

The effect of teaching positive thinking skills on optimism and academic enthusiasm of elementary school students

Elahe Naghizadeh¹  | Yousef Namvar²  | Asghar Nokhostin Goldoost³ 

1. PhD Student in Educational Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran. E-mail: e.naghizadeh2019@gmail.com
2. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran. E-mail: yousefy650@yahoo.com
3. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran. E-mail: as.nokhostin@iau.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article Article history: Received: 4 November 2024 Received in revised form: 25 November 2024 Accepted: 7 December 2024 Published online: 21 December 2024 Keywords: positive thinking skills, academic optimism, academic enthusiasm, students.	In recent years, research has emphasized students' optimism and academic enthusiasm as essential factors in the development of their personality and academic performance. Teaching positive thinking skills can play an effective role in improving these aspects. The present study was conducted with the aim of investigating the effect of teaching positive thinking skills on optimism and academic enthusiasm of elementary school students in Ardabil city. The present research method was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group and a 3-month follow-up. The statistical population of the research included all the female students of the second year of elementary school (4945 people) in the city of Ardabil in the academic year 2023-2024, from which 60 people were selected as a sample by random cluster sampling, and in two groups of 30 people (30 people in the experimental group and 30 people of the control group) were randomly replaced. To collect data, academic optimism questionnaires by Schennen Moran et al. (2013) and academic enthusiasm by Wang et al. (2011) were used. To analyze the data, the analysis of variance test with repeated measurements was used in SPSS.24 software. The findings showed that teaching positive thinking skills leads to an increase in academic optimism in elementary school students ($p < 0.01$); Also, positive thinking training was effective in improving the academic enthusiasm of primary school students ($p < 0.01$) and the results of this effect were stable in the period of 3 months ($p < 0.01$). According to the results of this study, positive thinking skill training can be considered as a preventive program for students who have problems and defects in academic and emotional fields or as an intervention program to reduce harm in children and adolescents, especially by therapists and counselors. be placed.
Cite this article: Naghizadeh, E., Namvar, Y., & Nokhostin Goldoost, A. (2024). The effect of teaching positive thinking skills on optimism and academic enthusiasm of elementary school students. <i>Journal of Educational Psychology Studies</i>, 21 (56), 184-209. DOI: 10.22111/JEPS.2024.50186.5856	
	© The Author(s). Publisher: University of Sistan and Baluchestan DOI: 10.22111/JEPS.2024.50186.5856



تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خوش‌بینی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان

الهه نقی‌زاده^۱ | یوسف نامور^۲ | اصغر نخستین‌گلدوست^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران. رایانامه: e.naghizadeh2019@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران. رایانامه: yousefy650@yahoo.com

۳. استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران. رایانامه: as.nokhostin@iau.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	در سال‌های اخیر، توجه به خوش‌بینی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان عواملی اساسی در توسعه‌ی شخصیت و عملکرد تحصیلی آنان مورد تأکید پژوهش‌ها بوده است. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند در بهبود این جنبه‌ها نقش مؤثری داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تعیین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری ۳ ماهه بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی (۴۹۴۵ نفر) شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که از میان آنها با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه ۳۰ نفره (۳۰ نفر گروه آزمایش و ۳۰ نفر گروه گواه) به صورت تصادفی جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های خوش‌بینی تحصیلی اسپچن موران و همکاران (۲۰۱۳) و اشتیاق تحصیلی وانگ و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم افزار SPSS.24 استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی منجر به افزایش خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان ابتدایی شود ($p < 0/01$)؛ همچنین آموزش مثبت‌اندیشی در ارتقای اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی مؤثر بود ($p < 0/01$) و نتایج این تأثیر در بازه زمانی ۳ ماهه نیز پایدار بود ($p < 0/01$). باتوجه به نتایج مطالعه حاضر، آموزش مهارت مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان یک برنامه پیشگیرانه برای دانش‌آموزانی که در زمینه تحصیلی و هیجانی دچار مشکل و نقص هستند یا در قالب یک برنامه مداخله‌ای برای کاهش آسیب در کودکان و نوجوانان، به ویژه توسط درمانگران و مشاوران مدنظر قرار گیرد.
واژگان کلیدی: مهارت‌های مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، دانش‌آموزان.	

استناد: نقی‌زاده، الهه؛ نامور، یوسف؛ و نخستین‌گلدوست، اصغر (۱۴۰۳). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خوش‌بینی و اشتیاق تحصیلی

دانش‌آموزان. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۲۱ (۵۶)، ۱۸۴-۲۰۹.

DOI: 10.22111/JEPS.2024.50186.5856



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان

مقدمه

روانشناسان، خوش‌بینی^۱ را به عنوان یک ویژگی شناختی که انتظار خروجی مثبت و یا استناد علمی مثبت به رخداد دارد و یا یک اسناد علمی مثبت تعمیم‌یافته، تلقی می‌کنند. تتزner و بیکر^۲ (۲۰۱۸) تأکید می‌کند که خوش‌بینی به فرد اجازه می‌دهد که در رویدادهای زندگی برای او امتیازاتی را به همراه داشته باشد که باعث افزایش عزت‌نفس و روحیه در موقعیت‌ها و شرایط متفاوت می‌شود. این خوش‌بینی در حوزه تحصیلی نیز اثر و پیامدهای خود را نشان می‌دهد. خوش‌بینی تحصیلی^۳ از عوامل شناختی مرتبط با عملکرد در حوزه تحصیلی است (آکیورک و بیولیول^۴، ۲۰۲۴) و به معنای باور مثبت در دانش‌آموزان مبنی بر این که می‌توانند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به محیط آموزشی، زمینه بهبود عملکرد تحصیلی خود را فراهم سازند (امیری^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). طبق پژوهش‌ها خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان از جمله مواردی است که در هموار نمودن مسیر پیشرفت تحصیلی مؤثر می‌باشد (شیخ الاسلامی و سیداسماعیلی قمی، ۱۴۰۰) و خوش‌بین بودن دانش‌آموزان را می‌توان از مهمترین عوامل مؤثر بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانست (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۴۰۰). دانش‌آموز با دید مثبت به آینده می‌تواند برای خود هدف تعیین کند و با برنامه‌ریزی در رسیدن به اهداف خود گام بردارد چنین فردی نه تنها بر خود، بلکه بر اطرافیان، همکلاسی‌ها و حتی معلمان و کارکنان مدرسه تأثیر می‌گذارد (پادروند قدم‌پور و همکاران، ۱۴۰۱). لذا خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان یکی از شاخص‌های پیشرفت تحصیلی آنها در مدرسه است (لیولیور^۶ و همکاران، ۲۰۲۴).

