



The effectiveness of positive psychology training on Mental Vitality and Academic Optimism in High School Female Students

Fariba Pajouhesh¹, Ahmad Ghazanfari^{2*}, Reza Ahmadi³

1. Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Email: f.pajouhesh@iau.ir

2. Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Email: ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir

3. Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Email: Rozgarden28@iau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 10 February 2025

Received in revised form: 21 March 2025

Accepted: 15 May 2025

Published online 21 April 2026

Keywords:

positive psychology,
mental vitality,
academic optimism.

ABSTRACT

Background:

Psychologists have focused on positive thought, emotional, and behavioral aspects. Positive constructs include mental vitality and academic optimism, referring to the growth of students' intellectual and behavioral attitudes. Research shows that one factor increasing mental and academic optimism in adolescents is positive psychology, which promotes the development of positive experiences and traits. However, there remains a research gap regarding the impact of this study on mental vitality and academic optimism in female high school students. This gap underscores the need for further research in positive psychology and its potential impact on female high school students, providing educators, researchers, and psychologists an opportunity to contribute to this important field.

Aims: The present study aimed to determine the effectiveness of positive psychology training on mental vitality and academic optimism among female high school students in Shahrekord during the academic year 2022-2023.

Methods: The present study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest format, including a two-month follow-up and a control group. The statistical population consisted of all female high school students (second level) in Shahrekord during the 2022-2023 academic year. A multistage random sampling method was used. First, one secondary school was randomly selected. Based on screening results, 40 students who scored one standard deviation below the mean on the Mental Vitality and Academic Optimism questionnaires were selected. Participants were then randomly assigned to two groups: an experimental group ($n = 20$) and a control group ($n = 20$).

The experimental group received training based on positive psychology (Magyar-Moe, 2009) and learned optimism (Seligman, 2006) over nine 90-minute sessions. Data collection instruments included the Mental Vitality Questionnaire (Ryan & Frederick, 2008) and the Academic Optimism Questionnaire (Shannon Moran et al., 2011). Data analysis was conducted using descriptive statistics (mean and standard deviation) and SPSS-26 software. The results were examined using a mixed-design repeated measures ANOVA.

Results:

The study results indicated that positive psychology training significantly increased mental vitality and academic optimism among students in the experimental group from the pretest to the post-test ($p < 0.001$). Furthermore, the follow-up test results demonstrated the stability of the training effects on both.

Conclusion: Therefore, positive psychology training can increase students' and counselors' mental cheerfulness and academic optimism.

Citation: Pajouhesh, F., Ghazanfari, A., & Ahmadi, R., (2026). The effectiveness of positive psychology training on mental vitality and academic optimism of female high school students, *Journal of Psychological Science*, 25(158), 1-17. [10.61186/jps.25.158.14](https://doi.org/10.61186/jps.25.158.14)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 158, 2026

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.158.14](https://doi.org/10.61186/jps.25.158.14)



✉ **Corresponding Author:** Ahmad Ghazanfari, Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran
Email: ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir, Tel: (+98) 9133220146

Extended Abstract

Introduction

One of the main goals of education is to create an environment conducive to the holistic development of individuals and to nurture responsible citizens who can play a meaningful role in their family and social lives. Students form the foundation of the educational system and hold a significant position. Focusing on this group enhances the educational system and improves society (Gaydosh & McLanahan, 2021). One of the fundamental shifts in psychology in recent decades is the move away from focusing solely on psychological disorders toward emphasizing the positive aspects of thoughts, beliefs, emotions, and behaviors. One such positive dimension is mental vitality. Mental vitality reflects physical and psychological well-being and is defined as an individual's conscious experience of feeling alive and energetic (Maiko et al., 2015). It signifies a state in which an individual feels physically and mentally satisfied and energetic, allowing them to realize their potential (Kesiki & Parker, 2022). Individuals with mental vitality attribute their achievements to internal rather than external factors, meaning they rely on an internal locus of control rather than an external one (Jo, 2017). Mental vitality is a positive psychological state associated with conditions and activities that satisfy fundamental psychological needs (Tough et al., 2018; Barbeau et al., 2020, as cited in Fathi et al., 2023). Just as an increase in mental vitality leads to positive outcomes, its decline results in disability and reduced performance (Avolund, 2010). Another key construct in positive psychology is academic optimism, a crucial component of developing positive attitudes and complementing students' intellectual and behavioral growth. This concept has attracted the attention of education specialists and researchers (Duan, Exter & Newby 2021). Academic optimism within educational settings leads to improved academic achievement (Wu & Lin, 2018). The construct of academic optimism has evolved, drawing from humanistic psychology, positive psychology, and theories such as Bandura's social cognitive theory and Seligman's learned optimism (Hoy, 2012). Academic optimism is students' belief that they can

succeed by focusing on their learning and trusting their teachers (Hoy, 2012). This belief is rooted in students' minds and reflects their confidence in overcoming obstacles and changing their academic outcomes (Scott et al., 2023). An individual's optimistic belief in their academic success enhances their motivation and expectations for achievement (Reisi & Nasti Zayi, 2022). Shannon Moran et al. (2013) conceptualized academic optimism as consisting of three components: Students' sense of identity with the school, trust in their teachers, and Academic emphasis. Academic emphasis refers to the normative and behavioral conditions of the school that promote academic success and adaptation to academic standards (Cannata et al., 2017). Teachers play a critical role in fostering trust and encouraging students' participation in classroom activities. Moreover, a sense of belonging to the school enhances students' acceptance within the academic environment (Mitchell et al., 2018; Siddique et al., 2023). Teachers also believe positive student performance changes evoke emotional responses, increasing educators' optimism (İvgin & Demirtaş, 2022). Additionally, academic optimism has a positive relationship with teaching methods. Teachers who adopt student-centered learning approaches demonstrate faith in students' learning potential and design their instructional strategies according to students' needs, ultimately fostering greater academic optimism among students (Çakier, 2023). One of the factors that can enhance mental vitality and academic optimism among adolescents is positive psychology (Sadri et al., 2021; Quatra et al., 2021). The positive psychology approach has recently gained significant attention among learning specialists. From a focus perspective, positive psychology is the scientific study of positive experiences, positive individual traits, and institutions that facilitate the development of these experiences and traits (Basora et al., 2021). Positive psychology is a branch whose general objectives align with the global movement of educators. When applied to education, positive psychology supports the well-being of young people rather than merely focusing on traditional academic knowledge and skills (Hall et al., 2024). From this viewpoint, the recognition and development of skills,

intellectual and psychological well-being, the cultivation of meaning in life, the establishment of positive family relationships, and the attainment of genuine happiness can be considered among the most significant goals of positive psychology (Seligman, 2019). Positive psychology interventions include therapeutic methods or intentional activities to promote positive emotions, behaviors, and cognitions, enhance individuals' well-being, and alleviate depressive symptoms (Sin & Lyubomirsky, 2009; Waters et al., 2022). The techniques used in positive psychology focus on enhancing positive emotions, fostering gratitude, utilizing personal strengths to create meaning, and cultivating a positive attitude and commitment to life. Given these discussions, many researchers have examined the impact of positive psychology interventions on various positive psychological states. Romeo et al. (2013) confirmed the effectiveness of positive psychological interventions in increasing happiness, psychological well-being, and academic performance among students. Numerous studies have also shown that positive psychology education enhances students' motivation, academic achievement, meaning, and engagement (Azimi Khoee, Navabi Nejad, 2017); Taylor et al., 2017; Platt et al., 2020; Van Zyl et al., 2023). Moreover, positive thinking training has been found to influence students' cognitive flexibility and resilience (Mohammad Karimi, Tale Pasand, & Rahimian Bouger, 2025). The findings of Ebrahimi and Kakabaraei (2024) further highlight the effectiveness of positive psychology-based psychological capital in fostering academic resilience.

Given the increasing concerns about declining academic optimism, mental vitality, and motivation among students, addressing this issue has become more critical than ever. The potential impact of the research question of the present study on the future of education is significant: Does positive psychology training affect mental vitality and academic optimism among female high school students in Shahrekord during the 2022–2023 academic year? Adolescents are the future builders of a nation, and they must develop in a healthy, self-actualized manner.

