی چالش‌انگیز شرکت می‌کنند و از آن لذت می‌برند، از خود تلاش،

پافشاری و پشتکار بیشتری نشان می‌دهند، دارای اعتمادبه‌نفس و سازگاری تحصیلی بالاتری هستند و برای تحقق اهداف خود از رفتارهای خودتنظیمی استفاده می‌نمایند (Gremmen, et al, 2018).

یکی از روش‌های آموزشی برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر جهت بهبود ویژگی‌ها روش آموزش شکوفایی است که این رویکرد به بررسی نقاط قوت، استعدادها و توانمندی‌های انسان جهت سازگاری با موقعیت‌های مختلف و ارتقای ویژگی‌های مثبت می‌پردازد (Bu and Duan, 2021). شکوفایی به معنای احساس‌ها و هیجان‌های مثبت و مکرر، پذیرش خود، احساس داشتن معنا و هدف و زندگی کردن مطابق با ارزش‌های درونی است (Gilchrist, 2021). واژه شکوفایی در فرهنگ لغت آکسفورد (1964) به‌عنوان رشد با شور و نشاط، رشد و پیشرفت، موفق‌شدن و برجسته‌بودن تعریف شده است. این سازه مشتق از واژه لاتین "Flor" به معنای گل است و شکوفایی به‌طور استعاری می‌تواند به شکوفه‌کردن گل‌ها مربوط شود. کاربرد محاوره‌ای اصطلاح شکوفایی بیشتر به معنای تحقق پتانسیل شخص (معنوی، تکاملی، اقتصادی و غیره)، موفق‌شدن، پیشرفت‌کردن و یا ارائه کمک‌های قابل توجه به جامعه است و علاوه بر آن به معنای زندگی با سلامت فیزیکی بیشتر، خلاقیت بیشتر در کار، آرامش بیشتر و کامیابی است که از طریق پیروی از چارچوب هیجان‌های مثبت، مجذوبیت، روابط مثبت، معنا و موفقیت حاصل می‌شود (Rassa, Rezaei, 2017 and Bigdeli). افراد شکوفای تمایل زیادی برای رشد، توسعه و ارتقای توانایی‌های خود دارند، از عملکرد شخصی، هیجانی و اجتماعی خوبی در زندگی برخوردارند، هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند و با دیگران روابط صمیمی و قابل اطمینان برقرار می‌نمایند و از داشتن چنین روابطی لذت می‌برند (Tsao, Gjelsvik, Sojar and Amanullah, 2021).

آموزش شکوفایی به‌عنوان یک مداخله رفتاری کمک می‌کند تا افراد بیشتر بر توانمندسازی، ارزش‌ها و اهداف مهم متمرکز شوند و سطوح بالای شکوفایی با دامنه‌ای از نتایج مثبت شامل سطح بالای بهزیستی روانشناختی، سرزندگی و نیرومندی، خودتعیین‌گری، رشد شخصی مداوم، روابط نزدیک و زندگی معنادار و هدفمند، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، بهبود سیستم قلبی‌عروقی و کاهش عواطف منفی رابطه دارد (Bohlmeijer, Lamers and Fledderus, 2015). آموزش شادکامی به‌عنوان آموزش همزمان مهارت‌های سنتی و مهارت‌های شادکامی تعریف و آموزش برای شکوفایی پایدار رویکردی فراتر از وضع موجود است تا افراد را به‌عنوان افراد خودساخته پرورش دهند که خواهان یک سیستم شکوفایی طبیعی، اجتماعی و اقتصادی باشند (Ziaee, et al, 2021).

