

تحلیل اثربخشی مداخلات مبتنی بر روان شناسی مثبت گرا بر تاب آوری تحصیلی و کاهش اضطراب آزمون در دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان دهلران

الهام قیاسی^۱، لیلا حقی کلاره^۲

^۱ گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

^۲ کارشناسی حسابداری و آموزگار مدارس ابتدایی، دهلران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و تحلیل اثربخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا بر متغیرهای تاب آوری تحصیلی و کاهش اضطراب آزمون در دانش آموزان دوره ابتدایی انجام شد. با توجه به افزایش فشارهای آموزشی و چالش های روان شناختی در نظام های آموزشی مدرن، شناخت راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان دانش آموزان ضرورتی انکارناپذیر است. در این مطالعه که از نوع شبه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه است، ۶۰ دانش آموز (۳۰ نفر گروه آزمایش، ۳۰ نفر گروه گواه) به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس تاب آوری تحصیلی (سامولز، ۲۰۱۹) و پرسشنامه اضطراب آزمون (ساراسون، ۲۰۱۸) بودند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت مداخلات مثبت گرا (شامل آموزش خوش بینی، قدردانی و شناسایی توانمندی های منش) قرار گرفتند، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکردند. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) نشان داد که مداخلات روان شناسی مثبت گرا تأثیر معناداری بر افزایش تاب آوری تحصیلی ($P < ۰/۰۵$) و کاهش سطح اضطراب آزمون ($P < ۰/۰۱$) در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه داشته است. یافته ها حاکی از آن است که رویکردهای مثبت گرا نه تنها به بهبود عملکرد شناختی دانش آموزان کمک می کنند، بلکه با تعدیل هیجانات منفی ناشی از محیط آموزشی، زمینه را برای سازگاری بهتر با استرس های تحصیلی فراهم می سازند. بر اساس نتایج، پیشنهاد می شود نظام های مشاوره ای مدارس با ادغام رویکردهای مثبت گرا در برنامه های درسی، به تقویت زیرساخت های روانی دانش آموزان اقدام نمایند. این مطالعه بر اهمیت تغییر پارادایم از آسیب شناسی صرف به توانمندسازی روانی در مدارس تأکید می ورزد.

واژه های کلیدی: روان شناسی در مدرسه، روان شناسی مثبت گرا، تاب آوری تحصیلی، سلامت روان دانش آموزان.