1. optimism

2. Tetzner & Becker

3. Academic optimism

4. Akyürek & Bulbul

5. Amiri

6. Lelieur

از سوی دیگر یکی دیگر از عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اشتیاق تحصیلی^۱ است (شیخ‌الاسلامی و کریمیان‌پور، ۱۳۹۹). اشتیاق تحصیلی شامل راه‌هایی است که طی آن موسسات و منابع، فرصت‌های یادگیری خود را طوری سازماندهی می‌کنند که یادگیرندگان را به شرکت در این‌گونه فعالیت‌ها و کسب منافع ترغیب کنند (جهندیزی و همکاران، ۱۴۰۲). اشتیاق تحصیلی به صورت میزان انرژی که یک فراگیر صرف انجام کار تحصیلی خود می‌کند و همچنین میزان اثربخشی و کارایی به دست آمده، تعریف می‌شود (رشنو و همکاران، ۱۴۰۱). اشتیاق تحصیلی تلاش مستقیم دانش‌آموزان برای یادگیری، کسب مهارت‌ها و تمایل به ارتقای سطح موفقیت آنها می‌باشد که می‌تواند منجر به مشارکت مؤثر در فعالیت‌های مدرسه، مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، سازگاری با فرهنگ مدرسه و ارتباط خوب با معلمان و سایر دانش‌آموزان گردد (یانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). دانش‌آموزان مشتاق بیشتر مطالعه می‌کنند، رضایت تحصیلی بیشتری دارند، احتمال بیشتری برای فارغ‌التحصیلی دارند، انعطاف‌پذیری بیشتری در حل مسائل نشان می‌دهند، سازگارتر هستند و انگیزه قویتری برای یادگیری دارند (مقدسی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). نگرش مثبت به اشتیاق تحصیلی بر سه بُعد رفتاری^۴، شناختی^۵ و انگیزشی^۶ مؤثر است که بُعد رفتاری، پیشرفت تحصیلی؛ بُعد شناختی، خودتنظیمی، اهداف یادگیری، انعطاف‌پذیری در حل مسئله، ترجیح برای کار سخت و مقابله مثبت در برابر سخت و بُعد انگیزشی، سازگاری و حضور در کلاس را پیش‌بینی می‌کند (صمدیه و همکاران، ۱۴۰۰).

^۱academic enthusiasm

^۲Yang

^۳Moghadasi

^۴behavioral

^۵cognitive

^۶motivational

در طول سالیان متمادی، روش‌های درمانی متنوعی برای مواجهه با مشکلات رفتاری، شناختی و هیجانی دانش‌آموزان به کار گرفته شده است. در این زمینه، بخشی از درمان‌ها بر مداخلات فردی و بخشی دیگر بر مداخلات خانوادگی، متمرکز شده‌اند. از جمله این درمان‌ها تعامل والد-کودک (حیدری و همکاران، ۱۴۰۳)، بازی درمانی (ملک‌زاده و قمیان، ۱۴۰۳)، درمان راه‌حل محور (وطن‌خواه و همکاران، ۱۴۰۳)، خودکارآمدی و پذیرش و تعهد (جوادی و همکاران، ۱۴۰۲)، ذهن‌آگاهی (حیدری منفرد و همکاران، ۱۴۰۳). در این میان مثبت‌اندیشی^۱ شامل مجموعه‌ای از عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی است که در توانایی ایجاد فرصت‌هایی برای رشد و تغییر به همراه ملاحظت و مراقبت دخالت دارند (دنالدسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). مثبت‌اندیشی یکی از ساختارهای روانشناختی مهم قرن حاضر و یکی از مفاهیم اصلی روانشناسی مثبت‌نگر است که امروزه رشد چشمگیری دارد (وودوورث^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). آموزش مثبت‌اندیشی که اغلب مبتنی بر کشف نقاط قوت، استعدادها و توانمندی‌ها است، فرد را قادر می‌سازد تا منابع درونی خود را کشف کرده و توسعه دهد (چیناوه و طباطبایی^۴، ۲۰۱۷). افراد مثبت‌اندیش سالم‌تر و شادتر هستند، با دیگران روابط بهتری دارند، با دید مثبت به زندگی می‌نگرند و به جای اینکه افسوس بخورند، با رضایت، امیدواری و خوش‌بینی به آینده نگاه می‌کنند (هایوسمان^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). براساس الگوی نظری مثبت‌اندیشی، فرایند مثبت‌اندیشی افراد را توانمند می‌کند که هنگام مواجهه با چالش‌های اجتماعی و محیطی، تعادل درونی رود را حفظ کنند و عملکرد اجتماعی مناسبی را از خود به نمایش بگذارند که این فرایند افزایش تعاملات اجتماعی را در پی دارد (مولایی و همکاران، ۱۴۰۱). داودی و همکاران (۱۴۰۳) پژوهشی با عنوان "مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های

^۱positive thinking

^۲Donaldson

^۳Woodworth

^۴Chinaveh & Tabatabaee

^۵Hausmann

مثبت‌اندیشی و مدیریت استرس مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر تاب‌آوری و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان^۱ انجام دادند. نتایج نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی و مدیریت استرس مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر تاب‌آوری و اشتیاق تحصیلی معنی‌دار بود. گواهی و همکاران (۱۴۰۲) پژوهشی با عنوان "بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزش تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص" انجام دادند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزش تحصیلی و مولفه‌های آن انگیزش درونی و بیرونی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص اثربخش است. صدری و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان "مقایسه اثربخشی آموزش معنامحور تحصیلی و آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر خوشبینی تحصیلی و معنای تحصیلی" انجام دادند. نتایج نشان می‌دهند در مرحله پس‌آزمون در خوشبینی تحصیلی و معنای تحصیلی به ترتیب بین گروه آموزش معنامحور تحصیلی و گروه آموزش مثبت‌نگر با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. اکبرپور و نجارپور (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان "اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول" انجام دادند. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تأثیر مثبت معنی‌داری دارد. پادروند و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش با عنوان "اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی داوطلبان کنکور سراسری" به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی رویکردی مفید در جهت افزایش هیجان‌های تحصیلی مثبت، کاهش هیجان‌های تحصیلی منفی و افزایش خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان داوطلب کنکور است. شادمان^۱ و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی با عنوان

^۱. Shademan

"اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر نشاط تحصیلی و انگیزه پیشرفت دانش آموزان در دوران اپیدمی کرونا" انجام دادند. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه‌های متغیرهای نشاط تحصیلی و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان مؤثر و مثبت بوده و این نتایج در دوره پیگیری نیز ادامه یافت. لستری و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با عنوان "تأثیر آموزش مثبت اندیشی در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان" به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی تأثیر مثبتی بر افزایش اعتماد به نفس دانشجویان کلاس دارد. احمدی^۱ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان "اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر جذب تحصیلی دانش آموزان ابتدایی" به این نتیجه رسیدند که گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، سطوح بالاتری از درگیری تحصیلی را نشان دادند. گیور و اسر (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان "شیوه‌های مثبت‌اندیشی در مدارس" به این نتیجه رسیدند که معلمان در تمامی مقاطع تحصیلی، از پیش دبستانی تا دبیرستان، فکر می‌کنند که نیاز به فعالیت در زمینه مثبت اندیشی وجود دارد و می‌توانند درک مثبت‌اندیشی را به شاخه‌های خود منتقل کنند. ملهه و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان "تأثیر آموزش بر مثبت اندیشی برای بهبود سرسختی روانشناختی و کاهش استرس‌های تحصیلی در دانش آموزان دبیرس" به این نتیجه رسیدند که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و گروه گواه در سطح معناداری ($\alpha = 0/05$) تفاوت آماری معنی‌داری به نفع گروه آزمایش در بهبود سرسختی روانشناختی و کاهش فشارهای تحصیلی بر کل افراد وجود دارد.