آموزش شکوفایی روش مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر است که پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آن انجام‌شده و پژوهشی درباره اثربخشی آن بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان یافت نشد. نتایج پژوهش Paz, et al (2022) نشان داد که عزت‌نفس، شادکامی و شکوفایی رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند. پژوهش Ziaee et al (2021) حاکی از آن بود که آموزش مبتنی بر الگوی روانشناختی شکوفایی باعث افزایش شادکامی، شایستگی و مشارکت اجتماعی دانش‌آموزان در مرحله پس‌آزمون شد، اما در مرحله پیگیری فقط نتایج اثربخشی آن بر شادکامی و مشارکت اجتماعی پایدار ماند. Arshadi, Azadi, Bassak Nejad, Beshlideh and Neisi (2018) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش شکوفایی باعث افزایش سرمایه روانشناختی و هر چهار مولفه آن شامل امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری کارکنان زن دانشگاه شد. در پژوهشی دیگر Ariza-Montes, et al (2018) گزارش کردند که بین شکوفایی و درگیری کاری و ارزش‌های انسانی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود داشت. Mirzakhani, et al (2017) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش شکوفایی باعث بهبود هیجان مثبت، مجذوبیت یا درگیری، روابط، معنا و پیشرفت در پژوهشگران جوان و نخبگان شد. در پژوهشی دیگر Satici and Deniz (2017) گزارش کردند که مقابله شوخ‌طبعی، تاب‌آوری و خوش‌بینی با شکوفایی رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند.

درباره اهمیت و ضرورت پژوهش می‌توان گفت که از یک سو دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه آینده‌سازان جامعه هستند و از سوی دیگر روش‌های آموزشی مختلفی جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی وجود دارد و یکی از روش‌های آموزشی برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر که پژوهش‌های اندکی درباره آن انجام‌شده روش آموزش خودشکوفایی است. همان‌طور که در بالا مشخص است پژوهش‌های بسیار اندکی درباره آموزش شکوفایی انجام‌شده است و پژوهشی درباره اثربخشی آن بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان یافت نشد. یکی از خلأهای موجود عدم یافتن پژوهشی درباره اثربخشی روش آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان بود و انجام این پژوهش می‌تواند به برنامه‌ریزان در معرفی یک روش آموزشی جدید در کنار سایر روش‌های برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر کمک شایانی کند. علاوه بر آن، نتایج این پژوهش می‌تواند به مدیران و مشاوران مدارس و مراکز مشاوره در ارائه راهکاری جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی موثر واقع شود. بنابراین، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کاربردی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه شهر چالوس در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ بودند. حداقل حجم نمونه در پژوهش‌های مداخله‌ای ۱۵ نفر می‌باشد (Delavar, 2006) و بر همین اساس نمونه آماری پژوهش ۳۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در روش نمونه‌گیری در دسترس پژوهشگر از میان دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه که به آنها دسترسی داشت در صورت داشتن شرایط ورود به مطالعه تعداد ۳۰ نفر را به‌عنوان نمونه انتخاب کرد. شرایط ورود به مطالعه شامل زندگی همراه با پدر و مادر، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی، عدم ابتلاء دانش‌آموزان یا اعضای خانواده آنها به کووید-۱۹ در یک ماه گذشته، عدم سابقه دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته و عدم سابقه دریافت آموزش شکوفایی و شرایط خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری و غیبت بیشتر از یک جلسه بودند. نحوه انجام پژوهش به این صورت بود که بعد از هماهنگی با مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر چالوس لیست اقدام به شناسایی نمونه‌ها شد و ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه‌ها به روش تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم (هر گروه ۱۵ نفر) و یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۸ جلسه دو ساعته در طی دو ماه (هفته‌ای یک جلسه) تحت آموزش شکوفایی قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. محتوی آموزش شکوفایی توسط Rassa et al (2017) بر مبنای پکیج Sha (2011) طراحی شد که روایی این بسته آموزشی توسط ۵ نفر از صاحب‌نظران و متخصصان روانشناسی مثبت‌داری مطالعات و سوابقی از قبیل انجام پایان‌نامه، طرح پژوهشی، مقاله، تألیف یا ترجمه کتاب و مشاوره و آموزش در زمینه شکوفایی بودند، تایید شد. عنوان و محتوی جلسات آموزش شکوفایی به‌طور خلاصه در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. عنوان و محتوی جلسات آموزش شکوفایی