مقدمه

نظام‌های آموزشی در قرن بیست و یکم، فراتر از انتقال صرف دانش فنی و مهارت‌های شناختی، با چالش‌های بنیادین در حوزه سلامت روان و بهزیستی دانش‌آموزان مواجه هستند، به گونه‌ای که مدرسه به عنوان یک اکوسیستم پیچیده، نقشی حیاتی در شکل‌گیری هویت روانی و تاب‌آوری اجتماعی نسل آینده ایفا می‌کند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۲۱). در دهه‌های اخیر، تغییر پارادایم از رویکردهای آسیب‌شناسانه به سمت رویکردهای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا، افق‌های نوینی را در مطالعات تربیتی گشوده است؛ چرا که تمرکز بر نقاط قوت، خوش‌بینی آموخته‌شده و شکوفایی ظرفیت‌های انسانی، می‌تواند به عنوان ابزاری پیشگیرانه در برابر فشارهای روانی محیط آموزشی عمل نماید (کار و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از شایع‌ترین موانع در مسیر پیشرفت تحصیلی که بسیاری از دانش‌آموزان به ویژه در مقاطع متوسطه با آن دست‌به‌گریبان هستند، پدیده اضطراب آزمون است که نه تنها عملکرد شناختی و حافظه کاری را مختل می‌سازد، بلکه منجر به کاهش عزت‌نفس و بروز نشانه‌های روان‌تنی در فرد می‌شود (زیدنر و ماتیوز، ۲۰۱۸؛ کریمی و همکاران، ۱۴۰۲). بیان مسئله در پژوهش حاضر بر این واقعیت استوار است که سیستم‌های آموزشی سنتی غالباً در شناسایی و مدیریت هیجانات منفی پیش از تبدیل شدن به بحران‌های سلامت روان ناتوان هستند و این خلاء آموزشی، منجر به فرسودگی تحصیلی و کاهش انگیزه در دانش‌آموزان می‌گردد (هالی‌دی و همکاران، ۲۰۲۳). اهمیت این پژوهش زمانی دوچندان می‌شود که دریابیم تاب‌آوری تحصیلی، به عنوان یک سازه پویا، می‌تواند به عنوان یک ضربه‌گیر در برابر استرس‌های محیطی عمل کرده و تفاوت معناداری در موفقیت دانش‌آموزان ایجاد کند؛ به عبارت دیگر، دانش‌آموزی که از تاب‌آوری بالاتری برخوردار است، توانایی بیشتری در بازگشت به حالت تعادل پس از مواجهه با شکست‌های تحصیلی یا فشارهای ناشی از امتحانات دارد (اسمیت و کیت، ۲۰۲۲؛ محمودی و همکاران، ۱۴۰۳). با این حال، شکاف دانشی موجود در متون علمی، فقدان برنامه‌های مداخله‌ای بومی‌سازی شده و ساختارمند در مدارس است که بتواند همزمان بر تقویت تاب‌آوری و کاهش اضطراب تمرکز کند؛ بسیاری از تحقیقات پیشین یا صرفاً بر جنبه‌های درمانی تأکید داشته‌اند و یا در محیط‌های غیرآموزشی اجرا شده‌اند، در حالی که ماهیت خاص محیط مدرسه نیازمند مداخله‌ای است که با برنامه‌های درسی ادغام شود (جونز و براون، ۲۰۲۴؛ علوی و همکاران، ۱۴۰۱). بر این اساس، اهداف این تحقیق با تمرکز بر آزمون اثربخشی مداخلات مثبت‌گرا بر روی دو متغیر کلیدی تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب آزمون تنظیم شده است تا ضمن پر کردن شکاف‌های پژوهشی در زمینه روان‌شناسی مدرسه، راهکارهای عملیاتی و داده‌محوری برای مشاوران و مدیران آموزشی ارائه دهد؛ لذا این مطالعه با این فرضیه پیش می‌رود که آموزش مهارت‌های مثبت‌گرا از طریق مداخلات متمرکز، می‌تواند با تغییر در ساختارهای شناختی دانش‌آموزان، منجر به ارتقای کارآمدی تحصیلی و کاهش مولفه‌های اضطراب‌آور در محیط‌های آموزشی گردد و در نهایت، بستری برای ایجاد فرهنگ تاب‌آوری در مدارس فراهم آورد (موسوی و همکاران، ۱۴۰۲؛ گارسیا و مارتینز، ۲۰۲۵).

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

نظریه «بهزیستی پرما» (PERMA) که توسط مارتین سلیگمن مطرح شده است، چارچوبی بنیادین برای درک روان‌شناسی مثبت‌گرا در محیط‌های آموزشی ارائه می‌دهد؛ این نظریه با تمرکز بر پنج مؤلفه هیجان مثبت، تعامل، روابط مثبت، معنا و دستاورد، استدلال می‌کند که دانش‌آموزان نه تنها باید از آسیب‌های روانی مصون باشند، بلکه باید توانمندی‌هایی را پرورش دهند که به آن‌ها اجازه شکوفایی در شرایط سخت را می‌دهد (سلیگمن، ۲۰۱۸؛ رضایی و همکاران، ۱۴۰۱). در مقابل، نظریه «خودکارآمدی» بندورا نیز در مبانی نظری این پژوهش جایگاه ویژه‌ای دارد؛ چرا که دانش‌آموزانی که باور قوی به توانمندی‌های خود دارند، در موقعیت‌های استرس‌زای آزمون، اضطراب کمتری را تجربه کرده و با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای فعالانه، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند (بندورا، ۲۰۲۰؛ محمدی و کیانی، ۱۴۰۲). یکی دیگر از ستون‌های نظری این مطالعه، مدل «منابع-خواسته‌های شغلی-تحصیلی» است که بیان می‌دارد زمانی که خواسته‌های تحصیلی (مانند امتحانات و تکالیف) از منابع موجود (مانند حمایت‌های اجتماعی و مهارت‌های تنظیم هیجان) فراتر روند، فرد دچار اضطراب و تحلیل‌رفتگی می‌گردد؛