حال با توجه به پیامدهای نامطلوب عدم خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی و تأثیرات گسترده آن بر روند زندگی تحصیلی کودکان و نوجوانان و اینکه می‌تواند زندگی آینده فرد را به تباهی بکشانند و آسیب‌های اجتماعی جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد، ضروری است اقدامات مقتضی برای درمان دانش‌آموزان درگیر صورت گیرد تا از پیشروی این اختلالات و تبدیل آن به

¹Ahmadi

اختلال‌های بالینی دیگر در آینده جلوگیری گردد. علاوه بر این فرایند توجه به سلامت روان کودکان و نوجوانان امری اجتناب‌ناپذیر است؛ چرا که این گروه از جامعه در آینده نزدیک، می‌بایست به ایفای نقش اجتماعی و شغلی بپردازند و آسیب‌های روانشناختی آنان سبب می‌شود آنها نتوانند کارکرد اجتماعی، روانشناختی و تحصیلی مناسب را از خود بروز دهند که این فرایند نشان از ضرورت انجام پژوهش حاضر دارد. بنابراین، تشخیص مشکلات و اختلالات دانش‌آموزان و درمان به موقع آنها در این دوران اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند از عواقب وخیمی همچون درگیر شدن دانش‌آموزان در آینده به بیماری‌های روانشناختی مثل افسردگی و همچنین بروز مسائل اجتماعی مثل اعتیاد و بزهکاری پیشگیری کند. با توجه به توضیحات ذکر شده، آموزش مثبت‌اندیشی در حیطه‌ی بسیاری از اختلالات روانشناختی کودکان و نوجوانان کاربرد دارد و نتایج مفیدی به همراه داشته است؛ بنابراین با توجه به موضوعات طرح شده و پژوهش‌های انجام یافته در مورد تاثیر مثبت‌اندیشی بر بهبود مشکلات روانی و رفتاری و تحصیلی و از سوی دیگر به دلیل عدم انجام پژوهشی مشابه، هدف از این پژوهش پاسخ به این سوال بود که آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خوش‌بینی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل اثربخش است؟

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری (سه ماهه) به همراه گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهر اردبیل (۴۹۴۵ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. در پژوهش حاضر جهت انتخاب گروه‌های یکدست و همگن، اقدام به همگن‌سازی گروه‌ها بر اساس پایه تحصیلی و جنسیت شد. بدین منظور نمونه‌ها از بین دانش‌آموزان دختر پایه پنجم به تعداد ۴۹۴۵ نفر انتخاب گردید. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G-power با توجه به تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه درون و بین‌گروهی، در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۷، سطح معنی‌داری آزمون ۰/۰۵، تعداد گروه ۲ و تعداد متغیر وابسته (خوش‌بینی

تحصیلی و اشتیاق تحصیلی) و دو مرتبه سنجش، ۶۰ نفر برآورد شد که در دو گروه ۳۰ نفره (آزمایش و گواه) جایگزین شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود که از بین ۴ ناحیه آموزش و پرورش شهر اردبیل، ۲ ناحیه انتخاب، از بین مدارس ابتدایی ناحیه‌ی ۱ و ۲ شهر اردبیل، ۳ مدرسه انتخاب و از بین این مدارس ۴ کلاس پایه‌ی پنجم به صورت تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل: ۱. پایه‌ی پنجم ابتدایی بودن، ۲. رضایت آگاهانه و امضاء رضایت‌نامه کتبی، ۳. نداشتن مشکلات روانشناختی از جمله اختلالات خلقی و اضطرابی (ارزیابی توسط مصاحبه بالینی ساختار یافته و پرسشنامه سلامت روان GHQ-28) و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل: ۱. دریافت مداخلات روانشناختی قبل از ورود به پژوهش، عدم تمایل دانش آموز برای ادامه همکاری در هر یک از مراحل پژوهش، غیبت بیش از سه جلسه در مداخلات آموزشی.

ابزار پژوهش

پرسشنامه‌ی خوش‌بینی تحصیلی اسچنن موران و همکاران (۲۰۱۳): این پرسشنامه توسط اسچنن-موران و همکاران (۲۰۱۳) طراحی شده و شامل سه مولفه و ۲۸ سوال است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم شده است. البته شیوه نمره‌گذاری سئوال‌های ۱۷، ۲۳، و ۲۸ به صورت معکوس است. این پرسشنامه شامل سه خرده مقیاس تاکید تحصیلی (۸ گویه)، اعتماد دانش آموزان به معلمان (۱۰ گویه) و احساس هویت دانش آموزان نسبت به مدرسه (۱۰ گویه) است. تاکید تحصیلی سوالات ۱۱ تا ۱۸، اعتماد دانش آموزان به معلمان سوالات ۱ تا ۱۰، احساس هویت دانش آموزان نسبت به مدرسه سوالات ۱۹ تا ۲۸ را شامل می‌شود. روایی و پایایی پرسشنامه نیز در پژوهش اسچنن-موران و همکاران (۲۰۱۳)، برای هر یک از خرده مقیاسها، ۰/۹۳، ۰/۹۶، ۰/۹۷ به دست آمد که نشان از مطلوب بودن پایایی پرسشنامه دارد. پایایی پرسشنامه در پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۳) برای هر یک از خرده مقیاسها به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۹ و برای کل ابزار ۰/۹۲ به دست آمد.

پرسشنامه‌ی اشتیاق تحصیلی وانگ و همکاران (۲۰۱۱): پرسشنامه اشتیاق به مدرسه وانگ و همکاران در سال ۲۰۱۱ طراحی شد. این مقیاس فرم توسعه یافته مقیاس اشتیاق به مدرسه فردریکز و همکاران (۲۰۰۴) است. این پرسشنامه شامل ۲۳ سؤال است و سه جنبه رفتاری، هیجانی، و شناختی اشتیاق به مدرسه را در برمیگیرد. اشتیاق رفتاری در دو خرده مقیاس توجه و تمکین، اشتیاق هیجانی در دو خرده مقیاس تعلق به مدرسه و ارزش گذاشتن به آموزش مدرسه‌ای و اشتیاق شناختی نیز به‌وسیله دو خرده مقیاس خودتنظیمی و کاربرد راهبرد شناختی هستند. در مقاله وانگ و همکاران (۲۰۱۱) روایی سازه این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند. روایی عاملی تأییدی در پژوهش آنها نشان داد پرسشنامه اشتیاق به مدرسه یک سازه چندبعدی است و وجود ابعاد رفتاری، شناختی و عاطفی در آن را مورد تأیید قرارداد. درباره پایایی این پرسشنامه، وانگ و همکاران گزارشی در مقاله اصلی خود ارائه ندادند. آونگ - هاشیم و همکاران (۲۰۱۵) همبستگی درونی مؤلفه رفتاری، شناختی و هیجانی را معنادار و آلفای کرونباخ مؤلفه های رفتاری، شناختی، هیجانی و کل مقیاس را به ترتیب، ۷۹،۰/۰، ۷۵/۸۲، ۸۵/۰ و ۷۵/۸۲، ۸۵/۰ گزارش نمودند. در ایران این پرسشنامه در پژوهش زاهد و همکاران (۱۳۹۲) مورد بررسی قرار گرفت. آنها ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۷۴/۰ به دست آوردند. آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس توجه، ۷۴/۰، تمکین، ۷۰/۰، تعلق به مدرسه، ۸۱/۰ ارزش گذاشتن به آموزش مدرسه‌ای، ۷۲/۰، خودتنظیمی ۷۸/۰ و برای کاربرد راهبرد شناختی ۷۱/۰ برآورد نمودند. همچنین تحلیل عاملی تأییدی مدل شش عاملی (شناختی، عاطفی و رفتاری و عاملهای دوگانه هریک) را مورد تأیید قرارداد.