Method

The present study employed a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and two-month follow-up, including a control group. The statistical population consisted of all female high school students in Shahrekord during the 2022–2023 academic year, totaling 4,985 students.

A multi-stage random sampling method was used. First, District 1 was randomly selected from the two educational districts of Shahr-e Kord. Then, one school from District 1 was randomly chosen. From this school, 150 students completed the Mental Vitality and Academic Optimism Questionnaires. The 40 students who scored one standard deviation below the mean were selected as the study participants. These 40 students were randomly assigned to the experimental group (20 students) or the control group (20 students). Inclusion and Exclusion Criteria, Inclusion Criteria: Willingness to participate in the study. No simultaneous participation in other sessions. Completion of the questionnaires

Exclusion Criteria: Unwillingness to continue participation, absences of more than two sessions, Failure to complete assigned tasks, Consent from students and their parents to the intervention, the experimental and control groups completed the Mental Vitality Ryan and Frederick (1997) and Academic Optimism Questionnaire Shannon Moran et al. (2013), consisting of 28 items. Intervention: The experimental group participated in positive psychology training, while the control group received no intervention. After the training, both groups completed the same questionnaires under identical conditions. Follow-up: Two months later, the questionnaires were administered again to assess the long-term effects of the intervention.

After coordinating with the Department of Education and selecting the sample, the intervention was conducted using the following educational package. The training sessions were developed based on positive psychology resources, including Positive Psychology (Carr, 2004), Positive Psychology Techniques (Magyar-Moe, 2009), and Learned Optimism (Seligman, 2006).

Results

Table 1 Table 1: Results of Repeated Measures ANOVA for Mental Vitality and Academic Optimism Based on Time and Groups

Variable	Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F Value	p-Value	Eta Squared (η^2)
Mental Vitality	Time Measurement	1.350	1.051	1.284	0.046	0.001	0.10
	Group	598.53	1	598.53	17.60	0.001	0.317
	Time * Group	196.517	1.051	186.901	6.91	0.015	0.12
Academic Optimism	Time Measurement	142.867	1.010	141.48	0.542	0.001	0.14
	Group	18925.40	1	18925.40	85.174	0.001	0.69
	Time * Group	4631.26	1.010	4586.48	17.601	0.001	0.317

The results from Table 1 indicate the following findings: For Mental Vitality: The within-subjects effect of positive psychology training on mental vitality was significant in the time measurement stage and the group factor at $p < 0.001$. The interaction effect between time and group was also significant ($p < 0.05$). This means there was a significant difference between the pre-test, post-test, and follow-up phases. Additionally, a significant difference was observed between the experimental and control groups, indicating that the positive psychology training had a meaningful impact. The interaction between group and time measurement (pre-test, post-test, and follow-up) revealed significant differences in mental vitality scores, meaning that the average scores varied across different time points and between groups. For Academic Optimism, the effect of positive psychology training on academic

optimism within the subjects was significant in the time measurement stage and the group factor. at $p < 0.001$. The interaction effect between time and group was also significant ($p < 0.001$). This indicates a significant difference between the pre-test, post-test, and follow-up stages. A meaningful difference was also observed between the experimental and control groups, suggesting that the intervention had a considerable impact. Similarly, the interaction between group and time measurement (pre-test, post-test, and follow-up) showed significant differences in academic optimism scores, meaning that both time and group factors influenced the results significantly. To further analyze the differences between test stages, the Bonferroni test was used for pairwise comparisons, and its results are presented in Table 2

Table 2: Bonferroni Post-Hoc Test for Pairwise Comparison of Academic Optimism and Mental Vitality Across Measurement Stages

Variable	Stage A	Stage B	Mean Difference (A-B)	Standard Error	Significance Level
Academic Optimism	Pre-test	Post-test	2.150	3.140	0.01
	Post-test	Follow-up	0.300	0.253	0.73
Mental Vitality	Pre-test	Post-test	0.245	1.048	0.001
	Post-test	Follow-up	0.225	0.930	0.760

Table 2 indicates that the mean scores of the pre-test and post-test for mental vitality and academic optimism show a significant difference, highlighting the effectiveness of the positive psychology intervention. This finding suggests that mental vitality scores ($p < 0.76$) and academic optimism scores ($p < 0.73$) did not decline during the follow-up

stage, confirming the lasting effect of the positive psychology intervention.

Conclusion

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of positive psychology training on students' academic optimism and mental vitality. The results showed that positive psychology is effective

on students' academic optimism. In explanation, the finding is that positive psychology has improved to identify and discriminating between positive thoughts, feelings, and behaviors. To enhance positive psychology skills, students are encouraged to identify their strengths, reflect on their achievements, and develop their talents. They become aware of their strengths and successes, rely on their abilities, and experience greater self-confidence in academic tasks. Academic optimism portrays a rich perspective on human agency, influencing cognitive, emotional, and behavioral dimensions (Hoy et al., 2006).

Romeo et al. (2013) confirmed that positive psychological interventions improve students' happiness, psychological well-being, and academic performance, which aligns with the findings of this study.

Positive psychology influences students' mental health, and teaching positive thinking skills equips students with the necessary abilities to complete their academic tasks. Students who think positively tend to experience greater positivity, are less inclined toward negativity, and approach tasks.

While positive psychology does not directly target thought content, it employs techniques such as active constructive responding and the "Three Good Things" exercise, which enhance positive connections and mental health. These techniques help individuals detach from intrusive thoughts, accept adverse events, and focus on their often-overlooked strengths. When students can dismiss thoughts of failure and self-doubt, they engage in problem-solving with greater.

The results showed that positive psychology is effective on students' mental vitality. In explanation these results, positive psychology emphasizes good memories, gratitude, and self-efficacy. This leads to increased self-worth, motivation, confidence, creativity, and innovation, ultimately improving students' academic performance and positive feelings about their education. These programs should incorporate positive psychology principles and skills into teaching methods and daily student interactions to cultivate academic optimism and mental vitality,

ultimately leading to academic success and improved mental well-being.

Ethical Considerations

Ethical Compliance: This article is derived from the first author's doctoral dissertation in educational psychology and adheres to the ethical code of research at the Islamic Azad University, Shahrekord Branch (IR.IAU.SHK.REC.1401.119). The Research and Ethics Committee approved the study. **Informed Consent:** All participants received detailed information about the research process and were assured of the confidentiality of their data, which would be used solely for research purposes. **Supervision:** The entire research process was conducted under the supervision of the Ethics Committee at the Islamic Azad University, Shahrekord Branch.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis without financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second was the supervisor, and the third was the advisor.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to express my appreciation to the students in the study.



اثر بخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم

فریبا پژوهش^۱، احمد غضنفری^{۲*}، رضا احمدی^۳

۱. گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران. f.pajouhesh@iau.ir

۲. گروه روان‌شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران. ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir

۳. گروه روان‌شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران. Rozgarden28@iau.ac.ir

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۲۲

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۰۲

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۵

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

کلیدواژه‌ها:

روان‌شناسی مثبت‌نگر،

نشاط ذهنی،

خوش‌بینی تحصیلی

چکیده

زمینه: روان‌شناسان به جنبه‌های مثبت فکری، عاطفی و رفتاری توجه نشان داده‌اند. سازه‌های مثبت شامل نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی یا رشد نگرش‌های فکری و رفتاری دانش‌آموزان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از عواملی که باعث افزایش خوش‌بینی ذهنی و تحصیلی در نوجوانان می‌شود، روان‌شناسی مثبت است که رشد تجربیات و ویژگی‌های مثبت را نشان می‌دهد. با این حال، در زمینه تأثیر این مطالعه بر نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، شکاف تحقیقاتی وجود دارد.