جلسه	عنوان جلسه	محتوی جلسه
اول	آشنایی اولیه و معرفی تاب‌آوری و مدل ABC	آشنایی اعضا با یکدیگر و ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد میان اعضا و مشاور، آشناسازی دانش‌آموزان با روانشناسی مثبت‌نگر بر مبنای ساخت تاب‌آوری و مدل ABC
دوم	معرفی تله‌های فکری و چگونگی اصلاح آنها	مرور مطالب جلسه قبل، توضیح و تشریح تله‌های فکری و چگونگی مداخله در دیدگاه‌ها
سوم	معرفی توانمندی‌های شخصیتی و عناصر پنج‌گانه شکوفایی	مرور مطالب جلسه قبل، معرفی توانمندی‌ها، طبقه‌بندی توانمندی‌های شخصیتی، فواید تمرکز بر توانمندی‌ها، توضیح عناصر شکوفایی بر مبنای مدل پنج‌گانه (هیجان‌های مثبت، مجذوبیت یا غرقه‌گی، روابط، احساس معنی و پیشرفت)
چهارم	هیجان‌های مثبت و نقش آن در زندگی	مرور مطالب جلسه قبل، معرفی هیجان‌های مثبت و مراقبه عشق و مهربانی، الحاق قطعه‌های مثبت یا انتخاب یک احساس مثبت و ساخت یک طرح کلی برای آن احساس
پنجم	مجذوبیت یا غرقه‌گی و چگونگی افزایش آن	مرور مطالب جلسه قبل، تشریح مجذوبیت یا غرقه‌گی در کار، چگونگی مجذوبیت در زندگی و روش‌های افزایش آن در زندگی
ششم	روابط و اهمیت آن در زندگی	مرور مطالب جلسه قبل، معرفی روابط با کیفیت بالا، مسیرها و مزایای دستیابی به روابط با کیفیت بالا، چگونگی ایجاد اعتماد در دیگران و آموزش دستیابی به روابط با کیفیت با دیگران
هفتم	احساس معنی و اهمیت آن در زندگی	مرور مطالب جلسه قبل، تشریح احساس معنی در زندگی، معرفی داستان معنی در زندگی و آموزش روش‌های دستیابی به احساس معنی در زندگی
هشتم	پیشرفت و اهمیت آن در زندگی و جمع‌بندی مطالب	مرور مطالب جلسه قبل، معرفی پیشرفت یا موفقیت، شناخت شیوه‌های موثر در تحسین و پاداش افراد موفق، آگاهی از مسیرهای دستیابی به پیشرفت و خلاصه و جمع‌بندی جلسات قبل

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها هر دو آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر شوخ‌طبعی (Khashouei, Arizi Samani and Aghaei, 2009) و درگیری تحصیلی (Reeve and Tseng, 2011) ارزیابی شدند. پرسشنامه شوخ‌طبعی: پرسشنامه مذکور توسط Khashouei et al (2009) با ۲۵ گویه در پنج مولفه لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آور (هر مولفه ۵ گویه) طراحی شد که هر گویه بر روی یک طیف هفت درجه‌ای از کاملاً مخالفم با نمره یک تا کاملاً موافقم با نمره هفت نمره‌گذاری می‌شد. نمره هر مولفه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن مولفه و نمره کل پرسشنامه با مجموع نمره همه گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره برای هر مولفه ۷ الی ۳۵ و حداقل و حداکثر نمره برای کل پرسشنامه ۲۵ الی ۱۷۵ است. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی مولفه‌های اصلی و چرخش از نوع واریماکس بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج عامل لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شوخ‌طبعی در شرایط

استرس آور بود. علاوه بر آن، پایایی با روش آلفای کرونباخ برای لذت از شوخی ۰/۷۴، خنده ۰/۸۰، شوخی کلامی ۰/۷۷، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی ۰/۷۴ و شوخ‌طبعی در شرایط استرس آور ۰/۷۹ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ بدست آمد.