پروتکل آموزشی مثبت‌اندیشی: مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای کودکان که در این پژوهش به عنوان متغیر مستقل اعمال شد. گروه آزمایش به مدت ۸ هفته تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر بسته کوئیلیام (۲۰۰۳) قرار گرفت. این بسته در قالب ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای دو جلسه بود. ضمن توزیع اهداف پژوهش، امضاء رضایت آگاهانه و برگزاری جلسات توجیهی

برای والدین از دانش‌آموزان درخواست شد تا در طول این دوره‌ی آموزشی که توسط پژوهشگر در اتاق مشاوره‌ی یکی از مدارس (از تاریخ اردیبهشت ۱۴۰۳ تا خرداد ۱۴۰۳) تشکیل شد، شرکت کنند. خلاصه محتوای جلسات به این شرح بود:

جدول ۱. خلاصه جلسات مهارت‌های مثبت اندیشی مبتنی بر بسته کوئیلیام (۲۰۰۳)

جلسات	هدف	محتوای جلسه	تکالیف
اول	ایجاد ارتباط اولیه	تشریح چگونگی انجام کار، آشنایی با مفهوم مثبت اندیشی، تقسیم آزمودنی‌ها به ۵ گروه ۶ نفره، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.	راجع به اتفاقات مثبتی که در طول ۳ ماهه‌ی اخیر رخ داده، تامل کنند.
دوم	آشنایی با چگونگی شکل‌گیری تفکر و نگرش	مرور تکلیف جلسه نخست، تأکید بر این نکته که انسان افکار و باورهای خودش را به وجود می‌آورد با اشاره به تکنیک دکمه فشار آدلر و ذکر آیه از قرآن کریم در خصوص جنبه‌هایی از مثبت اندیشی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.	نوشتن باورهای مثبت و منفی راجع به اتفاقات گذشته.
سوم	آموزش مثبت اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت اندیشی از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باور ها، بحث گروهی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.	انجام کاربرگ بررسی افکار
چهارم	افزایش افکار و بازخورد های مثبت	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت اندیشی از طریق نهادینه کردن استراتژی های تفکر مثبت در زندگی، فرصت های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمیتوانیم آنها راحل کنیم. ارائه تکلیف برای جلسه آینده	تمرین گسلش در هنگام افکار منفی و تمرین مثبت اندیشی هنگام فعالیت های روزانه

پنجم	ارائه راهکارهای	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از	تمرین تکنیک بسط و
	مثبت‌اندیشی	طریق آموزش شیوه تفکر فکر، آرام سازی و تغییر	تمرین مثبت‌اندیشی
		نگرش ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی،	هنگام فعالیت روزمره
		ارائه تکلیف برای جلسه آینده	
ششم	ارائه راهکارهای	مرور تکلیف جلسه قبل، وارد کردن خنده به زندگی،	تقویت عزت نفس،
	عملی برای	ایجاد اعتماد به نفس و عادات مطلوب ورزشی،	تمارینی برای عدم
	افزایش باورهای	تعریف کردن لطیفه و خاطرات لذت بخش، ارائه	سرزنش خود با
	مثبت‌اندیشی	تکلیف برای جلسه آینده	رویدادهای منفی،
		کاستن رفتارهای	بی‌فایده
هفتم	تمرین مثبت	مرور تکلیف جلسه قبل، تمرین مثبت زندگی کردن	تمرین کناره‌گیری
	اندیشی	از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، آگاه شدن از نقاط	کردن (شکستن
		مثبت خود و دیگران، کنار آمدن با انتقادات، برقراری	چرخه‌ی معیوب) و
		روابط خوب با اطرافیان، اتخاذ نگرش عاری از	جستجوی آرامش
		سرزنش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده	درون خود
هشتم	جمع بندی	مرور جلسات قبل و گرفتن بازخورد از آزمودنی ها،	-
	جلسات	تمرین توانایی اعتماد به توانمندی های خود، تقدیر	
		و تشکر از آزمودنی ها، اجرای پس آزمون	

روش اجرا

به منظور جمع‌آوری داده‌ها و اجرای پرسشنامه‌ها با هماهنگی با مسئولین آموزش و پرورش شهر اردبیل در ابتدا ۳ مدرسه انتخاب شد. بعد از حضور در مدارس هر ناحیه ضمن دسترسی به پرونده الکترونیکی سلامت جسمانی و روانشناختی دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم، پرسشنامه‌های خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی بین دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم توزیع شد. ضمن توزیع اهداف پژوهش،

امضاء رضایت آگاهانه و برگزاری جلسات توجیهی برای والدین از دانش‌آموزان درخواست شد تا در طول این دوره‌ی آموزشی شرکت کنند. برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی برای گروه آزمایشی طی ۸ جلسه، هر هفته یک جلسه به مدت ۶۰ دقیقه اجرا شد و برای گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره اصل رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. به شرکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان داده شد چنانچه در هر مرحله از انجام پژوهش موردی برای آنها مسئله‌ساز باشد می‌توانند بدون قید و شرط از ادامه شرکت در پژوهش انصراف دهند. همچنین در خصوص حفظ حریم خصوصی افراد نیز به آنها اطمینان داده شده که روند درمان بدون کسب اجازه از آنها حتی در اختیار اعضای خانواده ایشان نیز قرار نمی‌گیرد. نتایج حاصل از پس‌آزمون بعد از اجرای برنامه‌ی آموزشی با نتایج پیش‌آزمون مقایسه و برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS.24 با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر جهت انتخاب گروه‌های یکدست و همگن، اقدام به همگن‌سازی گروه‌ها بر اساس پایه تحصیلی و جنسیت شد. در مجموع ۶۰ دانش‌آموز در این مطالعه شرکت کردند که به ۲ گروه ۳۰ نفره تخصیص داده شدند. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۱۱/۳۵ و انحراف معیار ۰/۳ بود؛ میانگین گروه گواه ۱۱/۴۲ با انحراف معیار ۰/۵ بود. تمامی دانش‌آموزان در پایه پنجم مشغول به تحصیل بودند.