هدف: هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر شهر کرد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر کرد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی چندمرحله‌ای، از بین مدارس متوسطه دوم یک مدرسه تصدیف انتخاب و با توجه به غربالگری، از بین دانش‌آموزان با یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی ۴۰ نفر انتخاب شد. سپس شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه گواه (۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش روان‌شناسی مثبت (مگیار-مونی، ۲۰۰۹)، خوش‌بینی آموخته‌شده (سلیگمن، ۲۰۰۶) قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه نشاط ذهنی (ریان و فریدریک، ۲۰۰۸) و خوش‌بینی تحصیلی (شان موران و همکاران، ۲۰۱۱) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و از نرم افزار SPSS-26 و آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر با طرح آمیخته استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی در بین دانش‌آموزان در گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون شده است. ($P < 0/001$)، همچنین نتایج آزمون پیگیری پایداری اثر آموزش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بر دو متغیر را در سطح ($P < 0/001$) نشان داد.

نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان از آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگری به عنوان یک مهارت و مداخله موثر در نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه استفاده کرد و در زمینه افزایش مهارت‌های مثبت‌نگری در مدارس و مشاوره اقدامات لازم را انجام داد.

استناد: پژوهش، فریبا؛ غضنفری، احمد و احمدی، رضا (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱۵۸، ۱-۱۷.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۸، ۱۴۰۵. DOI: [10.61186/jps.25.158.14](https://doi.org/10.61186/jps.25.158.14)



نویسندگان

✉ نویسنده مسئول: غضنفری، احمد، دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران.

رایانامه: ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir تلفن: ۹۱۳۳۲۲۰۱۴۶ (+۹۸)

مقدمه

مدرسه بعد از خانواده، مهم‌ترین نهادی است که نوجوانان در آن رشد می‌کنند و مورد حمایت قرار می‌گیرند. تعریف مدرسه در دنیای توسعه‌یافته امروز تغییر پیدا کرده است، مدرسه دیگر مکانی نیست که علوم، ریاضیات، خواندن و نوشتن را به دانش‌آموزان بیاموزند، بلکه مکانی است که می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی، زمینه لازم برای افزایش سلامت روان را در دانش‌آموزان فراهم کرد تا موجبات پیشرفت و موفقیت درسی دانش‌آموزان به وجود آید (رامیز-اسپیخو و ماگدالنو، ۲۰۲۵). دانش‌آموزان در آینده پیام‌آور صلح و دوستی برای جهان خواهند بود. یکی از اهداف آموزش و پرورش ایجاد بستری مناسب برای رشد همه‌جانبه فرد و تربیت انسان‌های مسئول به‌منظور برگزاری نقش در زندگی خانوادگی و اجتماعی است. دانش‌آموزان پایه و رکن مهم نظام آموزشی بوده و نقش و جایگاه خاصی دارند، توجه به این قشر، شکوفایی بیشتر نظام آموزشی و تربیت جامعه را موجب می‌گردد (اسمیت، ۲۰۲۵).

یکی از تغییرات اساسی دهه‌های اخیر در حوزه روانشناسی این است که برخلاف روان‌شناسان پیشین که محور پژوهش‌ها، اختلالات روانی بود به جنبه‌های مثبت افکار، باورها، احساسات و رفتارها توجه کنند. یکی از این ابعاد مثبت نشاط ذهنی^۱ است، ریان و دسی (۲۰۰۸) نشاط ذهنی را در قالب دارا بودن انرژی بدنی و ذهنی تعریف کردند. افراد دارای نشاط ذهنی حسی از شوق و انرژی را دریافت می‌کنند و انرژی خود را در جهت اعمال هدفمند تنظیم می‌کند (جیفنچی و همکاران، ۲۰۲۵). نشاط ذهنی بازتاب‌دهنده سلامت جسمانی و روان‌شناختی است که به‌عنوان تجربه هوشیارانه فرد از داشتن حس زندگی و انرژی تعریف می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). نشاط ذهنی به این معنا است که فرد احساس رضایت و پرانرژی بودن از لحاظ جسمی و روانی می‌کند و می‌تواند توانایی بالقوه خود را نشان دهد (ساتوس و همکاران، ۲۰۲۵). افراد دارای نشاط ذهنی محیط درون را به جای محیط بیرون عامل کارهای خود می‌دانند؛ یعنی به جای منبع کنترل بیرونی دارای منبع کنترل درونی هستند (مگوئیز و همکاران، ۲۰۲۵) این موضوع باعث ایجاد خودپنداره مثبت و نگرش جهت‌دار می‌شود (آنزیون و همکاران، ۲۰۲۵).

نشاط ذهنی یک حالت روان‌شناختی مثبت است که با شرایط و فعالیت‌هایی که موجب ارضای اساسی نیازهای روان‌شناختی می‌شود، همراه است (پوردل، ۲۰۲۴). همان‌طور که افزایش نشاط ذهنی منجر به پیامدهای مثبت می‌شود، کاهش نشاط ذهنی باعث ناتوانی و کاهش عملکرد می‌شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

از دیگر سازه‌های روان‌شناسی مثبت، خوش‌بینی تحصیلی^۲ است که از مهم‌ترین مؤلفه‌های رشد نگرش و مکمل رشد فکری و رفتاری دانش‌آموزان محسوب می‌شود و توجه متخصصان تعلیم و تربیت و محققان این زمینه را به خود جلب کرده است (چاکیر، ۲۰۲۴). خوش‌بینی تحصیلی در فضای آموزشی منجر به موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (اوفم و همکاران، ۲۰۲۴). سازه خوش‌بینی تحصیلی در طی زمان و بر پایه روان‌شناسی انسان‌گرا، روان‌شناسی مثبت‌نگر و با بهره‌گیری از بنیان‌های نظریه شناختی-اجتماعی بندورا و مفهوم خوش‌بینی اکتسابی مارتین سلیگمن شکل گرفته است (آکیورک، ۲۰۲۴). خوش‌بینی تحصیلی یک باور مثبت در دانش‌آموزان است مبنی بر این که آن‌ها قادر هستند با تأکید بر یادگیری خود و اعتماد به معلمان، زمینه اشتیاق و پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). خوش‌بینی تحصیلی در ذهن فرد ریشه دارد و باور به توانایی خود برای غلبه بر موانع و تغییر در نتایج تحصیلی است (ماوی، توتی و اوزدمیر، ۲۰۲۵). خوش‌بینی تحصیلی تصویری غنی از عاملیت انسانی را ترسیم می‌کند که برحسب ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری را توضیح می‌دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۵). خوش‌بینی تحصیلی یک باور مثبت فردی است مبنی بر این که او از نظر تحصیلی موفق خواهد بود و همین باور موجب می‌شود که انتظار موفقیت و انگیزه دانش‌آموز افزایش یابد (کوی، ۲۰۲۵). مفهوم خوش‌بینی تحصیلی مطرح‌شده توسط موری (۲۰۱۳) از سه مؤلفه احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه، اعتماد دانش‌آموز به معلم و تأکید تحصیلی تشکیل شده است. تأکید تحصیلی، شرایط هنجاری و رفتاری مدرسه است که بر موفقیت تحصیلی و سازش یافتگی با استانداردهای علمی تأکید دارد (لیو، کوینتوا و واچووا، ۲۰۲۵). معلم با ایجاد حس اعتماد، باعث ایجاد مشارکت دانش‌آموزان در