پرسشنامه درگیری تحصیلی: پرسشنامه مذکور توسط Reeve and Tseng (2011) با ۲ گویه در چهار مولفه درگیری شناختی (۸ گویه)، هیجانی (۴ گویه)، رفتاری (۵ گویه) و عاملیت (۵ گویه) طراحی شد که هر گویه بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از هرگز یا تقریباً هرگز با نمره یک تا همیشه یا تقریباً همیشه با نمره پنج نمره‌گذاری می‌شد. نمره هر مولفه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن مولفه و نمره کل پرسشنامه با مجموع نمره همه گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره برای مولفه شناختی ۸ الی ۴۰، هیجانی ۴ الی ۲۰، رفتاری ۵ الی ۲۵ و عاملیت ۵ الی ۲۵ و حداقل و حداکثر نمره برای کل پرسشنامه ۲۲ الی ۱۱۰ است. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل درگیری شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت بود. علاوه بر آن، پایایی با روش آلفای کرونباخ برای درگیری شناختی ۰/۸۸، هیجانی ۰/۷۸، رفتاری ۰/۹۴ و عاملیت ۰/۸۲ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۳ بدست آمد. در ایران، Hajjalizadeh, Rafieipour and Samavi (2017) روایی سازه با روش تحلیل عاملی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل درگیری شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت بود و پایایی با روش آلفای کرونباخ برای درگیری شناختی ۰/۷۱، هیجانی ۰/۷۴، رفتاری ۰/۸۱ و عاملیت ۰/۷۹ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ و پایایی با روش تنصیف برای درگیری شناختی ۰/۶۹، هیجانی ۰/۷۴، رفتاری ۰/۷۲ و عاملیت ۰/۷۹ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ بدست آمد. داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه‌های شوخ‌طبعی (Khashouei et al (2009) و درگیری تحصیلی Reeve and Tseng (2011) با روش‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها

ریزشی در نمونه‌های هیچ یک از دو گروه آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۱۵ نفری انجام شد. میانگین و انحراف معیار شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی گروه‌ها

متغیر/ گروه	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	پیش‌آزمون	انحراف معیار	میانگین	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	انحراف معیار	میانگین	پس‌آزمون
لذت از شوخی	۳/۱۲	۲۶/۶۹	۲۰/۱۲	۳/۸۸	۳/۳۳	۲۰/۰۸	۳/۲۹	۳/۲۹
خنده	۲/۴۶	۲۲/۴۶	۱۵/۹۷	۲/۸۶	۲/۱۹	۱۶/۱۴	۲/۳۱	۲/۳۱
شوخی کلامی	۱/۸۹	۲۰/۵۹	۱۵/۳۳	۲/۴۷	۱/۹۳	۱۵/۵۰	۱/۸۸	۱/۸۸
شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی	۱/۹۴	۲۱/۶۶	۱۴/۲۱	۲/۳۳	۱/۸۴	۱۴/۳۷	۱/۸۹	۱/۸۹
شوخ‌طبعی در شرایط استرس آور	۱/۱۵	۱۷/۸۲	۱۰/۱۴	۲/۱۰	۱/۳۲	۱۰/۲۰	۱/۱۵	۱/۱۵
کل شوخ‌طبعی	۸/۱۵	۱۰۹/۲۲	۷۵/۷۷	۱۱/۸۷	۸/۵۵	۷۶/۲۹	۸/۰۸	۸/۰۸
شناختی	۳/۱۱	۲۸/۴۹	۲۲/۳۹	۳/۷۵	۳/۱۷	۲۲/۴۷	۳/۱۵	۳/۱۵
هیجانی	۱/۹۴	۱۵/۳۸	۱۱/۳۳	۲/۰۸	۱/۷۶	۱۱/۵۱	۱/۸۰	۱/۸۰
رفتاری	۲/۱۰	۲۱/۷۷	۱۷/۶۸	۲/۶۳	۲/۱۵	۱۷/۸۸	۲/۱۱	۲/۱۱
عاملیت	۱/۷۶	۱۶/۴۳	۱۲/۴۰	۲/۱۲	۱/۸۴	۱۲/۵۴	۱/۷۳	۱/۷۳
کل درگیری تحصیلی	۷/۶۹۳	۸۲/۰۷	۶۲/۸۰	۷/۹۸	۶/۲۳	۶۴/۴۰	۵/۷۵	۵/۷۵

بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس نشان داد که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک برای شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی و همه مولفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، فرض همگنی واریانس‌های متغیرها بر اساس آزمون لون، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام.باکس و فرض همگنی شیب خطوط رگرسیون بر اساس بررسی اثر متقابل گروه و پیش‌آزمون رد نشد ($P > 0/05$). بنابراین، استفاده از روش تحلیل کوواریانس وجود داشت. تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
-------	------	---------------	------------	-----------------	---------	----------	------------

