



Article Type: Research

The Effectiveness of Positive Attitude Training on Academic Self-Efficacy and Social Performance of Female Students of Physical Education Conservatory

Shekufeh Ghoplipour ¹, Javad Moradi-Chaleshtori*²

1. Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

2. Department of Physical Education and Sport Sciences, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran (Corresponding author)

Received: 23/05/2026, Accepted: 01/08/2026, Published: 06/08/2026

* Corresponding Author: Javad MoradiChaleshtori, E-mail: javadmoradi@iau.ac.ir.

How to cite: Ghoplipour, S., and Moradi, Chaleshtori, J. (2026). The Effectiveness of Positive Attitude Training on Academic Self-Efficacy and Social Performance of Female Students of Physical Education Conservatory. *Research on Women's Sports*, 3(10), 120-142. <https://doi.org/10.22089/rws.2026.19369.1123>

Extended Abstract

Background and Purpose

Today, adolescent girls face unique psychological and social challenges that arise from the physical, emotional, and sociocultural pressures of adolescence (Eccles & Rosser, 2023). High school female students face one of the most important and influential stages of their lives; a stage that is accompanied by physical maturation, psychological development, and increased social and academic responsibilities. It seems that the results of this study can help teachers and educational policymakers to design targeted and effective intervention programs that promote girls' psychological well-being and academic success. Despite the proven effectiveness of this approach in reducing negative emotions and increasing adaptive behaviors, its application in educational systems, especially in specialized environments such as physical education schools, is still limited and needs to be developed and deepened. Therefore, the expansion of positive attitude education can play a key role as an effective strategy in promoting the mental health and academic success of female students and help improve the quality of life and empowerment of this group (Razki et al., 2022). With this approach, this study not only helps to better understand the effects of positive attitude education but also identifies practical solutions to improve the psychological and academic status of female students. In addition, given the lack of comprehensive studies in this area in Iran, conducting this study can provide a solid scientific basis for developing positive attitude education programs in schools and conservatories and help improve the quality of life and academic success



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

of girls. Therefore, the main question of this study is "Is positive attitude education effective on the social performance and academic self-efficacy of female students of the Physical Education Conservatory of Isfahan?"

Methods

This study was designed as an applied and quasi-experimental study that used a two-group quasi-experimental design and included experimental and control groups with pre-test and post-test. The statistical population included all female students in the second year of high school of Isfahan Physical Education Conservatory in the academic year 1403-04. The sample size of this study included 30 female students who were randomly divided into two groups of 15: experimental and control. To determine the sample size, considering the need for experimental research that considers at least 10 people for each group sufficient (Cohen et al., 2003), 17 people were considered for each group to reduce the possibility of sample attrition and increase the generalizability of the results. In this study, the Child and Adolescent Social and Adaptive Functioning Scale (CASAFS) by Spence et al. (2002) and the Jinks and Morgan Educational Self-Efficacy Questionnaire (MJSES) from 1999 were used to collect research data. In this study, 30 female students from the Isfahan Physical Education Conservatory were selected purposively and divided into two experimental and control groups. Each group consisted of 15 students. However, due to the possibility of sample attrition, 34 students were selected in the first step and assigned to two groups of 17 students. Initially, these students answered the research-related questionnaires individually and were assured that all collected information would remain confidential and anonymous. Then, for the experimental group, Seligman et al. (2005) positivity training program sessions were held in 8 60-minute sessions once a week. The control group did not undergo the training program after the pre-test until the end of the intervention period. After completing the training sessions, the questionnaires were completed again by the students. In this study, the characteristics of the studied population were evaluated using two parts of descriptive and inferential statistics. At the descriptive level, indicators such as mean, percentage, standard deviation, as well as tables and graphs were used to depict the characteristics of the research sample. Before analysis, the normality of the distribution of variables was assessed using the Kolmogorov-Smirnov test to confirm the necessary conditions for conducting inferential analyses. To examine the effect of independent variables on dependent variables in the presence of other variables, multivariate analysis of covariance was used using SPSS26 statistical software.

Results

The results of this test are presented. The results showed that the data under study had a normal distribution and the use of parametric tests such as covariance analysis is appropriate and valid for data analysis. Another assumption of the present study is the homogeneity of variances. For this purpose, and to evaluate and analyze the results of this assumption, Levine's statistical test was used. In studies with multiple dependent variables, multivariate analysis of covariance (MANCOVA) is used as a parametric statistical method that allows simultaneous comparison of group means while controlling for the effect of the pretest and other confounding variables. In addition to simultaneously controlling multiple dependent variables, this method more accurately measures the effect of the independent variable on the dependent variables by eliminating the effect of auxiliary variables. The findings indicated that positivity training had a significant positive effect on social functioning—comprising the components of academic efficiency ($F = 23.56, p < 0.001$), peer relationships ($F = 19.74, p < 0.001$), family relationships ($F = 17.89, p < 0.001$), and self-care ($F = 16.23, p < 0.001$)—as well as on academic self-efficacy, comprising the components of aptitude ($F = 13.79, p < 0.001$), effort ($F = 17.34, p < 0.001$), and context ($F = 15.06, p < 0.001$).