فعالیت‌های کلاسی می‌شوند، احساس هویت نسبت به مدرسه با داشتن احساس تعلق به مدرسه، حس پذیرش در مدرسه را نیز افزایش می‌دهد (آرس و کوپرمینک، ۲۰۲۵). همچنین معلمان معتقدند که تغییرات مثبت در عملکرد دانش‌آموزان باعث می‌شود که احساسات آن‌ها برانگیخته شوند و خوش‌بینی بیشتری را تجربه کنند (نوریاواتی، هارتاتی و وریاندینی، ۲۰۲۵). خوش‌بینی تحصیلی نیز رابطه مثبتی با شیوه‌های آموزشی دارد. معلمانی که آموزش دانش‌آموز محور را اتخاذ می‌کنند به توانایی دانش‌آموزان برای یادگیری و ساختار شیوه‌های آموزشی خود براساس نیازهای آموزشی دانش‌آموزان اعتقاد دارند و به این ترتیب خوش‌بینی دانش‌آموزان افزایش پیدا می‌کند (لیلیور و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از عواملی که می‌تواند موجب افزایش نشاط ذهنی (شنگ یائو و همکاران، ۲۰۲۴؛ دیوید و همکاران، ۲۰۲۴؛ شلستر و همکاران، ۲۰۲۵) و خوش‌بینی تحصیلی (ماوی، توتی و توزدمیر، ۲۰۲۵؛ نبا، ۲۰۲۵؛ هرناندز-تورانو و همکاران، ۲۰۲۵) در بین نوجوانان شود، روانشناسی مثبت‌نگر است. رویکرد روانشناسی مثبت در سالهای گذشته مورد توجه متخصصان یادگیری بوده است. از نظر تمرکز، روانشناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی تجربیات مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد این تجربیات و صفات را تسهیل می‌کند (باسورا و همکاران، ۲۰۲۱). روانشناسی مثبت‌گرا شاخه‌ای از روانشناسی است که اهداف کلی آن با این جنبش جهانی مربیان سازگار است. روانشناسی مثبت‌گرا که در زمینه آموزش به کار می‌رود، از توسعه بهزیستی در جوانان حمایت می‌کند، نه صرفاً دانش و مهارت‌های آکادمیک سنتی (لاکسو، فاگرلوند و لاگروستروم، ۲۰۲۵). از همین نگاه، شناخت و پرورش مهارت‌ها، سلامت فکری و روانی، پرورش

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پژوهش پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۴۹۸۵ نفر بودند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی چندمرحله‌ای بود. بدین صورت که از نواحی ۱ و ۲ آموزش و پرورش شهرکرد، ناحیه ۱ به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس یک مدرسه از مدارس ناحیه ۱ انتخاب شد و با اجرای دو پرسشنامه نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی از بین ۱۵۰ نفر از

معنا در زندگی، ایجاد روابط مثبت در خانواده و کسب شادی حقیقی را می‌توان ازجمله مهترین اهداف روان‌شناسی مثبت دانست (سلیگمن، ۲۰۱۹). مداخلات روان‌شناسی مثبت شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد و بهبود علائم افسردگی است (سین و لیومریسکی، ۲۰۰۹؛ واترز و همکاران، ۲۰۲۲). فنون مورد استفاده در روان‌شناسی مثبت‌نگر، متمرکز بر ارتقاء هیجانات مثبت، ایجاد حس سپاسگزاری، استفاده از توانمندی‌های شخصیتی که برای ایجاد معنا، نگرش مثبت و تعهد در زندگی است. با توجه به مباحث ارائه شده پژوهشگران زیادی به بررسی تأثیر مداخلات این رویکرد بر بعضی از حالت‌های روان‌شناختی مثبت پرداخته‌اند. تونکا و بلن (۲۰۲۵) اثر مداخلات روان‌شناختی مثبت در افزایش شادی و بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تأیید کردند. همچنین پژوهش‌های مختلفی نشان داده است آموزش روان‌شناسی مثبت بر ارتقاء، بهبود، پیشرفت و از جمله بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی، معنا و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است (ون زیل و همکاران، ۲۰۲۳). امروزه با توجه به مشکلات پیش آمده در کاهش خوش‌بینی و نشاط ذهنی و بی‌انگیزگی دانش‌آموزان، بررسی این مساله بیش‌ازپیش احساس می‌شود. نوجوانان آینده‌سازان یک کشور هستند بنابراین باید از همه لحاظ در مسیر رشد، سالم و خودشکوفا حرکت کنند، بنابراین مساله پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که آیا آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اثربخش است؟

دانش‌آموزان، ۴۰ نفر که یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین در هر دو پرسشنامه کسب کردند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود شامل تمایل به مشارکت در برنامه پژوهش، عدم شرکت به صورت همزمان در سایر جلسات، تکمیل پرسشنامه‌ها و رضایت دانش‌آموزان و والدین آنها برای شرکت در پژوهش و کسب یک انحراف پایین‌تر از میانگین در دو پرسشنامه پژوهش بود، ملاک‌های خروج، عدم تمایل دانش‌آموز برای ادامه همکاری، غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات آموزش، انجام ندادن

قدم پور و همکاران (۱۳۹۶) پرسشنامه فوق روان سنجی کردند و پایایی و روایی آن را مطلوب گزارش کردند. در این پژوهش برای بررسی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ۰/۸۹ بدست آمد.

۲. پرسشنامه نشاط ذهنی^۲: این پرسشنامه توسط ریان و فریدریک (۱۹۹۷) جهت اندازه‌گیری انرژی و نشاط ذهنی کنونی فرد طراحی شده است. این مقیاس دارای ۷ ماده است و به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) اندازه‌گیری می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس از ۷ تا ۳۵ است و آزمودنی هرچه نمرات بیشتری کسب کند نشانگر نشاط ذهنی بیشتر است. اعتبار آلفای آن ۰/۹۴ گزارش شده است و روایی سازه آن به وسیله تحلیل عاملی ۰/۶۸ گزارش شده است (میلیلا واسکایا و کاستر، ۲۰۱۱؛ به نقل از قدم پور، امیریان و خدایی، ۱۳۹۷). قدم پور و همکاران (۱۳۹۷) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آوردند. و جهت بررسی روایی همبستگی هر ماده با نمره کل پرسشنامه محاسبه کردند که دامنه ضرایب بین ۰/۵۸ تا ۰/۸۱ گزارش شد. در پژوهش حاضر به منظور بررسی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ۰/۸۴ گزارش شد.

ج) روش اجرا:

بعد از هماهنگی با آموزش و پرورش و انتخاب نمونه آماری برای اجرای پژوهش از بسته آموزشی زیر استفاده شد. محتوای جلسات آموزشی پس از استخراج از منابع و کتبی همچون روان‌شناسی مثبت (فنون روان‌شناسی مثبت گرا (مگیار- موئی، ۲۰۰۹)، خوش‌بینی آموخته شده (سلیگمن، ۲۰۰۶) و همچنین مشاوره با اساتید و متخصصان در زمینه روان‌شناسی مثبت طراحی شده است. در جدول (۱) خلاصه‌ی جلسات آموزشی ارائه شده است:

جدول ۱. عناوین و محتوای جلسات مبتنی بر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر

جلسه	اهداف	محتوی	تکالیف
اول	آشنایی با اعضای گروه و معرفی مفاهیم	مفهوم روان‌شناسی مثبت‌نگری و هدف استفاده از آن، توضیح قوانین اساسی بحث در مورد خویشتن‌پنداره- توضیح و تعریف در مورد مثبت‌نگری	تکلیف شناسایی نقاط قوت و ضعف.

تکالیف مشخص شده در دوره آموزشی بودند. از تمام آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و گواه، با پرسشنامه‌های نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی پیش‌آزمون اجرا شد. سپس آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر به دانش‌آموزان گروه آزمایش شروع شد. سپس پس‌آزمون پرسشنامه‌های نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی از آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه به عمل آمد. پس از دو ماه پرسشنامه‌ها برای پیگیری اثر آموزش در هر دو گروه اجرا شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، نرم افزار SPSS-26 به کار برده شد. به منظور توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس یا اندازه‌گیری مکرر با طرح آمیخته برای بررسی اثر گروه و سری زمانی استفاده شد.

ب) ابزار

۱. پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی (AOS): یکی از ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان بود. این پرسشنامه توسط شانن موران و همکاران (۲۰۱۳) طراحی شده و شامل سه مؤلفه و ۲۸ سؤال است. این پرسشنامه براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) تنظیم شده است. شیوه نمره‌گذاری سوال‌های ۱۷، ۲۳ و ۲۸ به صورت معکوس می‌باشد. این پرسشنامه شامل سه خرده‌مقیاس تأکید تحصیلی (۸ گویه)، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان (۱۰ گویه) و یگانگی به مدرسه (۱۰ گویه) است. شانن- موران و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود پایایی خرده‌مقیاس‌های اعتماد به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی با مدرسه را به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۶ و ۰/۹۵ به دست آوردند. عارفی (۱۳۹۳) نیز در پژوهش خود پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی ۰/۹۲ و برای مؤلفه‌های تأکید تحصیلی ۰/۸۴، یگانگی با مدرسه ۰/۷۴ و اعتماد به کادر آموزشی ۰/۸۱ به دست آورد.