شوخی طبیعی	گروه	۴۱۳/۶۹	۱	۴۱۳/۶۹	۹/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۸۴
درگیری تحصیلی	گروه	۲۳۴۰/۸۳	۱	۲۳۴۰/۸۳	۱۴۴/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۹۶

نتایج جدول ۳ نشان‌دهنده آن بود که آموزش شکوفایی باعث بهبود شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شد که با توجه به اندازه اثرها میزان ۸۴ درصد تغییرات شوخ‌طبعی و ۹۶ درصد تغییرات درگیری تحصیلی ناشی از روش مداخله بود ($P < 0/001$). نتایج آزمون لامبدا ویلکز از مجموعه آزمون‌های چندمتغیری نشان داد که آموزش شکوفایی حداقل باعث تغییر معنی‌دار یکی از مولفه‌های شوخ‌طبعی شامل لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آور شد ($F=6/69, P < 0/003$). تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر مولفه‌های شوخ‌طبعی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر مولفه‌های شوخ‌طبعی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
لذت از شوخی	گروه	۱۶۵/۷۹	۱	۱۶۵/۷۹	۱۹/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۹۷
خنده	گروه	۵۸/۴۵	۱	۵۸/۴۵	۱۴/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۹۵
شوخی کلامی	گروه	۳۲/۹۸	۱	۳۲/۹۸	۱۷/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۹۵
شوخی طبیعی در روابط اجتماعی	گروه	۵۲/۶۳	۱	۵۲/۶۳	۱۴/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۳
شوخی طبیعی در شرایط استرس‌آور	گروه	۲۱/۷۱	۱	۲۱/۷۱	۹/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۲

نتایج جدول ۴ نشان‌دهنده آن بود که آموزش شکوفایی باعث بهبود همه مولفه‌های شوخ‌طبعی شامل لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آور در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شد که با توجه به اندازه اثرها میزان ۹۷ درصد تغییرات لذت از شوخی، ۹۵ درصد تغییرات خنده و شوخی کلامی، ۹۳ درصد تغییرات شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و ۸۲ درصد تغییرات شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آور ناشی از روش مداخله بود ($P < 0/001$). نتایج آزمون لامبدا ویلکز از مجموعه آزمون‌های چندمتغیری نشان داد که آموزش شکوفایی حداقل باعث تغییر معنی‌دار یکی از مولفه‌های درگیری تحصیلی شامل درگیری شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت شد ($F=69/33, P < 0/001$). تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر مولفه‌های درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه در جدول ۵ ارائه شد.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر مولفه‌های درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
شناختی	گروه	۱۵۰/۰۵	۱	۱۵۰/۰۵	۱۰/۶۵	۰/۰۰۳	۰/۸۷
هیجانی	گروه	۱۳۷/۵۴	۱	۱۳۷/۵۴	۳۲/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۹۸
رفتاری	گروه	۷۲/۸۹	۱	۷۲/۸۹	۲۷/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۹۸
عاملیت	گروه	۲۶۱/۴۸	۱	۲۶۱/۴۸	۱۱۱/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۹۹

نتایج جدول ۵ نشان‌دهنده آن بود که آموزش شکوفایی باعث بهبود همه مولفه‌های درگیری تحصیلی شامل درگیری شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شد که با توجه به اندازه اثرها میزان ۸۷ درصد تغییرات شناختی، ۹۸ درصد تغییرات هیجانی و رفتاری و ۹۹ درصد تغییرات عاملیت ناشی از روش مداخله بود ($P < 0/003$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش شکوفایی بر شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بود. یافته‌های این پژوهش نشان‌دهنده آن بود که آموزش شکوفایی باعث افزایش شوخ‌طبعی و همه مولفه‌های آن شامل لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آور در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شد. این یافته‌ها از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های Paz et al (2022)، Ziaee et al (2021)، Arshadi et al (2018)، Mirzakhani et al (2017) و Satıcı and Deniz (2017) همسو بود. در تفسیر و تشریح این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که شوخ‌طبعی به‌عنوان یکی از سازه‌های برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر فعالیتی مثبت، مفرح، شادی‌آفرین، امیدبخش و جهان‌شمول است که افراد بافت‌های فرهنگی و اجتماعی مختلف آن را تجربه و نگرش مثبتی درباره آن دارند. سازه شوخ‌طبعی از نظر شناختی و عاطفی موضوعی پیچیده و فراگیر است و به کیفیتی از رفتار و گفتار اشاره دارد که موجب سرگرمی، تفریح، شادی و نشاط می‌شود. شوخ‌طبعی می‌تواند نقش