Furthermore, the magnitude of the effect—or effect size (eta-squared greater than 0.14)—indicates that positivity training has had a significant impact on the variables of academic self-efficacy, social functioning, and their related components. Students in the experimental group demonstrated better performance in these components compared to the control group. Therefore, it can be concluded that positive thinking training had a significant effect on its components including aptitude, effort, and context in the experimental group.

Conclusion

The results of the study showed that positive attitude training has a significant effect on the social performance and academic self-efficacy of female students of the Isfahan Physical Education Conservatory, in such a way that this training has increased individual capabilities, improved social interactions, and promoted academic self-confidence of these students. It can be said that positive attitude education as a psychological approach has a significant impact on students' social performance, because this type of education focuses on improving attitudes, communication skills, and social behaviors. Social performance includes several abilities such as academic performance, peer relationships, family relationships, and self-care, all of which are essential factors in mental health and social development. Positive attitude education, by encouraging students to have positive perspectives and strengthening social skills, causes constructive changes in these areas and helps to improve the quality of their social and academic lives. The results of the study showed that positive attitude training has a significant effect on the academic self-efficacy of female students of the Isfahan Physical Education Conservatory, in such a way that this training has increased academic talent, continuous effort, and improved the underlying factors affecting academic performance in these students. It is worth noting that positive thinking education goes beyond enhancing cognitive skills and also encompasses emotional and psychological factors that often play a determining role in academic performance. When students become mentally stronger and more positive, their ability to better focus on learning, manage time, and utilize educational resources improves, all of which ultimately lead to increased self-efficacy and academic performance. Finally, the importance of these findings is evident not only in improving academic performance but also in increasing the quality of academic and psychological life of female students. Positive attitude education increases satisfaction, reduces academic anxiety, and increases resilience to school stress, all of which, along with academic self-efficacy, play a key role in the all-round development of students. The conclusion is that positive attitude training effectively increases academic self-efficacy and improves social performance of physical education conservatory students and can be used as a practical and effective educational intervention in schools. Accordingly, the training program presented in this study can be taught to conservatory instructors in the form of an eight-session workshop to benefit from its effects.

Keywords: Positive Attitude Training, Social Functioning, Academic Self-Efficacy, Student, Girl

Article Message

The importance of these findings is evident not only in improving academic performance but also in increasing the quality of academic and psychological life of female students. Positive attitude education increases satisfaction, reduces academic anxiety, and increases resilience to school stress, all of which, along with academic self-efficacy, play a key role in the all-round development of students. Thus, emphasizing positive attitude education as a necessity in educational systems, especially in specialized schools such as physical education conservatories, is very vital and effective.

Authors' Contributions

The conceptualization, manuscript writing, revision, editing, and literature review were conducted by the first author, while data collection and data analysis were carried out by the second author.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgments

The authors express their gratitude and appreciation to all those who contributed to the completion of this research.



اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد اجتماعی دانش‌آموزان دختر هنرستان تربیت‌بدنی

شکوفه قلی‌پور^۱، جواد مرادی‌چالشتوری^{۲*}

۱. گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

۲. گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰، تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۵/۱۵

*نویسنده مسئول: جواد مرادی‌چالشتوری، E-mail: javadmoradi@iau.ac.ir

How to cite: Gholipour, S., and Moradi, Chaleshtori, J. (2026). The Effectiveness of Positive Attitude Training on Academic Self-Efficacy and Social Performance of Female Students of Physical Education Conservatory. *Research on Women's Sports*, 3(10), 120-142. <https://doi.org/10.22089/rws.2026.19369.1123>