جلسه	اهداف	محتوی	تکالیف
دوم	آموزش مهارت‌های شادکامی و اجتماعی بودن	مرور فن‌های شادکامی (تغذیه‌ی سالم، ورزش، تغییر سبک نگرش و سبک زندگی - رفتار نوع دوستانه-توسعه‌ی روابط اجتماعی و....) گفتگو در مورد موانع توسعه‌ی روابط اجتماعی	مرور تکالیف مربوط به شناسایی نقاط قوت کاربردی کردن مهارت‌های مربوط به افزایش شادکامی تا جلسه‌ی بعد.....تمرین و توسعه‌ی روابط اجتماعی....
سوم	مدل فرآیند بخشودگی	مرور تمرین و تکالیف‌های مربوط به جلسات قبل بحث گفتگو با اعضا در مورد بخشش، فرایند آن و تمرین نوشتن نامه بخشش	دستورالعمل برای نوشتن نامه بخشش برای جلسه بعد.....
چهارم	معرفی مفهوم قدردانی	مرور تمرین‌های جلسات قبل - تبیین مفهوم، فواید و روش‌های ابراز قدردانی و سپاسگزاری	دادن تکالیف از جمله نوشتن نامه‌ی سپاس و....
پنجم	خوش‌بینی (منبع کنترل افراد)	ABCDEF بحث پیرامون مفهوم و فواید خوش‌بینی - معرفی مدل	ارائه تکالیف - بحث پیرامون معنی و مفهوم منبع کنترل - ارائه‌ی مثال در مورد شیوه‌ی تشخیص سبک اسناد
ششم	مفهوم امید و امید افزایی (هدفمندی)	مرور تکالیف مربوط به جلسات قبل (از جمله تمرین‌های خوش‌بینی و سبک اسناد) - بحث در مورد مفهوم و اهمیت امید - کمک به اعضا برای تقسیم کردن زندگی به حیطه‌های مختلف و....	دادن تکالیف به اعضا برای تعیین کردن اهداف برای هر حیطه‌ی زندگی (ساختار بندی هدف) - کمک به اعضا جهت شناسایی موانع رسیدن به اهداف و شیوه‌ی برطرف کردن موانع
هفتم	عزت نفس و احساس ارزشمندی - احساس کارآمدی	مرور تمرین‌های جلسات قبل (ساختار بندی اهداف، تعیین اهداف آتی) - تبیین مفهوم و فواید عزت نفس و خودکارآمدی - تبیین راهبردهایی برای ارتقای عزت نفس و خودکارآمدی و راهبردهای کنار آمدن مثبت (مثل حل مسئله، حمایت اجتماعی، چارچوب بندی مجدد، کسب مهارت) -	توجه به نقاط قوت افراد و پرورش توانمندی‌ها -
هشتم	معنادار بودن زندگی و توکل به خدا	مرور راهبردهای افزایش عزت نفس و خودکارآمدی ارائه‌ی نمونه رفتار خودکارآمد در افراد در زمان تحصیل - تبیین مفهوم و فواید معنادار بودن زندگی - نقش اهداف در معنادار بودن زندگی - - بحث در مورد مفهوم و اهمیت توکل به خدا	ترغیب کردن افراد به پیدا کردن معنا در زندگی، تحصیل و رفتار اجتماعی
نهم	جمع بندی جلسات و اختتام	تشکر از اعضا، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا،	تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون

یافته‌ها

بودند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و عضویت گروه آزمایش و گواه نشان داده شده است.

شرکت‌کنندگان در این پژوهش در دو گروه آزمایش ۲۰ نفر و گروه گواه ۲۰ نفر بودند. میانگین سن شرکت‌کنندگان در این پژوهش در گروه مثبت‌نگری ۱۵/۷۰ و انحراف معیار ۰/۴۷ و در گروه گواه میانگین ۱۵/۸۵ و انحراف معیار ۰/۵۱ و از پایه تحصیلی یازدهم دوره دوم متوسطه شهر کرد

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته در گروه‌های پژوهش در سه مرحله‌ی زمانی

متغیر	مرحله	شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌گیری
	کجی	کشیدگی	انحراف میانگین	انحراف میانگین	انحراف میانگین
نشاط ذهنی	مثبت‌نگری	۰/۵۳	۰/۲۳	۲۴/۹۰	۶/۳۷
گروه‌گواه	۰/۶۲	۰/۲۸	۲۴/۰۵	۵/۷۶	۲۱/۰۵
خوشبینی تحصیلی	مثبت‌نگری	۰/۸۳	۰/۵۹	۱۰۰/۶۰	۱۴/۲۵
گروه‌گواه	۰/۱۳	۰/۸۱	۸۲/۲۲	۱۳/۷۷	۸۳
اعتماد	مثبت‌نگری	۰/۲۳	۰/۶۶	۳۷/۶۵	۷/۶۷
گروه‌گواه	-۱۴	۰/۲۳	۳۴/۲۰	۶/۰۱	۲۹/۲۵
تاکید تحصیلی	مثبت‌نگری	۰/۳۸	۰/۸۹	۳۰	۳/۶۷
گروه‌گواه	۰/۴۵	-۱۸۰	۲۸/۸۰	۳/۹۵	۲۳/۷۵
یگانگی با مدرسه	مثبت‌نگری	۰/۱۰	۰/۲۷	۳۲/۹۵	۵/۸۱
گروه‌گواه	۰/۳۵	۰/۲۰	۳۲/۰۵	۶/۸۵	۲۹/۲۰

بر نرمال بودن شاخص کشیدگی و چولگی همچنین آزمون شاپیرو ویلکسون عدم معنی‌داری را در متغیرهای نشاط ذهنی در پیش‌آزمون (آماره ۰/۲۴۲)، و ۰/۶۲۶ ($p >$) و خوشبینی تحصیلی (آماره ۰/۱۱۱، ۰/۲۰، $p >$) رعایت این پیش‌فرض را نشان داد. از آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها استفاده شد، در نشاط ذهنی (مقدار F ، ۰/۱۵۶ و ۰/۶۹۵، $p >$) و در خوش‌بینی تحصیلی (مقدار F ، ۱/۳۹ و ۰/۲۹۸، $p >$) بدست آمد. در آزمون کرویت موچلی گرین‌هاوس گیرز نشاط ذهنی (مجذور خی ۸۵/۹۹ و ۰/۵۲، $p >$) و در خوش‌بینی تحصیلی (مجذور خی ۲۰۸۵/۹، ۰/۰۶۷، $p >$) نشان دهنده رعایت این پیش‌فرض بود. برای بررسی داده‌های پرت نمودار جعبه‌ای داده پرت را بین داده‌ها نشان نداد. بنابراین با رعایت پیش‌فرض‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. که نتایج حاصل از آن در قالب جدول شماره ۳ ارائه می‌شود.

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد در گروه آزمایش مثبت‌نگری میانگین و انحراف معیار نمره نشاط ذهنی به ترتیب در مرحله پیش‌آزمون ۲۴/۹۰، ۶/۳۷، پس‌آزمون ۲۷/۴۵، ۳/۷۶ و پیگیری ۲۷/۵۵، ۳/۶۳ و برای گروه گواه نمره میانگین و انحراف معیار به ترتیب در مراحل پیش‌آزمون ۵/۷۶، ۲۴/۰۵، پس‌آزمون ۲۱/۰۵، ۳/۶۴ و پیگیری ۲۱/۴۰، ۳/۵۰ بدست آمد. علاوه بر این در متغیر خوش‌بینی تحصیلی نمرات میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش در مراحل پیش‌آزمون ۱۰۰/۶۰، ۱۴/۲۵؛ پس‌آزمون ۱۱۵/۷۵، ۹/۸۰؛ پیگیری ۱۱۶/۴۰، ۹/۶۳ و در گروه گواه به ترتیب مراحل پیش‌آزمون ۸۲/۲۲، ۱۳/۷۷؛ پس‌آزمون ۸۳، ۱۳/۲۶؛ پیگیری ۸۲/۱۵، ۱۳/۴۷ مشاهده شد. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و طرح آمیخته استفاده شد. برای انجام محاسبات ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون بررسی شدند. پیش‌فرض نرمال بودن نمرات علاوه