مهمی در زندگی ایفا کند و سبب جلب توجه دانش‌آموزان از محیط خارج از کلاس به محیط داخل کلاس گردد و میزان تنش و استرس موقعیت‌ها را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد. آموزش شکوفایی باعث تجربه بیشتر هیجان‌های مثبت و تجربه کمتر هیجان‌های منفی و افزایش تاب‌آوری و در نتیجه کنترل و مدیریت بهتر شرایط استرس‌زا و تنش‌آور می‌شود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه آموزش شکوفایی از طریق آموزش عناصر پنج‌گانه شکوفایی شامل هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، مجذوبیت و پیشرفت باعث می‌شود که افراد در جهت رشد شخصی خود تلاش نمایند و با یادگیری تکنیک‌ها و راهبردهای گوناگون بتوانند آشفستگی روانشناختی در خود را کاهش و شادکامی، امیدواری و خوش‌بینی در خود را افزایش و از این طریق سبب بهبود و ارتقای شوخ‌طبعی در خود شوند. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که آموزش شکوفایی با توجه به فرایندهای توضیح داده شده بتواند نقش موثری در افزایش شوخ‌طبعی و همه مولفه‌های آن شامل لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آور در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه داشته باشد. یافته‌های دیگر این پژوهش نشان‌دهنده آن بود که آموزش شکوفایی باعث افزایش درگیری تحصیلی و همه مولفه‌های آن شامل درگیری شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شد. این یافته‌ها از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های Ariza-Montes et al (2018) و Mirzakhani et al (2017) همسو بود. در تفسیر و تشریح این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که درگیری تحصیلی مفهومی است که به تمایل دانش‌آموزان به مشارکت در فعالیت‌های روزانه مدرسه، شرکت در کلاس‌ها، انجام تکلیف‌های درسی و دنبال کردن دستورهای معلم در داخل کلاس و حتی خارج از کلاس اشاره دارد. دانش‌آموزان دارای درگیری تحصیلی بالا در مدرسه به‌طور منظم حضور می‌یابند، بر یادگیری بهتر متمرکز می‌شوند، به قوانین مدرسه متعهدتر هستند، نمره‌های بالاتری کسب می‌نمایند و از کلاس، مدرسه و تحصیل رضایت بیشتری دارند. سازه درگیری تحصیلی نوعی سرمایه‌گذاری روانشناختی جهت فهم و تسلط بر دانش‌ها و مهارت‌های قابل یادگیری در محیط آموزشی است و چنین دانش‌آموزان برای کسب دانش‌ها و مهارت‌های آموزشی فعالانه درگیری فعالیت‌ها و تکلیف‌های آموزشی می‌شوند. آموزش خودشکوفایی به‌عنوان یکی از روش‌های آموزشی برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر با آموزش رضایت داشتن در مقابل بیشینه‌خواهی، آموزش امید و خوش‌بینی، توجه به عشق و دلبستگی، احساس معنی در زندگی و ایجاد توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت برای خدمت به دیگران، دستیابی به یک زندگی کامل، ارتقای هیجان‌های مثبت همراه با افزایش معنا در زندگی سبب افزایش رضایت از زندگی دانش‌آموزان به‌ویژه رضایت از زندگی تحصیلی آنان می‌شود و انگیزه آنها را برای افزایش یادگیری مطالب درسی ارتقاء می‌بخشد. در نتیجه، با توجه به مطالب فوق آموزش شکوفایی می‌تواند سبب افزایش درگیری تحصیلی و همه مولفه‌های آن شامل درگیری شناختی، هیجانی، رفتاری و عاملیت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شود.