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۲ ارائه شده است. همانگونه که نتایج جدول ۲، نشان می‌دهد، در تمامی متغیرهای خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی، در پیش‌آزمون گروه-های گواه و آزمایش نمرات به همدیگر نزدیک بوده، اما تفاوت زیادی در میانگین پس‌آزمون و مرحله پیگیری دو گروه وجود دارد.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مرحله پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خوش‌بینی	آزمایش	۵۹/۷۶	۲/۷۵	۸۷/۲۰	۲/۷۲	۸۲/۷۰	۲/۴۶
تحصیلی	کنترل	۶۰/۱۳	۲/۹۷	۵۹/۹۰	۲/۷۷	۵۹/۴۶	۲/۶۷
اشتیاق تحصیلی	آزمایش	۵۰/۴۰	۳/۰۱	۶۴/۳۶	۲/۸۸	۶۳/۶۰	۲/۱۹
	کنترل	۴۹/۷۶	۲/۷۶	۴۹/۱۳	۲/۷۲	۴۸/۶۰	۲/۵۵

به منظور انجام تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر ابتدا پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همسانی ماتریس کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن از آزمون شاپیرو-ویلک و برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد که نتایج نشان داد مقدار سطح معناداری برای متغیرهای احساس خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی و در تمامی مراحل آزمون بیشتر از ۰/۰۵ است ($P > 0.05$) و لذا این دو پیش‌فرض تأیید شد. برای بررسی پیش‌فرض همسانی ماتریس‌های کوواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده شد که مقدار آن برای خوش‌بینی تحصیلی برابر با ۴۵۱/۱۵ ($Sig = 0.000$) و برای اشتیاق تحصیلی ۳۴۹/۳۷ ($Sig = 0.000$) بود که نتایج نشان داد مقدار سطح معناداری آن‌ها بیشتر از ۰/۰۵ است ($P > 0.05$) و در نتیجه این پیش‌فرض نیز تأیید می‌شود. همچنین نتایج تحلیل واریانس چند متغیره مختلط از طریق آزمون لامبدای ویلکز برای خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی

($F=1313/24$, $P<0/001$)، معنادار است و درصد چشمگیری از واریانس آن توسط آزمون چندمتغیره تبیین می‌شود. معنادار بودن آزمون چندمتغیره، بدین معنا است حداقل یکی از آزمون‌های بین گروهی یا درون گروهی معنادار است.

جهت اطلاع از یکسانی کواریانس‌های مراحل سه‌گانه اندازه‌گیری‌های انجام شده (پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری) در متغیر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی، از آزمون کرویت موخلی استفاده شد که نتایج نشان داد مقدار موخلی برای خوش‌بینی تحصیلی برابر با $0/630$ ($X^2=0/730$, $Sig=0/001$) و اشتیاق تحصیلی برابر با $0/691$ ($X^2=0/764$, $Sig=0/001$) است که مفروضه یکسانی کواریانس بین مشاهدات معنی‌دار می‌باشد و در نتیجه این مفروضه نقض می‌گردد. لذا با توجه به نقص مفروضه یکسانی کواریانس‌ها، جهت اصلاح آن در آزمون معنی‌داری اثرات درون آزمودنی، از شاخص اپسیلون گرین هاوس گیزر استفاده می‌شود. بنابراین، جهت بررسی آزمون اثر درون گروهی، از آنجا که مفروضه یکسانی کواریانس‌ها برقرار بود، آزمون جایگزین گرینهاوس گیسر گزارش می‌شود که نتایج در جدول ۳، نشان داده شده است.

جدول ۳. آزمون اثر درون گروهی خوش‌بینی و اشتیاق تحصیلی

متغیر وابسته	آزمون	منبع واریانس	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
خوش‌بینی تحصیلی	گرین	زمان	۶۲۹۹/۹۱	۱/۴۶	۴۳۱۵/۸۳	۲۵۰۱/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۷۸
	هاوس	زمان × گروه	۶۶۹۴/۷۱	۱/۴۶	۴۵۸۶/۲۹	۲۶۵۸/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷
	گیزر	خطا	۱۴۶/۰۴	۸۴/۶۶	۱/۷۲			
اشتیاق تحصیلی	گرین	زمان	۱۶۲۱/۳۴	۱/۵۲	۱۰۶۰/۸۷	۲۸۷/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	هاوس	زمان × گروه	۲۰۹۸/۰۷	۱/۵۲	۱۳۷۲/۸۱	۳۷۲/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	گیزر	خطا	۳۲۶/۵۷	۸۸/۶۴	۳/۶۸			

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، زمان تأثیر معناداری بر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دارد و توانست درصد قابل توجهی از واریانس آن را تبیین کند. در واقع، بین حداقل دو مرحله از مراحل ارزیابی این متغیر تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج مبنی بر تأثیر زمان بر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی، جهت اطلاع از محل و میزان دقیق تفاوت، مقایسه دو به دو مراحل سه‌گانه ارزیابی در هر یک از گروه‌های آزمایش و گواه انجام شد که نتایج در جدول ۴، ارائه شده است.

جدول ۴: مقایسه‌ی زوجی خوش‌بینی و اشتیاق تحصیلی در مراحل سه‌گانه ارزیابی

متغیر	زمان (I)	زمان (J)	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	Sig
خوش‌بینی تحصیلی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱۳/۶۰*	۰/۱۷۷	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۱۱/۱۳*	۰/۲۶۰	۰/۰۰۱
اشتیاق تحصیلی	پس‌آزمون	پیگیری	۲/۴۶	۰/۱۶۵	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۶/۶۶*	۰/۳۳۲	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۶/۰۱*	۰/۳۵۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۶۵۰	۹/۲۰۷	۰/۰۰۸

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در گروه درمان بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و مراحل پیش‌آزمون و پیگیری، در نمرات متغیرهای پژوهشی، تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل انجام شد. اولین یافته‌ی پژوهش نشان داد که مهارت‌های مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی تحصیلی را در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل بهبود بخشید. نتیجه‌ی پژوهش حاضر همسو با یافته‌های گواهی و همکاران (۱۴۰۲)، مشهدی و همکاران (۱۴۰۱)، پادروند و همکاران (۱۴۰۱)، صدری و همکاران (۱۴۰۰)، شادمان و همکاران (۲۰۲۴)، می‌باشد.

در تبیین نتایج مربوط به اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر خوش‌بینی تحصیلی نیز در درجه‌ی اول، باید همخوانی محتوایی و فرایندی این نوع آموزش با خوش‌بینی تحصیلی و در درجه‌ی دوم، نقش

تقویت هیجان‌ها و حالا مثبت فردی- که هدف متمرکز در آموزش مثبت‌اندیشی است- مدنظر قرار گیرد. آموزش‌های مثبت‌اندیشی از نظر محتوایی، بر تقویت هیجان‌ها و حالا مثبت نظیر شادمانی، خوش‌بینی، امیدواری، سرزندگی و انعطاف‌پذیری در برابر موانع و دشواری‌ها تمرکز دارند. هر یک از هیجان‌ها و حالا مثبت اشاره شده، می‌توانند تمرکز بر جنبه‌ها و اتفاقات منفی زندگی را تضعیف و در مقابل، شکوفایی و بازتولد مثبت روانشناختی را برای انسان تسهیل کنند. تقویت هیجان‌ها و عواطف مثبت در حین تحصیل و در محیط‌های آموزشی که تاکنون هم در بعد نظری و هم از بعد پژوهشی به خوبی به آن پرداخته شده است (بروزوس و همکاران، ۲۰۲۱)، می‌تواند زمینه‌ساز تلاش و تاکید بر یادگیری هرچه بیشتر و اعتماد و همسوسازی علایق و ارزش‌ها با اهداف آموزشی و کادر آموزشی و اجرایی (به ویژه معلمان) شود. نتیجه این تاکید بر هیجان‌های مثبت در آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند در افزایش خوش‌بینی تحصیلی نشان داده شود (گواهی و همکاران، ۱۴۰۲).