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا
زمان اندازه‌گیری	۱/۳۵۰	۱/۰۵۱	۱/۲۸۴	۰/۰۴۶	۰/۰۰۱	۰/۱۰

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا
گروه	۵۹۸/۵۳	۱	۵۹۸/۵۳	۱۷/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۳۱۷
نشاط ذهنی	۱۹۶/۵۱۷	۱/۰۵۱	۱۸۶/۹۰۱	۶/۹۱	۰/۰۱۵	۰/۱۲
زمان * گروه	۱۴۲/۸۶۷	۱/۰۱۰	۱۴۱/۴۸	۰/۵۴۲	۰/۰۰۱	۰/۱۴
خوش‌بینی	۱۸۹۲۵/۴۰	۱	۱۸۹۲۵/۴۰	۸۵/۱۷۴	۰/۰۰۱	۰/۶۹
تحصیلی	۴۶۳۱/۲۶	۱/۰۱۰	۴۵۸۶/۴۸	۱۷/۶۰۱	۰/۰۰۱	۰/۳۱۷
گروه	۱۰۰۲۹/۹۲	۱	۹/۶۷	۱۴/۰۲۴	۰/۰۰۱	۰/۲۸
خوش‌بینی تحصیلی	۱۰۶۹۱/۷۹	۱	۷۶/۱۶	۷۶/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۶۷

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد در عامل درون گروهی آزمودنی‌ها، آموزش مثبت‌نگری بر نشاط ذهنی در مرحله زمان اندازه‌گیری و در عامل گروه در سطح ($p < 0/001$) و تعامل زمان در گروه ($p < 0/05$) معنی‌دار شده است. به عبارت دیگر بین عامل زمان در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری بدست آمد، بین گروه آزمایش و گواه و مداخله آموزش مثبت‌نگر تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. همچنین بین تعامل گروه و زمان اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در نمرات نشاط ذهنی تفاوت ملاحظه شد، به عبارت دیگر میانگین نمرات نشاط ذهنی نه تنها در زمان‌های اندازه‌گیری یکدیگر تفاوت معنی‌داری داشته است. علاوه بر این مقدار لامبدای ویلکز (۲۲۷) و درجه آزادی ۲ و اندازه ۷۷/۰۰۱ در سطح ($p < 0/001$) معنی‌دار بدست آمد. آموزش مثبت‌نگری بر نشاط ذهنی ۰/۲۸ و خوش‌بینی تحصیلی ۰/۶۷. تاثیر معنی‌دار داشته است. همچنین در عامل درون گروهی

آزمودنی‌ها، آموزش مثبت‌نگری بر خوش‌بینی تحصیلی در مرحله زمان اندازه‌گیری و در عامل گروه در سطح ($p < 0/001$) و تعامل زمان در گروه ($p < 0/001$) معنی‌دار شده است. به عبارت دیگر بین عامل زمان در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری بدست آمد، بین گروه آموزش و گواه و مداخله آموزش مثبت‌نگر تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. همچنین بین تعامل گروه و زمان اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در نمرات خوش‌بینی تحصیلی تفاوت ملاحظه شد، به عبارت دیگر میانگین نمرات خوش‌بینی تحصیلی نه تنها در زمان‌های اندازه‌گیری مختلف، بلکه در گروه‌های مختلف با یکدیگر تفاوت معنی‌داری داشته است. برای تعیین تفاوت بین مراحل آزمون از آزمون بونفرونی برای مقایسه‌هایی دو تایی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای مقایسه زوجی اثر گروه‌ها و زمان بر مولفه‌های پژوهش

متغیر	مرحله A	مرحله B	اختلاف میانگین (A-B)	خطای معیار	سطح معناداری
خوش‌بینی تحصیلی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۲/۱۵۰	۳/۱۴	۰/۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۳۰	۰/۲۵۳	۰/۷۳
نشاط ذهنی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۰/۲۴۵	۱/۰۴۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۲۲۵	۰/۹۳	۰/۷۶۰

جدول شماره ۴ نشان می‌دهد مداخله آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی تفاوت معنی‌داری ($p < 0/001$) داشته است پس مداخله بر متغیرهای پژوهش اثربخش بوده است و مقایسه بین پس‌آزمون و دوره پیگیری ثبات و پایداری اثر مداخله آموزشی را نشان داد. بنابراین عامل زمان بین سه مرحله اندازه‌گیری اثر داشته و اثر مداخله در پیگیری نیز از ثبات اثربخشی آموزش مثبت‌نگری را نشان داد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان شهرکرد بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر منجر به افزایش سطح نشاط ذهنی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرکرد می‌شود این نتایج همسو با نتایج پژوهش‌های گذشته از جمله؛ شنگ یائو و همکاران، ۲۰۲۴؛ دیوید و همکاران، ۲۰۲۴؛ شلستر و همکاران، ۲۰۲۵) است. در ارتباط با تبیین چگونگی تاثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری به دانش‌آموزان باعث می‌شود که از مهارت‌های لازم جهت انجام تکالیف برخوردار باشند زیرا دانش‌آموزانی که مثبت‌فکر می‌کنند نشاط ذهنی بیشتری دارند، به امور منفی کمتر گرایش دارند و در بیشتر موارد سعی می‌کنند که با ذهنی باز و خلاق به تکالیف پردازند و افرادی که مهارت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر را فرا می‌گیرند (شنگ یائو و همکاران، ۲۰۲۴)، تجربه‌ها و نقاط مثبت خود را شناسایی می‌کنند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود پی می‌برند. به این صورت که؛ روان‌شناسی مثبت‌نگر از طریق افزایش هیجانات مثبت، و ارضای نیازهای اساسی فرد مثل خودمختاری، تعلق خاطر و ارتباط باعث افزایش میزان شادکامی و نشاط می‌شود (لاکسو، فاگروند و لاگروستروم، ۲۰۲۵). کرن و همکاران (۲۰۲۵) اثر مداخلات روان‌شناختی مثبت در افزایش شادی و بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تأیید کردند. نتایج این تحقیق نیز هم سو با این نتایج است. نشاط ذهنی یک حالت روان‌شناختی مثبت است که با شرایط و فعالیت‌هایی که موجب ارضای اساسی نیازهای روان‌شناختی می‌شود، همراه است (وو، هوانگ و

وی، ۲۰۲۵). اگرچه در روان‌درمانی مثبت‌گرا محتوای افکار به طور مستقیم مورد هدف قرار نمی‌دهند بلکه با استفاده از فنون پاسخ دادن فعال یا سازنده و شمردن سه چیز خوب در طول روز منجر به افزایش ارتباط مثبت می‌گردد که بر سلامت روان و شادکامی افراد تاثیر گذار است (بوکر، ۲۰۲۵). به این صورت که تکلیف و تمرین‌های روان‌درمانی مثبت‌گرا به افراد آموزش می‌دهند که چگونه از افکار مزاحم فاصله بگیرند، رویدادهای منفی را بپذیرند و بر توانمندی‌هایشان که کمتر مورد توجه قرار گرفته است تاکید نمایند (آوولا، ۲۰۲۵). زمانی که دانش‌آموزان این توانایی را داشته باشند که افکار مربوط به شکست و عدم توانایی در انجام تکالیف را از خود دور کنند، با اشتیاق بیشتری به حل مسائل می‌پردازند، تلاش می‌کنند که به سمت تکالیف جدید بروند و آن‌ها را حل کنند، و برخورداری از این توانایی‌های ذهنی که نشاط ذهنی را تقویت می‌کند در نهایت به رشد و پیشرفت آموزشی دانش‌آموزان کمک شایان توجه‌ای می‌کند (چنگ، ۲۰۲۵).