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر عملکرد اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر شهر اصفهان بود. روش تحقیق، نیمه‌تجربی با استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان بود که ۱۳۰ نفر از دانش‌آموزان واجد شرایط پژوهش به‌عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه به صورت تصافی تقسیم شدند. گروه آزمایش در هشت جلسه شصت‌دقیقه‌ای آموزش‌های مثبت‌نگری براساس برنامه سلیگمن (۲۰۰۵) را دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های عملکرد اجتماعی اسپنس و همکاران (۲۰۰۲) و خودکارآمدی تحصیلی جینک و مورگان (۱۹۹۹) جمع‌آوری و با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌نگری در بهبود عملکرد اجتماعی شامل مؤلفه‌های راندمان تحصیلی ($F=23/56$ ، $p<0/001$)، ارتباط با همسالان ($F=19/74$ ، $p<0/001$)، روابط خانوادگی ($F=17/89$ ، $p<0/001$) و مراقبت از خود ($F=16/23$ ، $p<0/001$) و همچنین خودکارآمدی تحصیلی شامل مؤلفه‌های استعداد ($F=13/79$ ، $p<0/001$)، کوشش ($F=17/34$ ، $p<0/001$) و بافت ($F=15/06$ ، $p<0/001$)، تأثیر معنادار و مثبت داشت. دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در این مؤلفه‌ها عملکرد بهتری از خود نشان دادند. همچنین میزان اثر (مجذور اتای بیشتر از ۰/۱۴) بیانگر آن بود که آموزش مثبت‌نگری تأثیر معناداری بر متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی، عملکرد اجتماعی و مؤلفه‌های مرتبط با آن داشت. نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مثبت‌نگری به طور مؤثری موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی و ارتقای عملکرد اجتماعی دانش‌آموزان هنرستان تربیت‌بدنی می‌شود و می‌تواند به‌عنوان مداخله آموزشی کاربردی و مؤثر در مدارس به کار گرفته شود.

واژگان کلیدی: آموزش مثبت‌نگری، عملکرد اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی، دانش‌آموز، دختر.



مقدمه

دانش‌آموزان دختر در مقطع متوسطه با یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین مراحل زندگی خود روبه‌رو هستند؛ مرحله‌ای که هم‌زمان با بلوغ جسمی، رشد روانی و افزایش مسئولیت‌های اجتماعی و تحصیلی همراه است. در این دوره، دختران علاوه بر مواجهه با تغییرات هورمونی و جسمانی، باید با انتظارات خانواده، فشارهای درسی، رقابت‌های تحصیلی و دغدغه‌های مربوط به آینده تحصیلی و شغلی خود نیز کنار بیایند (باندورا^۱، ۲۰۲۳). چالش‌های این دوره می‌تواند بر سلامت روان، اعتمادبه‌نفس، انگیزه تحصیلی و روابط اجتماعی دختران تأثیر بگذارد و در صورت نبود مدیریت صحیح، زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی‌تری در آینده شود (ونتزل و موانکس^۲، ۲۰۲۴). بسیاری از دانش‌آموزان دختر در این دوره احساس می‌کنند که حمایت کافی از سوی خانواده یا معلمان دریافت نمی‌کنند که این مسئله می‌تواند باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش احساس تنهایی آن‌ها شود. بسیاری از دختران در این سنین با استانداردهای غیرواقعی از خود مواجه هستند که می‌تواند منجر به خودانتقادی شدید و کاهش عزت‌نفس شود. همچنین فشار برای موفقیت تحصیلی و رقابت با دیگران ممکن است استرس زیادی را ایجاد کند و بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد (رایان و دسی^۳، ۲۰۲۴).

در دنیای پرشتاب و پرتنش معاصر، توجه به سلامت روان و سلامت روان‌شناختی نوجوانان، به‌ویژه در دوران گذار از کودکی به بلوغ، به یکی از دغدغه‌های اصلی حوزه آموزش و روان‌شناسی تبدیل شده است. برخلاف رویکردهای سنتی که بر رفع آسیب‌ها و اختلالات تمرکز داشتند، رویکردهای نوین بر توسعه توانمندی‌های مثبت تمرکز می‌کنند (رایان و دسی^۳، ۲۰۲۴). در این بین، مثبت‌نگری^۴ به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی، نقشی کلیدی در شکل‌گیری نگرش‌های سازنده به زندگی ایفا می‌کند. مثبت‌نگری نه تنها به معنای نادیده گرفتن واقعیت‌های دشوار، بلکه به معنای برخورد سازنده با چالش‌ها و تمرکز بر فرصت‌ها است. این ویژگی روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک پیش‌بین قدرتمند برای متغیرهای حیاتی دیگری نظیر خودکارآمدی تحصیلی^۵ و عملکرد اجتماعی^۶ عمل کند (میاو^۷ و همکاران، ۲۰۲۵).

دانش‌آموزانی که دارای نگرش مثبت هستند، باور قوی‌تری به توانایی‌های خود در انجام تکالیف درسی دارند و در تعاملات اجتماعی خود منعطف‌تر و مؤثرتر عمل می‌کنند (آل-أماري^۸ و همکاران، ۲۰۲۴). این موضوع در دانش‌آموزان هنرستان‌های تربیت‌بدنی که با ترکیبی از فشار تحصیلی و فشار عملکردی (ورزشی) روبه‌رو هستند، اهمیت دوچندان می‌یابد. مطالعات نشان داده‌اند که برای دانش‌آموزان دختر این مقطع، آموزش مثبت‌نگری^۹ اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا این گروه با فشارهای تحصیلی، اجتماعی و روانی فراوانی مواجه‌اند که ممکن است عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد؛ از این‌رو نگرش مثبت به آن‌ها کمک می‌کند تا با اعتمادبه‌نفس و انگیزه بیشتر مسیر تحصیلی خود را طی کنند و بهتر بتوانند استرس‌های ناشی از امتحانات، رقابت‌ها و انتظارات خانواده را مدیریت کنند (ونتزل و موانکس، ۲۰۲۴). آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر توسعه افکار مثبت، افزایش انگیزه، ارتقای امیدواری و شادابی روانی می‌تواند به بهبود حالت‌های