پژوهشگران در اجرای این پژوهش با محدودیت خاصی مواجه نشدند، اما از محدودیت‌های رایج می‌توان به عدم پیگیری نتایج به دلیل محدودیت زمانی و شیوع کووید-۱۹، تمایل اندک دانش‌آموزان جهت شرکت در پژوهش به دلیل شیوع کووید-۱۹ و استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس برای انتخاب نمونه‌ها اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، پژوهشگران پایداری اثربخشی روش آموزش شکوفایی را بررسی و ارزیابی نمایند و در صورت امکان از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی جهت انتخاب نمونه‌ها استفاده نمایند. از آنجایی که درباره اثربخشی آموزش شکوفایی پژوهش‌های اندکی به‌ویژه درباره اثربخشی آنها بر متغیرهای تحصیلی انجام شده، لذا پیشنهاد می‌شود که اثربخشی آن بر متغیرهای تحصیلی از جمله خوش‌بینی تحصیلی، معنای تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و غیره بررسی شود. آخرین پیشنهاد پژوهشی اینکه اثربخشی روش آموزش شکوفایی با سایر روش‌های برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر مانند آموزش خوش‌بینی، آموزش شادکامی و غیره و حتی با روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی مانند آموزش پذیرش و تعهد، آموزش ذهن‌آگاهی، آموزش رفتار درمانی دیالکتیکی و غیره بر روی متغیرهای روانشناختی مختلف مقایسه شود. یافته‌های این پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش شکوفایی بر افزایش شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی و همه مولفه‌های هر یک از آنها در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بود. بنابراین، برنامه‌ریزی برای بهبود آنها از طریق کارگاه‌های آموزشی می‌تواند نقش موثری در ارتقای شوخ‌طبعی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. در نتیجه، برگزاری دوره‌های آموزش ضمن خدمت شکوفایی برای فرهنگیان اعم از مدیران، معاونان و معلمان پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد کاربردی دیگر اینکه برای دانش‌آموزان و حتی اولیای آنها نیز دوره‌های آموزش شکوفایی برگزار تا از این طریق متغیرهای تحصیلی و حتی غیرتحصیلی در دانش‌آموزان بهبود یابند.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل است. بدین‌وسیله از مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر چالوس جهت صدور اجازه پژوهش، از والدین دانش‌آموزان جهت موافقت فرزندان آنها جهت شرکت در پژوهش و از دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه جهت شرکت در پژوهش تشکر می‌شود.