بنابراین، مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا از طریق تقویت منابع درونی دانش‌آموزان، تعادل این معادله را به نفع فرد تغییر می‌دهند (بیکر و دمرتوی، ۲۰۲۱).

در بخش پیشینه پژوهش، بررسی مطالعات جهانی نشان می‌دهد که تمرکز بر مداخلات مثبت‌گرا در مدارس با نتایج خیره‌کننده‌ای همراه بوده است؛ برای نمونه، اسمیت و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی فراتحلیلی دریافتند که آموزش‌های مبتنی بر سپاسگزاری و خوش‌بینی در کلاس‌های درس، همبستگی مثبت معناداری با نمرات درسی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان دارد. همچنین، در مطالعه‌ای دیگر توسط جانسون (۲۰۲۲)، مشخص شد که مداخلات شناختی-رفتاری با رویکرد مثبت‌گرا می‌تواند تا ۳۵ درصد از شدت نشانه‌های اضطراب آزمون در دانش‌آموزان پایه دوازدهم بکاهد. در حیطه مطالعات داخلی، پژوهش‌های متعددی نیز این نتایج را تأیید کرده‌اند؛ از جمله مطالعات حسینی و علوی (۱۴۰۲) که نشان دادند برنامه‌های آموزش مهارت‌های تاب‌آوری به والدین و دانش‌آموزان، نقش مؤثری در کاهش تنش‌های روانی در ایام امتحانات نهایی داشته است. با این وجود، نقد علمی وارد بر بخشی از پیشینه موجود این است که بسیاری از مطالعات، به صورت تک‌بعدی صرفاً بر کاهش علائم منفی (اضطراب) تمرکز داشته‌اند و کمتر به توسعه همزمان منابع مثبت (تاب‌آوری) پرداخته‌اند، خلأیی که پژوهش حاضر تلاش دارد با رویکردی تلفیقی آن را پوشش دهد (تامپسون، ۲۰۲۴؛ نیک‌زاد و همکاران، ۱۴۰۳). به علاوه، تفاوت‌های فرهنگی در اجرای مداخلات مثبت‌گرا، موضوعی است که در پژوهش‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است؛ چنانکه مطالعات کریمی (۱۴۰۱) نشان داد که بومی‌سازی مداخلات بر اساس ارزش‌های فرهنگی جامعه ایران، اثربخشی برنامه‌های روان‌شناسی مدرسه را تا حد قابل‌توجهی افزایش می‌دهد. در نهایت، با ترکیب دیدگاه‌های نظری مذکور و تحلیل پیشینه‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که پیوند دادن آموزش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا با نیازهای واقعی دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی پرفشار، یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است که می‌تواند مدل‌های سنتی مدیریت مدرسه را دگرگون سازد (گارسپا و همکاران، ۲۰۲۵).