آموزش مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نگرش مثبتی نسبت به تحصیل و توانایی‌های خود پیدا کنند. وقتی دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که به نقاط قوت خود توجه کنند، احساس اعتماد به نفس بیشتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی پیدا می‌کنند. این اعتماد به نفس باعث می‌شود که آن‌ها با انگیزه بیشتری به یادگیری بپردازند و از شکست‌ها ناامید نشوند. در نتیجه، این نگرش مثبت به آن‌ها کمک می‌کند تا به موفقیت‌های تحصیلی بیشتری دست یابند. همچنین، مثبت‌اندیشی موجب کاهش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان می‌شود. وقتی دانش‌آموزان با نگرش مثبت به مسائل نگاه می‌کنند، بهتر می‌توانند بر فشارهای تحصیلی غلبه کنند. این کاهش استرس باعث می‌شود که آن‌ها تمرکز بیشتری بر روی درس‌ها و فعالیت‌های آموزشی داشته باشند. با افزایش تمرکز، یادگیری و درک مفاهیم برای آن‌ها آسان‌تر خواهد شد. در نتیجه، این امر به افزایش خوشبینی تحصیلی آن‌ها منجر می‌شود. علاوه بر این، آموزش مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از تجربیات منفی درس بگیرند. وقتی آن‌ها با چالش‌ها و شکست‌ها مواجه می‌شوند، یاد می‌گیرند که این تجربیات بخشی از فرآیند یادگیری هستند. این نگرش به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با دیدی مثبت به مشکلات نگاه کنند و راه‌حل‌هایی برای غلبه بر آن‌ها پیدا کنند. این توانایی در مواجهه با چالش‌ها، خوشبینی تحصیلی آن‌ها را تقویت می‌کند و انگیزه بیشتری برای پیشرفت ایجاد می‌کند (مشهدی و همکاران، ۱۴۰۱).

دومین یافته‌ی پژوهش نشان داد که مهارت‌های مثبت‌اندیشی، اشتیاق تحصیلی را در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل بهبود بخشید. نتیجه‌ی پژوهش حاضر همسو با یافته‌های داودی و همکاران (۱۴۰۳)، گواهی و همکاران (۱۴۰۲)، احمدی و همکاران (۱۴۰۲)، لستری و همکاران (۲۰۲۴)، احمدی و همکاران (۲۰۲۳)، می‌باشد.

در تبیین یافته‌ی حاضر می‌توان اینگونه بیان کرد که اشتیاق تحصیلی به عنوان سرمایه روانی دانش‌آموزان و تلاش مستقیم آن‌ها برای یادگیری و کسب مهارت‌ها و تمایل به ارتقای سطح موفقیت‌هاست که می‌تواند منجر به مشارکت مؤثر در فعالیت‌های مدرسه، شرکت در فعالیت‌های کلاسی، سازگاری با فرهنگ مدرسه، رابطه مناسب با معلمان و سایر دانش‌آموزان شود (ونگ، ۲۰۲۳). دانش‌آموز خوش‌بین و مثبت‌اندیش با احتمال بسیار بیشتری برای حضور در مدرسه و کلاس درس اشتیاق و علاقه‌ی بیشتری دارد، تمرکز بیشتری بر مسائل و اهداف خود دارد، در گروه‌های آموزشی، ورزشی و تفریحی مدرسه مشارکت بیشتری داشته و می‌تواند دوستان خوب و مانند خود را پیدا کنند و به قوانین و مقررات مدرسه نیز تعهد بیشتری نشان می‌دهند. در نتیجه می‌توانند از رفتارهای ناسازگارانه و نامطلوب و موارد استرس‌زا و اضطراب‌آور که روحیات آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد دوری کنند. حتی اگر به دلایلی تحت تأثیر این شرایط قرار بگیرند نیز با توجه به زندگی اجتماعی و روحیه مثبت‌اندیشی و اشتیاق خود می‌توانند با احتمال زیادی بر این شرایط غلبه کنند. دانش‌آموز استرسی که فشارهای زیادی را در مدرسه تحمل می‌کند و نمی‌تواند بر آنها غلبه کند کم‌کم اشتیاق خود را برای ماندن و گذراندن وقت در مدرسه از دست خواهد داد (جانگ و رون، ۲۰۲۳). آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند و تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را باز شناسند و در نتیجه مهارت‌های سازشی و انگیزه تحصیلی آن‌ها بهبود یابد (احمدی و همکاران، ۱۴۰۲). در واقع برنامه‌های آموزشی مختلف به عنوان یک اهرم فشار و حرکت برای دانش‌آموزان عمل می‌کند. دانش‌آموزی که یک یا چندبار در عملکرد و کسب نمره مطلوب شکست خورده است و در این احساس و اضطراب ایجاد شده که به هیچ وجه نمی‌تواند موفق شود، به احتمال زیاد دیگر اشتیاق و امیدی برای تلاش بیشتر ندارد و خود را فردی شکست خورده و بی‌استعداد تلقی می‌کند. اما اگر در برنامه‌های آموزشی مانند مثبت‌اندیشی شرکت کند، در این برنامه‌ها

روش‌های مقابله با مشکلات را با کمک مشاورین تحصیلی می‌آموزد و یاد می‌گیرد که چگونه بر نقاط ضعف خود غلبه کرده و در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا و اضطراب‌آور به نتیجه مطلوب برسد. در نتیجه میل و اشتیاق او برای ادامه تحصیل و شرکت در کلاس درس و مدرسه نیز افزایش پیدا می‌کند.

از سوی دیگر می‌توان اینگونه بیان کرد که توجه به ویژگی‌ها و جنبه‌های مثبت رفتارها به جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه‌های منفی رفتار حائز اهمیت است. وقتی فرد، ارزیابی مثبتی از خود و دیگران داشته باشد، احساس ارزشمندی بیشتری می‌کند. برای اینکه آنها به چنین دیدگاهی برسند باید از خصوصیات مثبت، توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعدادها خاص خود آگاه شده و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی‌ها احساس رضایت کنند (وودوورث و همکاران، ۲۰۱۶). آموزش مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. در آموزش مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند. آنها همچنین می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید را به گونه‌ای منفعل بپذیرند (بابایی و همکاران، ۱۳۹۷). مثبت‌اندیشی به فرد کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه و محیط کار به دست بیاورند؛ بنابراین مجموع عوامل فوق موجب می‌شود تا اشتیاق و انگیزه دانش‌آموزان به تحصیل افزایش یابد.

در واقع بیان تجارب مثبت و خوب خود و دریافت بازخورد از سایر اعضا، از قوی‌ترین مراحل روش مثبت‌اندیشی در شساخت توانایی‌های قابل اتکا است که درافزایش انگیزه، اشتیاق و خودکارآمدی نقش دارد. در تکلیفی از نوجوانان خواسته شد تا نقاط مثبت، موفقیت‌ها و استعدادهای خود را ثبت کنند و به نوعی خود را مورد بازبینی قرار دهند. وقتی فرد نسبت به استعدادهای موفقیت‌های خودش آگاه می‌شود، این موضوع باعث می‌شود که به راحتی تسلیم دیگران نشود، به داشته‌های خودش تکیه کند، ابتکار عمل به خرج دهد، لیاقت و قدرت به دست آورد، حس خودکم‌بینی فرد نسبت به خودش کم می‌شود. نتیجه اینکه نگرش دیگران نسبت به او تغییری می‌کند

و با او بهتر رفتار می‌کنند، بنابراین فرد احساس ارزشمندی می‌کند و این همان چیزی است که باعث افزایش انگیزه و اشتیاق در فرد می‌شود.