از طرف دیگر همان‌طور که گفته شد آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر به دانش‌آموزان منجر به افزایش خوش‌بینی تحصیلی در آن‌ها می‌شود. نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش‌های (ماوی، توتی و توزدمیر، ۲۰۲۵؛ نیا، ۲۰۲۵؛ هراندز-تورانو و همکاران، ۲۰۲۵) همسو می‌باشد، در تبیین این یافته می‌توان گفت، خوش‌بینی تحصیلی یک باور مثبت فردی است مبنی بر این‌که او از نظر تحصیلی موفق خواهد بود و همین باور موجب می‌شود که انتظار موفقیت و انگیزه دانش‌آموز افزایش یابد همچنین آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود دلیل تاثیر این مداخله این است که بیان تجارب مثبت و دریافت بازخورد از سایر اعضا از مهمترین روش‌هایی است که در افزایش خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارد (ماوی، توتی و اوزدمیر، ۲۰۲۵). به منظور افزایش مهارت‌های مربوط به روان‌شناسی مثبت‌نگر از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که نقاط مثبت خود را بشناسند، موفقیت‌های خود را مورد بررسی قرار دهند، استعدادهای خود را افزایش دهند و به نوعی خود را مورد بازبینی قرار دهند (باکجینی و همکاران، ۲۰۲۵). وقتی که فرد با خلاقیت امور را مورد بررسی قرار دهد، خیلی سریع تسلیم نظر دیگران نمی‌شود، نسبت به داشته‌ها، استعدادها و موفقیت‌های خود آگاه می‌شود، به مهارت‌های خودش تکیه می‌کند و اعتماد به نفس او در زمان انجام مهارت‌های تحصیلی

افزایش می‌یابد، ابتکار عمل به خرج می‌دهد، و از همین طریق مهارت و ابتکار عمل به دست می‌آورد؛ در نتیجه حس خودکم‌بینی در او کاهش می‌یابد، اشتغال‌های ذهنی منفی‌اش کاهش می‌یابد و نسبت به خود و مهارت‌های خود نگرش خوب و مثبتی پیدا می‌کند (اولینیکو و همکاران، ۲۰۵۲). همچنین در فعالیت‌های کلاس درس مشارکت بیشتری می‌کنند، با دانش‌آموزان بیشتری ارتباط برقرار کند، در نتیجه نگرش دیگران نسبت به توانایی‌های او تغییر می‌کند و به او به عنوان فردی که در انجام تکالیف خود دارای مهارت است توجه دارند، بنابراین منجر به افزایش احساس ارزشمندی، افزایش انگیزش، افزایش اعتماد به نفس، افزایش خلاقیت و ابتکار در آن‌ها می‌شود. و این همان چیزی است که سبب افزایش کارآیی دانش‌آموزان در خوش‌بینی نسبت به بر امور تحصیلی می‌شود (پلدیز و آسکان، ۲۰۲۵). خوش‌بینی تحصیلی تصویری غنی از عاملیت انسانی را ترسیم می‌کند و بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری تاثیر دارد. دانش‌آموزانی که دارای خوش‌بینی تحصیلی بیشتری هستند با علاقه‌ی بیشتری تکالیف خود را انجام می‌دهند، مهارت‌های تحصیلی بیشتری کسب می‌کنند، مشارکت تحصیلی در آن‌ها افزایش می‌یابد و همواره به دنبال این هستند که در امور تحصیلی موفقیت کسب کنند (کولاکوف، ۲۰۲۵). ازجمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به اجرای آن بر روی دانش‌آموزان دختر اشاره کرد، همچنین این پژوهش بر روی جامعه‌ای دارای محدوده سنی دوره دوم متوسطه انجام شد؛ لذا باید در تعمیم یافته‌ها احتیاط نمود. عدم کنترل تمام متغیرهای موثر بر تحقیق بود. همچنین برای جمع‌آوری اطلاعات از گزارش‌های خود گزارش دهی استفاده شد درحالی که می‌توان از روش‌های دیگری استفاده کرد. پیشنهاد می‌شود اثربخشی مثبت‌نگری در مقایسه سایر روش‌ها و با استفاده از ابزارهای سنجش دیگر مانند مصاحبه بهره گرفته شود. با توجه به اینکه این پژوهش در دانش‌آموزان دختر صورت گرفت، پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر انجام شود و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد. بنابر این پیشنهاد می‌شود با توجه به اثربخش بودن مداخله مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی و خوش‌بینی تحصیلی متولیان امر آموزش و پرورش، معلمان و مشاوران در برنامه‌ریزی‌های آموزشی مدارس بر شاخص‌هایی همچون مثبت‌نگری، نشاط ذهنی و خوش‌بینی برای پیشرفت دانش‌آموزان تأکید نمایند و شرایط مناسب برای ارتقاء مثبت

نگری دانش‌آموزان را ایجاد کنند؛ و با توجه به نتایج این پژوهش و تأیید پژوهش‌های همسو می‌تواند دوره‌های آموزشی را برای معلمان، مدیران و مشاوران و دانش‌آموزان تدارک ببینند و نحوه به کارگیری روان‌شناسی مثبت و مهارت‌های مثبت‌نگری را در امر تدریس، آموزش دهند و به زندگی روزمره دانش‌آموزان بسط دهند تا با استفاده از این روش در دانش-آموزان خوش‌بینی و نشاط ذهنی به وجود آورند و این امر منجر به پیشرفت تحصیلی و ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان شود.

احضات اخلاقی

مقاله کنونی از رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی نویسنده اول، با تأکید بر کد اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد برگرفته شده است و توسط کمیته پژوهش و کمیته اخلاق تایید شده است (IR.IAU.SHK.REC.1401.119). کلیه شرکت‌کنندگان در خصوص روتد پژوهش اطلاعاتی دریافت کردند و در باره محرمانه بودن اطلاعات و استفاده از آن صرفاً در امور پژوهشی، به آنان اطمینان داده شد. مشارکت کنندگان با آگاهی از اینکه اجباری برای شرکت در فرایند پژوهش وجود ندارد و آنان هر لحظه می‌توانند پژوهش را ترک کنند، فرم رضایت‌نامه را تکمیل و امضاء کردند. همچنین کلیه فرایند پژوهش تحت نظارت کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد انجام گرفته است.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از مسئولان آموزش و پرورش شهرکرد و همچنین دانش‌آموزانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

قدم پور، عزت‌الله؛ امیریان، لیلا؛ خلیلی گشنیگانی، زهرا؛ و نقی بیرانوند، فاطمه. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی. ۷(۲۷)، ۶۴-۴۵.

<https://doi.org/10.22054/jem.2017.17284.1444>

منابع

References

- Akyürek, M. İ. (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>
- Anzion, L. J., Schaafsma, F. G., Boot, C. R., Formanoy, M. A., & Schelvis, R. M. (2025). An exploration of changes in the mental models of middle management and their association with activities to implement a dialogue tool to address mental health in the workplace. *BMC Public Health*, 25, 623. <https://doi.org/10.3390/sports13020060>
- Arce, M. A., & Kuperminc, G. P. (2025). Development and initial validation of the Immigrant Optimism Questionnaire (IOQ) for immigrant-origin young adults. *Journal of Community Psychology*, 53(1), e23153. <https://doi.org/10.1002/jcop.23153>
- Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., & Pentikäinen, V. (2025). Interventions to Teacher Well-Being and Burnout A Scoping Review. *Educational Psychology Review*, 37(1), 1-38. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- Bagdziūnienė, D., Žukauskaitė, I., Bulotaitė, L., & Sargautytė, R. (2025). Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>
- Basurrah, A. A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2022). Positive psychology interventions as an opportunity in Arab countries to promote well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 793608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.793608>
- Booker, J. A. (2025). How can life stories provide insights for positive psychology? <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0000417-005>
- Çakır, G. (2024). Academic Optimism: A Phenomenological Study. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 59(59), 27-46. <https://doi.org/10.15285/maruaebl.1251379>
- Chang, E. C. (2025). Do generalized positive and negative outcome expectancies account for the association between amor fati and dimensions of psychological well-being?: a prospective mediation analysis involving optimism and pessimism. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2461537>
- Çiftçi, S., Yalçın, T., & Ozturk, E. E. (2025). Body mass index having a mediating role between diet quality & mental and physical health among women. *BMC Psychology*, 13(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02663-7>
- Cui, Y. (2025). What Influences College Students Using AI for Academic Writing?- A Quantitative Analysis Based on HISAM and TRI Theory. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 100391. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2025.100391>
- David, R., Singh, S., Mikkilineni, S., & Ribeiro, N. (2024). A positive psychological approach for improving the well-being and performance of employees. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 73(9), 2883-2900. <https://doi.org/10.1108/IJPPM-12-2022-0618>
- Hernández-Torrano, D., Vella-Brodrick, D., Ibrayeva, L., Sergazina, M., Lewis, K., Burambayeva, A., & Kulsary, A. (2025). Effects of positive psychological interventions on young children's mental health and well-being: A systematic review protocol. *International Journal of Educational Research Open*, 9, 100463. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2025.100463>
- Kaiser, V., Calvetti, P. Ü., Waskow, M. H., Wolfart, A., Diaz, G. B., Magalhães, C. R., ... & Reppold, C. T. (2025). Self-regulation of learning and positive psychology in University students: Self-regulation of learning and positive psychology. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1037/a0030160>
- Kern, M. L., Arguís-Rey, R., Chaves, C., White, M. A., & Zhao, M. Y. (2025). Developing guidelines for program design, practice, and research toward a positive and well-being education practice. *The*