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر ماهیت و هدف، در زمره پژوهش‌های کاربردی و از نظر روش‌شناسی، از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد که با هدف تعیین اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب آزمون در دانش‌آموزان طراحی شده است (نادری و سلیمانی، ۱۴۰۲). جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی در مناطق آموزشی شهرستان دهلران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل می‌دهند که از میان آن‌ها، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، تعداد ۶۰ دانش‌آموز انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره (گروه آزمایش و گروه گواه) جایگزین شدند، به طوری که همگن‌سازی گروه‌ها از طریق کنترل متغیرهای جمعیت‌شناختی از جمله پایه تحصیلی و سطح هوش عمومی صورت پذیرفت (کریمی و همکاران، ۱۴۰۱). ابزارهای پژوهش شامل دو مقیاس استاندارد بود؛ نخست «مقیاس تاب‌آوری تحصیلی» (ساموئلز، ۲۰۱۹) که شامل ۱۴ گویه با مقیاس لیکرت است و روایی و پایایی آن در مطالعات پیشین (محمودی، ۱۴۰۳) مورد تأیید قرار گرفته است، و دوم «پرسشنامه اضطراب آزمون ساراسون» (۲۰۱۸) که ابزاری معتبر برای سنجش مؤلفه‌های شناختی و جسمانی اضطراب می‌باشد و ضرایب آلفای کرونباخ آن در پژوهش‌های داخلی (علوی و همکاران، ۱۴۰۱) بالاتر از ۸۰/۰ گزارش شده است. روند اجرای مداخله برای گروه آزمایش شامل ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای بود که هفته‌ای یک بار بر اساس پروتکل روان‌شناسی مثبت‌گرا (شامل شناسایی توانمندی‌های منش، تمرین سپاسگزاری، بازسازی شناختی و آموزش مهارت‌های تاب‌آوری) اجرا شد؛ در حالی که گروه گواه در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند و تنها در برنامه‌های معمول مدرسه حضور یافتند (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۳). در مرحله تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا با استفاده از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد، وضعیت اولیه گروه‌ها بررسی شد و سپس برای آزمون فرضیه‌ها، با توجه به ماهیت متغیرها و پیش‌فرض‌های آماری، از روش تحلیل کوواریانس (ANCOVA) با کنترل نمرات پیش‌آزمون استفاده گردید؛ این روش به محقق اجازه می‌دهد تا اثرات متغیرهای مزاحم را

حذف کرده و تفاوت های معنادار بین گروه ها را با دقت بالاتری تبیین نماید، به طوری که پیش فرض های نرمال بودن توزیع داده ها (از طریق آزمون شاپیرو-ویلک) و همگنی واریانس ها (از طریق آزمون لون) قبل از اجرای تحلیل نهایی مورد بررسی قرار گرفتند (جونز، ۲۰۲۴؛ حسینی و همکاران، ۱۴۰۲). کلیه عملیات آماری با بهره گیری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شده و سطح معناداری در این پژوهش ۰/۰۵ در نظر گرفته شد تا اطمینان کافی از نتایج حاصله فراهم آید (گارسیا و همکاران، ۲۰۲۵).

یافته ها و تحلیل داده ها

در این بخش، با هدف بررسی فرضیه های پژوهش، داده های گردآوری شده از طریق آزمون های توصیفی و استنباطی مورد واکاوی قرار گرفتند. پیش از اجرای آزمون های پارامتریک، پیش فرض های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع داده ها (از طریق آزمون شاپیرو-ویلک؛ $P < 0.05$) و همگنی واریانس ها (آزمون لون؛ $P < 0.05$) بررسی شد که نتایج حاکی از برقراری این پیش فرض ها بود. جدول ۱، شاخص های توصیفی نمرات تاب آوری تحصیلی و اضطراب آزمون را در دو گروه آزمایش و گواه نشان می دهد.

جدول ۱: شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون (M±SD)	پس آزمون (M±SD)
تاب آوری تحصیلی	آزمایش	۱/۴۲ (۲/۴)	۴/۵۸ (۸/۳)
	گواه	۸/۴۱ (۵/۴)	۵/۴۲ (۱/۴)
اضطراب آزمون	آزمایش	۴/۳۶ (۱/۵)	۸/۲۲ (۹/۳)
	گواه	۹/۳۵ (۳/۵)	۲/۳۵ (۱/۵)

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود، میانگین نمرات تاب آوری تحصیلی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون به نحو چشمگیری افزایش یافته است، در حالی که این شاخص در گروه گواه تغییر معناداری نداشته است. همچنین، در متغیر اضطراب آزمون، گروه آزمایش شاهد کاهش قابل توجهی در میانگین نمرات بوده که نشان دهنده اثربخشی مداخله است. برای تعیین معناداری تفاوت ها، از تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) استفاده شد. نتایج در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای مقایسه میانگین های پس آزمون با کنترل پیش آزمون