هر پژوهشی با یکسری محدودیت روبه‌رو است از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که تنها ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه بود که جنبه خودگزارشی دارد به همین دلیل خالی از اشکال و سوگیری در پاسخگویی نبود. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تعداد کم نمونه‌های در دسترس، استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی، عدم کنترل متغیرهای مزاحم اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی سودمندی روش آموزشی به کار گرفته شده به صورت طولی و نحوه اثرگذاری آن‌ها در طول زمان مورد ارزیابی قرار گیرد چون در ابزارهای خودگزارش‌دهی سوگیری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از سایر ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه نیز استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران تأثیر این مداخله آموزشی را بر سایر متغیرها و سازه‌های تحصیلی و نیز ابعاد دیگر زندگی دانش‌آموزان مانند ویژگی‌های شخصیتی و روابط بین‌فردی مورد بررسی قرار دهند. با توجه به تأثیر مثبت آموزش مثبت‌اندیشی بر متغیرهای پژوهش، در سطح پیشنهاد کاربردی این مداخله می‌تواند به عنوان یک برنامه پیشگیرانه برای دانش‌آموزانی که در زمینه تحصیلی و هیجانی دچار مشکل و نقص هستند یا در قالب یک برنامه مداخله‌ای برای کاهش آسیب در کودکان و نوجوانان، به ویژه توسط درمانگران و مشاوران مدنظر قرار گیرد.

منابع

- احمدی، صادق؛ رضائی، زهرا؛ بیگی‌راد، علیرضا؛ انصاری، فاطمه و طهماسب‌زاده، داود. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی. فصلنامه سلامت روان کودک، ۱۰(۲)، ۶۸-۸۲.
- URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1035-fa.html>
- اکبرپور نیکور، افسانه و نجارپور استادی، سعید. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول. مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۱۳(۳۴)، ۱-۱۳.

بابایی آبراک، آزیتا و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف-پیشرفت در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی. فصلنامه مدیریت ارتقا سلامت، ۸(۱)، ۲۹-۲۱.

URL: <http://hpm.ir/article-1-983-fa.html>

پادروند، حافظ، قدم‌پور، عزت‌اله، صفاری، قاسم، ذوالفقاری، شادی و قبادیان، مسلم. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش تکانشگری و قلدری دانش‌آموزان پسر دارای اختلال رفتاری. فصلنامه کودکان استثنایی، ۲۳(۱)، ۴۶-۳۵.

URL: <http://joec.ir/article-1-1627-fa.html>

پادروند، حافظ، قدم‌پور، عزت‌اله؛ صفاری، قاسم و باورزین، فاطمه. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی داوطلبان کنکور سراسری. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۱۴(۲)، ۴۳-۲۹.

https://jsli.shirazu.ac.ir/article_6938.html

جوادی سیدیان، ناهید، سید ولیلو، میرمحمود و علیانی، نیلوفر. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه ناحیه یک تبریز. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۴(۳۳)، ۱۳۴-۱۰۵.

<https://www.sid.ir/paper/163852/fa>

حیدری منفرد، گوهر، مرادی، افسانه و مرادپوری، فاطمه. (۱۴۰۳). اثربخشی برنامه ذهن آگاهی کودک محور بر احساس تعلق به مدرسه و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان. نشریه نگاره‌های نو در تحقیقات آموزشی، ۳(۲)، ۸۹-۷۴.

https://www.jopre.ir/article_201657.html

حیدری، مرجان، نوروزی، قاسم و عاشوری، محمد. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان تعامل والد-کودک بر اساس رویکرد آبرگ بر اضطراب و مهارت‌های اجتماعی کودکان با ناتوانی هوشی و رشدی. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۵(۱)، ۶۸-۵۶.

<https://10.22034/CECIRANJ.2024.426945.1820>

داودی، الهام؛ شریفی، طیبه و احمدی، رضا. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی و مدیریت استرس مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر تاب‌آوری و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. نشریه رویش روانشناسی، ۱۳(۴)، ۱۶۵-۱۷۴.

URL: <http://frooyesh.ir/article-1-5078-fa.html>

رشنو، مهناز؛ پوردل، مژگان و تنهادوست، کتایون. (۱۴۰۱). تعیین اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر سرزندگی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دچار استرس تحصیلی. *مجله*

مطالعات ناتوانی، ۱۲، ۸-۱. URL: <http://jdisabilstud.org/article-1-2578-fa.html>

زاهد، عادل؛ کریمی یوسفی، سیده‌هایده و معینی‌کیا، مهدی. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اشتیاق به مدرسه. *فصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۲(۷)، ۷۰-۵۵.

https://pma.cfu.ac.ir/article_222.html

شیخ‌الاسلامی، علی و سیداسماعیلی قمی، نسترن. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف. *مجله مطالعات روانشناسی*

تربیتی، ۴۳، ۱۶-۱. https://jep.s.usb.ac.ir/article_6475.html

شیخ‌الاسلامی، علی و کریمی‌انپور، غفار. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان براساس حمایت تحصیلی و جو روانی-اجتماعی کلاس. *نشریه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۱۰،

https://asj.basu.ac.ir/article_2354.html. ۹۵-۱۱۱

شیخ‌الاسلامی، علی؛ رضایی شریف، علی و ترابی، نغمه. (۱۴۰۰). نقش ادراک از محیط کلاس، خوش‌بینی تحصیلی و هیجان‌های تحصیلی در پیش‌بینی پیوند با مدرسه دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۵۲، ۵۷-۴۶.

https://www.jiera.ir/article_131167.html

صدری، محمدرضا؛ گل‌پرور، محسن؛ آقایی، اصغر و گیلیام، لورا. (۱۴۰۰). مقایسه‌ی اثربخشی آموزش معنامحور تحصیلی و آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر خوشبینی تحصیلی و معنای تحصیلی.

پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۷(۳)، ۵۰-۳۱.

https://ppls.ui.ac.ir/article_26227.html

صمدیه، هانیه؛ صدری، مهدی و اکبری مقدم، مطهره. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای درگیری عاملی در ارتباط میان اشتیاق تحصیلی و تعهد به دانشگاه. *رویش روانشناسی*، ۱۰(۱۲)، ۲۰۲-۱۹۱.

URL: <http://frooyesh.ir/article-1-3140-fa.html>

کویلیام، سوزان. (۲۰۰۳). *مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی*. ترجمه افسانه صادقی و فریده سده (۱۳۹۷).

تهران: انتشارات رشد. <https://www.gisoom.com/book/1765691>

گواهی، زهرا؛ سروری، محدثه؛ قربانی، مریم و زارع مقدم، علی. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزش تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان با

اختلال یادگیری خاص. نشریه تعلیم و تربیت استثنایی، ۲۳(۱۷۵)، ۵۳-۶۲.