References

- Ariza-Montes A, Molina-Sanchez H, Ramirez-Sobrino J, Giorgi G. (2018). Work engagement and flourishing at work among nuns: The moderating role of human values. *Frontiers in Psychology*, 9(1874): 1-11.
- Arshadi N, Azadi S, Bassak Nejad S, et al. (2018). The effectiveness of flourishing training on psychological capital in female employees of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Modern Psychological Researches*, 13(50): 45-65. (In Persian)
- Bohlmeijer ET, Lamers SMA, Fledderus M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with acceptance and commitment therapy, Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy*, 65: 101-106.
- Bu H, Duan W. (2021). Strength-based flourishing intervention to promote resilience in individuals with physical disabilities in disadvantaged communities: A randomized controlled trial. *Research on Social Work Practice*, 31(1): 53-64.
- Burns EC, Martin AJ, Collie RJ. (2021). A future time perspective of secondary school students' academic engagement and disengagement: A longitudinal investigation. *Journal of School Psychology*, 84: 109-123.
- Byrne A, Kangas M. (2022). Emotion regulation and memory in response to a trauma analogue: An online experimental comparison of humor and acceptance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24: 23-30.
- Closson LM, Boutilier RR. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57: 157-162.
- Delavar A. (2006). *Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences*. Tehran: Roshd Publication.
- Farkas AH, Trotti RL, Edge EA, et al. (2021). Humor and emotion: Quantitative meta analyses of functional neuroimaging studies. *Cortex*, 139: 60-72.
- Ganz FD, Jacobs JM. (2014). The effect of humor on elder mental and physical health. *Geriatric Nursing*, 35(3): 205-211.
- Gilchrist JD, Lucibello KM, Pila E, Crocker PRE, Sabiston CM. (2021). Emotion profiles among adolescent female athletes: Associations with flourishing. *Body Image*, 39: 166-174.
- Gremmen MC, Vanden Berg YHM, Steglich C, Dijkstra JK. (2018). The importance of near-seated peers for elementary students' academic engagement and achievement. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 57: 42-52.
- Hajializadeh K, Rafieipour A, Samavi A. (2017). Evaluation of the psychometric properties of the academic engagement questionnaire among high school students. *Quarterly of Educational Measurement*. 6(24): 83-102. (In Persian)
- Hasanzadeh S. (2020). The role of humor and emotional order in predicting psychological capital in secondary school students in the second district of Mashhad. *Journal of Management and Educational Perspective*, 2(1): 103-119. (In Persian)
- Khashouei MS, Arizi Samani SH, Aghaei A. (2009). Development and validation of humor questionnaire (SHQ). *Psychological Researches*, 12(23): 26-39. (In Persian)
- Lee S. (2021). Multidimensional structure and measurement invariance of school engagement. *Journal of School Psychology*, 89: 20-33.
- Leguizamón CR, Castano AO, Morales CG, Cifuentes LN. (2017). Humour therapy intervention to reduce stress and anxiety in paediatric anaesthetic induction, a pilot study. *British Journal of Anaesthesia*, 119(4): 847-848.
- Linnenbrink-Garcia L, Rogat TK, Koskey KKL. (2011). Affect and engagement during small group instruction. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1): 13-24.
- Menendez-Aller A, Postigo A, Montes-Alvarez P, et al. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1): 38-45.
- Mirzakhani P, Rezaei AM, Aminbeidokhti AA, et al. (2017). Examining the effectiveness of educating flourishing on positive emotions, relationships, sense of meaning, achievement and engagements among young researchers and elites. *Journal of Research in Educational Science*, 11(36): 209-230. (In Persian)
- Paz C, Hermosa-Bosano C, Hidalgo-Andrade P, et al. (2022). Self-esteem, happiness, and flourishing in times of COVID-19: A study during the lockdown period in Ecuador. *International Journal of Public Health*, 67(1604418): 1-10.
- Rassa Zh, Rezaei AM, Bigdeli I. (2017). Effectiveness of flourish training on reducing of psychological distress in high school students. *Journal of Clinical Psychology*, 9(1): 39-50. (In Persian)
- Reeve J, Tseng CM. (2011). Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities. *Contemporary Educational Psychology*, 36(4): 257-267.

- Rothermich K, Ogunlana A, Jaworska N. (2021). Change in humor and sarcasm use based on anxiety and depression symptom severity during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychiatric Research*, 140: 95-100.
- Satici SA, Deniz ME. (2017). Humor coping and flourishing: Investigating the mediating role of resilience and optimism. *Elementary Education Online*, 16(3): 1343-1356.
- Tsao HS, Gjelsvik A, Sojar S, Amanullah S. (2021). Sounding the alarm on sleep: A negative association between inadequate sleep and flourishing. *The Journal of Pediatrics*, 228: 199-207.
- Van Praag L, Stevens PAJ, Van Houtte M. (2017). How humor makes or breaks student-teacher relationships: A classroom ethnography in Belgium. *Teaching and Teacher Education*, 66: 393-401.
- Wang Y, Tian L, Huebner ES. (2019). Basic psychological needs satisfaction at school, behavioral school engagement, and academic achievement: Longitudinal reciprocal relations among elementary school students. *Contemporary Educational Psychology*, 56: 130-139.
- Yang F, Wen D. (2021). Combating workplace loneliness climate and enhancing team performance: The roles of leader humor and team bureaucratic practices. *Journal of Business Research*, 136: 305-315.
- Zhang Y, Qin X, Ren P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in Human Behavior*, 89: 299-307.
- Ziaee H, Rezaei AM, Talepasand S, Mohammadifar MA. (2021). The effectiveness of training based on the flourishing psychological model on happiness, competence, and social participation. *Positive Psychology Research*, 7(1): 19-34. (In Persian)