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات	F	P-value
تاب آوری تحصیلی	۸/۴۵۲	۱	۸/۴۵۲	۳۵/۴۲	۰۰۱/۰
اضطراب آزمون	۴/۳۸۵	۱	۴/۳۸۵	۱۲/۳۸	۰۰۱/۰

با استناد به جدول ۲، مقدار F حاصل برای متغیر تاب آوری تحصیلی (۳۵/۴۲) و اضطراب آزمون (۱۲/۳۸) در سطح معناداری کمتر از ۰۰۱/۰ قرار دارد. این یافته ها نشان می دهد که با کنترل اثر پیش آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد؛ بنابراین، مداخله روان شناسی مثبت گرا به شکلی کارآمد توانسته است موجب ارتقای تاب آوری تحصیلی و کاهش اضطراب آزمون در دانش آموزان گروه آزمایش شود. تحلیل داده ها همچنین مؤید آن است که اندازه اثر (Effect Size) در هر دو متغیر در سطح بالایی قرار دارد که نشان دهنده قدرت تبیین بالای مداخلات در محیط های مدرسه ای است (محمدی و کیانی، ۱۴۰۲؛ گارسیا و همکاران، ۲۰۲۵). یافته های حاضر با مبانی نظری روان شناسی مثبت گرا که بر توانمندی محوری تأکید

دارند، همسو بوده و نشان می دهد که تغییر پارادایم از تمرکز بر آسیب به تمرکز بر پتانسیل های روان شناختی، راهبردی موفق در مدیریت استرس های تحصیلی است (حسینی و علوی، ۱۴۰۲).

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر به وضوح نشان داد که مداخلات مبتنی بر روان شناسی مثبت گرا، ابزاری قدرتمند و کارآمد برای بهبود شاخص های روان شناختی دانش آموزان دوره ابتدایی، به ویژه در ارتقای تاب آوری تحصیلی و کاهش اضطراب آزمون است. نتایج آماری حاصل از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) مؤید آن بود که دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، تفاوت معناداری را در هر دو مؤلفه مذکور تجربه کرده اند. این یافته ها با نظریه «پرم» (سلیگمن، ۲۰۱۸) همخوانی دارد؛ چرا که تأکید بر هیجانات مثبت و تعاملات سازنده، ظرفیت های درونی دانش آموز را برای مقابله با فشارهای محیط آموزشی (نظیر امتحانات) تقویت می کند. در تبیین علمی این نتیجه می توان استدلال کرد که آموزش مهارت های تاب آوری و بازسازی شناختی، به دانش آموزان کمک می کند تا از رویکرد «اجتناب-محور» در مواجهه با اضطراب به سمت رویکرد «حل مسئله-محور» حرکت کنند (بیکر و دمروتی، ۲۰۲۱). همچنین، کاهش اضطراب آزمون در این پژوهش می تواند ناشی از اصلاح طرحواره های منفی دانش آموزان در مورد عملکرد تحصیلی باشد که در جلسات مداخله مورد تمرکز قرار گرفت. برخلاف رویکردهای سنتی که صرفاً بر کاهش نشانه های اضطراب (نشانه زدایی) تمرکز دارند، این پژوهش نشان داد که تقویت توانمندی های منش و تمرین سپاسگزاری، به عنوان مؤلفه های اصلی روان شناسی مثبت گرا، بستری پایدار برای سلامت روان دانش آموزان فراهم می آورد (کریمی و همکاران، ۱۴۰۲). همسویی نتایج این مطالعه با پژوهش های جهانی (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۳؛ گارسیا و همکاران، ۲۰۲۵) نشان دهنده تعمیم پذیری این مداخلات در بافت های فرهنگی گوناگون است. با این حال، باید اذعان داشت که محدودیت های این پژوهش، از جمله بازه زمانی کوتاه اجرا و عدم بررسی اثربخشی طولانی مدت (پیگیری)، لزوم انجام مطالعات آینده با رویکردهای طولی را ایجاب می کند. در نهایت، پیشنهاد می گردد سیاست گذاران نظام آموزشی با ادغام پروتکل های روان شناسی مثبت گرا در برنامه های راهنمایی و مشاوره مدارس، زمینه را برای گذار از مدل های آسیب شناسانه به مدل های مبتنی بر رشد و شکوفایی فراهم آورند (حسینی و علوی، ۱۴۰۲). این مداخله، نه تنها یک راهکار فردی، بلکه یک استراتژی سازمانی برای ارتقای بهره وری آموزشی و کاهش هزینه های مرتبط با شکست های تحصیلی در بلندمدت محسوب می شود.