URL: <http://exceptionaleducation.ir/article-1-2564-fa.html>

مرادی، کیوان؛ واعظی، مظفرالدین، فرزانه، محمد و میرزایی، محمد. (۱۳۹۳). رابطه خوش بینی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان مدارس متوسطه پسرانه مناطق ۶ و ۹ شهر تهران. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۲(۵)، ۸۰-۶۹.

https://etl.journals.pnu.ac.ir/article_1375.html

مشهدی، رضا، غنی فر، محمدحسن، جعفرطباطبایی، تکتک سادات و جعفرطباطبایی، سمانه سادات. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش آموزان افسرده. مجله تحقیقات سلامت در جامعه، ۸(۳)، ۷۸-۸۸.

URL: <http://jhc.mazums.ac.ir/article-1-740-fa.html>

معصومی جهندی، حسین؛ احمدی، محمدسعید؛ حجازی، مسعود و وکیلی، محمدمسعود. (۱۴۰۲). پیش بینی اشتیاق تحصیلی براساس راهبردهای یادگیری خود تنظیمی و هیجان تحصیلی در دانشجویان پزشکی. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۶(۲)، ۱۱۵-۱۲۳.

URL: <http://edcbmj.ir/article-1-3099-fa.html>

ملک‌زاده محمدی، مانده و قمیان، محمدعلی. (۱۴۰۳). اثربخشی بازی درمانی والد-کودک بر عزت نفس، مهارت اجتماعی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان با اختلال نارسائی توجه/بیش فعالی. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۵(۱)، ۳۶-۲۴.

<https://10.22034/CECIRANJ.2024.452489.1855>

مولایی، جلال، پرامی، مریم، شریفی، طیبه و احمدی، رضا. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهر سرپل ذهاب. فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناسی، ۱۳(۴)، ۳۰۵-۳۱۷.

https://japr.ut.ac.ir/article_91192.html

وطن‌خواه، مژگان، حافظی، فریبا و جوهری فرد، رضا. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی مهارت آموزی کودک راه حل محور و روان نمایشگری بر مهارت اجتماعی دانش آموزان پسر کم توان ذهنی. نشریه سلامت و آموزش در اوان کودکی، ۵(۳)، ۱۷-۲۷.

URL: <http://jeche.ir/article-1-184-fa.html>

References

Ahmadi, S., Ramezani Ghahderijani, Z., Beigirad, A., Ansari, F., & Tahmaseb-Zadeh Sheikhlar, D. (2023). The effectiveness of positive thinking training on

- academic engagement and development of social skills of elementary students. *Child Mental Health*, 10(2), 5. <http://childmentalhealth.ir/article-1-1035-fa.html>
- Akyürek, M. İ., & Bülbül, A. E. (2024). The Relationship Between Distributed Leadership and Academic Optimism: A Meta-Analysis Study. *Leadership and Policy in Schools*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/15700763.2024.2312997>
- Amiri, G., Shokri, O., & Fathabadi, J. (2024). Modeling the Relationships of Academic Optimism, Emotions and Teacher-Student Interaction. *Educational Psychology*, 20(71). <https://doi.org/10.22054/jep.2023.68772.3661>
- Awang-Hashim, R., & Sani, A. M. (2008). A confirmatory factor analysis of a newly integrated multidimensional school engagement scale. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 5, 21-40. DOI: [10.32890/mjli.5.2008.7595](https://doi.org/10.32890/mjli.5.2008.7595)
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., Baourda, V. C., Tassi, C., Stavrou, V., Moschou, K., & Brouzou, K. O. (2021). Staying Home– Feeling Positive: Effectiveness of an on-line positive psychology group intervention during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 1-13. Advance online publication. DOI: [10.1007/s12144-021-01613-x](https://doi.org/10.1007/s12144-021-01613-x)
- Chinaveh, M., & Tabatabaee, S. (2017). Mental health rehabilitation based on positive thinking skills training. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 47(1), 1-6. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20170701.01>
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00021-8>
- Gür, Ç., & Eser, B. (2023). Positive thinking practices in schools. *Problems of Education in the 21st Century*, 81(4), 462-480. <https://doi.org/10.33225/pec/23.81.462>
- Hausmann, L. R. M., Ibrahim, S. A., Kwoh, C. K., Youk, A., Obrosky, D. S., & Weiner, D. K. (2018). Rationale and design of the staying positive with arthritis (SPA) study: A randomized controlled trial testing the impact of a positive psychology intervention on racial disparities in pain. *Contemporary Clinical Trials*, 64, 243-253. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2017.09.001>

- Jung, Y., & Ryu, J. (2023). Associations between obesity and academic enthusiasm and social emotional competence: Moderating effects of gender and sleep quality. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 33(2), 276-295. <https://doi.org/10.1080/10911359.2022.2052224>
- Lelieur, R., Vanhoof, J., & Clycq, N. (2024). Explaining academic optimism in schools: The impact of performance leadership and alignment between teachers, students, and parents. *International Journal of Educational Research*, 128, 102477. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102477>
- Lestari, B., Oktiyani, A. I., Ramadhani, R., & Lutfhi, M. N. (2024). The effect of positive thinking training in increasing self-confidence in students. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS)*, 3(1), 80-85. <https://doi.org/10.59066/ijoms.v3i1.524>
- Melhe, M. A., Salah, B. M., & Hayajneh, W. S. (2021). Impact of training on positive thinking for improving psychological hardiness and reducing academic stresses among academically-late students. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 21(3), 132-146. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2270051>
- Moghadas, J., Keikavoosi-Arani, L. (2023). Investigating the factors influencing students' academic enthusiasm for a shift of paradigm among education managers shaping academic pedagogy. *BMC Medical Education*, 23(480), 1-13. DOI: [10.1186/s12909-023-04453-4](https://doi.org/10.1186/s12909-023-04453-4)
- Shademan, T., Mohammadi, M., Lotfi Kahriz Sangi, Z., & Ashrafi Alavijeh, M. (2024). The effectiveness of positive thinking training on academic vitality and students' achievement motivation during Corona epidemic. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 11(1), 1-14. URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1137-en.html>
- Tetzner, J., & Becker, M. (2018). Tinnk positive? Exmining the impact of optimism on academic acheivement in early adolescents. *Journal of Personality*, 86(2), 283-295. DOI: [10.1111/jopy.12312](https://doi.org/10.1111/jopy.12312)
- Tschannen-Moran, M. Bankole, R. A. Mitchell, R.M. & Moore J. R. D.M.(2013). Student academic optimism: Aconfirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, 51 (2), 150-175. DOI: [10.1108/09578231311304689](https://doi.org/10.1108/09578231311304689)

- Wang, MT., Willett, JB., & Eccles, JS. (2011). The assessment of school engagement: Examining dimensionality and measurement invariance by gender and race/ethnicity. *Journal of School Psychology*, 49(4), 465-480. DOI: [10.1016/j.jsp.2011.04.001](https://doi.org/10.1016/j.jsp.2011.04.001)
- Wang, X., Liu, Y. L., Ying, B., & Lin, J. (2023). The effect of learning adaptability on Chinese middle school students' English academic engagement: The chain mediating roles of foreign language anxiety and english learning self-efficacy. *Current Psychology*, 42(8), 6682-6692. DOI: [10.1007/s12144-021-02008-8](https://doi.org/10.1007/s12144-021-02008-8)
- Woodworth, RJ., O'Brien, A., Malone, A., Diamond, MR., & Schuz, B. (2016). Happy days: positive psychology interventions effects on affect in an N.of.1 trial. *Int J Clin Health Psychol*, 16(1), 21-29. DOI: [10.1016/j.ijchp.2015.07.006](https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.07.006)