- Journal of Positive Psychology*, 20(2), 219-229. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2352743>
- Kulakow, S. (2025). The Relationship Between Humor Styles, Optimism and Quality of life, and the Role of Gender, Age and Socio-Economic Status: A Typological Approach. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(1), 1-21. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00208-8>
- Laakso, M., Fagerlund, Å., & Lagerström, M. (2025). Increasing student well-being through a positive psychology intervention: changes in salivary cortisol, depression, psychological well-being, and hope. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(1), e12616. <https://doi.org/10.1111/aphw.12616>
- Laakso, M., Fagerlund, Å., & Lagerström, M. (2025). Increasing student well-being through a positive psychology intervention: changes in salivary cortisol, depression, psychological well-being, and hope. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(1), e12616. <https://doi.org/10.1111/aphw.12616>
- Lelieur, R., Espejo, J. M. R., Vanhoof, J., & Clycq, N. (2024). Variation in teachers' academic optimism: Examining the impact of classroom composition and school academic optimism. *International Journal of Educational Research*, 125, 102350. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102350>
- Li, L., Wang, Q., Ng, Y. L., & Zhong, B. (2025). Optimism in action: Future confidence fuels digital literacy development in China's rural students. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6122977/v1>
- Liu, H., Kvintova, J., & Vachova, L. (2025). Parents' social comparisons and adolescent self-esteem: the mediating effect of upward social comparison and the moderating influence of optimism. *Frontiers in Psychology*, 16, 1473318. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473318>
- Magalhães, S., Santos, M., Viamonte, S., Ribeiro, F., Martins, J., Schmidt, C., & Cyrne-Carvalho, H. (2025). Effect of arm-ergometry versus treadmill supervised exercise on health-related quality of life and mental health in patients with peripheral artery disease: secondary outcomes from the ARMEX trial. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 9, 15. <https://doi.org/10.1186/s41687-025-00847-8>
- Magyarmoi, J. (2009). Techniques of positive psychology (translated by F. Barati Sadeh, 2011). Tehran: Rushd Publications.
- Mavi, D., Tuti, G., & Ozdemir, M. (2025). How Does Teacher Academic Optimism Affect Teacher Self-Efficacy: Mediating Role of Teacher Professional Development and Teacher Subjective Well-Being?. *Psychology in the Schools*, 62(4), 1013-1025. <https://doi.org/10.1002/pits.23373>
- Mavi, D., Tuti, G., & Ozdemir, M. (2025). How Does Teacher Academic Optimism Affect Teacher Self-Efficacy: Mediating Role of Teacher Professional Development and Teacher Subjective Well-Being?. *Psychology in the Schools*, 62(4), 1013-1025. <https://doi.org/10.1002/pits.23373>
- Moore, D. M. (2013). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, 51(2), 150-175. <https://doi.org/10.1108/09578231311304689>
- Neba, B. E. (2025). The Effect of Positive Psychology on Human Flourishing Among Adolescent Students in The University of Buea. *Educare: Journal Educational and Multimedia*, 3(1), 177-188. DOI 10.34/22/008600.
- Nuriyawati, N., Hariyati, T., & Wuryandini, E. (2025). Implementasi Budaya Mutu Sekolah terhadap Kinerja Siswa di SMP Negeri 1 Sambong. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 416-428. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.1816>
- Ofem, U. J., Idika, D., Otu, B., Ovati, S. V., Arikpo, M. I., Anakwue, A. L., ... & Effiong, I. E. (2024). Academic optimism, capital indicators as predictors of cognitive, affective, and psychomotor learning outcome among students in secondary school. Hierarchical regression approach (HRA). *Heliyon*, 10(9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30773>
- Olejníková, A., Porubčanová, D., Bočková, K., & Hanuliaková, J. (2025). Positive Psychology in Slovak Schools: The Path to Wellbeing. *Journal of Ecohumanism*, 4(1), 2244-2271. <https://doi.org/10.62754/joe.v4i1.6046>
- Pordel, H. (2024). Research Paper Effect of Spiritual Intelligence Training on Psychological Hardiness and Social Vitality in Students Post-COVID-19. <http://dx.doi.org/10.32598/hsmej.11.3.603.1>
- Ramírez-Espejo, P., Rusillo-Magdaleno (2025). Association Between Bullying/Cyberbullying and Subjective Vitality in Children and Adolescents: The Mediating Role of Mental Toughness. *Pediatric Reports*, 17(2), 27. <https://doi.org/10.3390/pediatric17020027>
- Santos, L. V., Freitas, K. R. D. S. R., Pereira, E. T., Leite, L. B., Forte, P., de Oliveira, C. E. P., & Moreira, O. C. (2025). Comparative Effects of Resistance Training Modalities on Mental Health and Quality of

- Life in Individuals with Spinal Cord Injury. *Sports*, 13(2), 60. <https://doi.org/10.3390/sports13020060>
- Schlechter, A. D., McDonald, M., Lerner, D., Yaden, D., Clifton, J. D., Moerdler-Green, M., & Horwitz, S. (2025). Positive psychology psychoeducation makes a small impact on undergraduate student mental health: Further curriculum innovation and better well-being research needed. *Journal of American College Health*, 73(2), 563-568. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2227719>
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M., Rashid, T., Park, N. (2006). Positive psychology. *American psychologist*. *American psychology, behavior research and therapy*, 25, 1-24. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC psychology*, 12(1), 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC psychology*, 12(1), 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467—487. DOI: [10.1002/jclp.20593](https://doi.org/10.1002/jclp.20593)
- Smit, D. J. M. (2025). Work towards Vitality: Integrating vitality in the workplace is work for everyone. <https://doi.org/10.5463/thesis.964>
- Tunca, A., & Belen, H. (2025). The relationship of strength-based parenting with the negative effects of earthquake: mediating roles of optimism, resilience and mindfulness. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Donaldson, S. I. (2023). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>
- Wang, C., Huang, X., & Xu, P. (2025). From instructional leadership to instructional quality: the critical role of teacher academic optimism. *Educational Studies*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/03055698.2025.2455608>
- Wang, C., Huang, X., & Xu, P. (2025). From instructional leadership to instructional quality: the critical role of teacher academic optimism. *Educational Studies*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/03055698.2025.2455608>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., ... & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Wu, Y., Hwang, Y., & Wei, B. (2025). The impact of art and design competencies on positive psychological qualities among college students in Hainan Province: The chain mediating roles of teacher support and learning adaptability. *Acta Psychologica*, 253, 104709. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104709>
- Yıldız, M. A., Aksan, A. T., & Duy, B. (2025). Multiple Mediation of Optimism and Self-Esteem in the Relationship between Irrational Beliefs and Subjective Well-Being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(1), 1-20. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Zhang, J., Zheng, W., Li, H., Hua, W., & Fu, M. (2024). Meaning matters: linking proactive vitality management to subjective well-being. *The Journal of General Psychology*, 151(4), 512-535. <https://doi.org/10.1080/00221309.2024.2317241>