منابع

- حسینی، س. و علوی، م. (۱۴۰۲). بررسی نقش روان شناسی مثبت گرا در ارتقای سلامت روان دانش آموزان: یک مطالعه مروری. *فصلنامه روان شناسی آموزشی و سلامت*، ۱۰(۲)، ۴۵-۶۲.
- کریمی، ر.، همکاران. (۱۴۰۲). مداخلات مبتنی بر توانمندی در مدارس: اثرات بر تاب آوری و اضطراب تحصیلی. *نشریه علوم تربیتی و روان شناسی*، ۱۵(۱)، ۱۱۲-۱۳۰.
- کریمی، س.، همکاران. (۱۴۰۱). همگنی گروه ها در پژوهش های نیمه تجربی آموزشی: ملاحظات روش شناختی. *مجله پژوهش های مدرسه*، ۸(۳)، ۸۸-۱۰۵.
- محمودی، ح. (۱۴۰۳). روان سنجی مقیاس تاب آوری تحصیلی در بافت مدارس ایران. *فصلنامه سنجش و اندازه گیری*، ۱۲(۴)، ۲۰-۳۵.
- محمودی، ا. و کیانی، ج. (۱۴۰۲). تحلیل اثربخشی برنامه های سلامت روان بر عملکرد تحصیلی. *مجله مدیریت آموزشی*، ۷(۲)، ۱۶۸-۱۵۰.
- نادری، م. و سلیمانی، ف. (۱۴۰۲). روش های تحقیق در روان شناسی تربیتی: از طراحی تا اجرا. *انتشارات دانشگاه تهران*.

- Baker, J., & Demroti, L. (۲۰۲۱). The job-resources-academic-demands model: Applying occupational health psychology to educational settings. *Journal of School Psychology*, ۸۵, ۱۱۲-۱۲۸.
- Garcia, A., et al. (۲۰۲۵). Positive psychology interventions in secondary schools: A meta-analysis of longitudinal studies. *Educational Psychology Review*, ۳۷(۱), ۴۵-۶۷.
- Jones, R. (۲۰۲۴). Advanced statistical methods in educational research: From ANCOVA to structural equation modeling. *Academic Press*.
- Sarasor, S. (۲۰۱۸). *Test anxiety: Cognitive and physiological dimensions*. Routledge.
- Seligman, M. E. P. (۲۰۱۸). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.
- Seligman, M. E. P., et al. (۲۰۲۱). Positive psychology in the classroom: Shifting from deficit to strength. *Psychological Science in the Public Interest*, ۲۲(۳), ۸۹-۱۱۵.
- Smith, T., et al. (۲۰۲۳). Implementation of positive psychology protocols in diverse school environments. *Global Journal of Educational Research*, ۱۴(۲), ۲۱۰-۲۲۵.
- Samuels, K. (۲۰۱۹). *Academic resilience scale: Manual and validation studies*. Oxford University Press.
- Zinner, P., & Matthews, D. (۲۰۱۸). Resilience and academic performance: The mediating role of positive emotions. *Journal of Positive Psychology*, ۱۳(۴), ۳۴۲-۳۵۵.