-
1. Bandura
 2. Wentzel & Muenks
 3. Ryan & Deci
 4. Positive Thinking
 5. Academic Self-Efficacy
 6. Social Performance
 7. Miao
 8. Al-Omari
 9. Positive Thinking Training

روان‌شناختی مثبت و افزایش خودکارآمدی کمک کند؛ این خودکارآمدی منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس و مدیریت بهتر چالش‌های تحصیلی می‌شود (دونگار^۱، ۲۰۲۲). ضرورت آموزش مثبت‌نگری در این مقطع تحصیلی از آنجا ناشی می‌شود که خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد اجتماعی دو عامل حیاتی در موفقیت و پیشرفت دانش‌آموزان هستند و نگرش مثبت نقش تقویت‌کننده این عوامل را ایفا می‌کند (پاجارس^۲، ۲۰۲۱).

با توجه به چالش‌های خاص دختران در این دوره، ایجاد ذهنیت مثبت و توانمندسازی آن‌ها در مدیریت هیجانات و فشارهای تحصیلی می‌تواند به بهبود سلامت روان، افزایش انگیزه و ارتقای کیفیت یادگیری و تعاملات اجتماعی کمک کند. درواقع، آموزش مثبت‌نگری نه تنها موجب بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود، بلکه در رشد همه‌جانبه و آمادگی بهتر دانش‌آموزان برای مواجهه با مسائل زندگی اجتماعی آینده نیز نقش کلیدی دارد (پاجارس، ۲۰۲۱). رزکی^۳ و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که آموزش مثبت‌اندیشی به طور معناداری موجب افزایش خودکارآمدی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. کینگری^۴ و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که آموزش مثبت‌نگری، بهبود عملکرد اجتماعی دانش‌آموز، مهارت‌های بین‌فردی و ارتباطی آن‌ها را ارتقا می‌دهد که این امر در پیشگیری از مشکلات روحی و اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی تحصیلی بسیار مؤثر است. آل-اماری و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگری بر مهارت‌های خودآموزی و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرداختند. نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناسی مثبت می‌تواند ابزاری مؤثر برای ارتقای مهارت‌های خودآموزی و عملکرد تحصیلی در میان دانشجویان باشد. خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد اجتماعی دو مؤلفه مکمل هستند که نقش بسیار مهمی در موفقیت دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران همراه با اعتمادبه‌نفس و باور به توانایی‌های فردی، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا با انگیزه و اعتماد بیشتری در فعالیت‌های آموزشی و اجتماعی شرکت کنند و در مواجهه با مشکلات تحصیلی و اجتماعی راه‌حل‌های مناسبی بیابند (تیلور، ۲۰۲۳). تقویت این دو مهارت، نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند، بلکه به رشد همه‌جانبه شخصیت و آمادگی بهتر برای زندگی آینده دانش‌آموزان نیز منجر می‌شود (کمپر-دمارکو و تیرنی^۵، ۲۰۲۰).

دانش‌آموزان دختر در هنرستان‌های تربیت‌بدنی با چالش‌های منحصربه‌فردی روبه‌رو هستند. این گروه از دانش‌آموزان هم‌زمان باید استانداردهای تحصیلی را رعایت کنند و از نظر جسمانی و مهارتی در فعالیت‌های ورزشی نیز سطح بالایی از عملکرد را از خود به نمایش بگذارند. این عملکرد دوگانه می‌تواند منجر به بروز استرس، کاهش اعتمادبه‌نفس و درنهایت افت عملکرد تحصیلی و اجتماعی آن‌ها شود. مشکل اصلی اینجاست که بسیاری از برنامه‌های آموزشی در این هنرستان‌ها، بیشتر بر جنبه‌های مهارتی و فیزیکی تمرکز دارند و از ابزارهای روان‌شناختی مانند آموزش مثبت‌نگری برای ارتقای توانمندی‌های درونی دانش‌آموزان غافل مانده‌اند. فقدان نگرش مثبت می‌تواند منجر به کاهش خودکارآمدی (باور به توانایی‌های تحصیلی) و ناتوانی در برقراری روابط اجتماعی سالم و مدیریت تعارضات در محیط‌های ورزشی و تحصیلی شود. اگر دانش‌آموزان دختر نتوانند بین توانایی‌های جسمانی خود و وظایف تحصیلی‌اش تعادل برقرار کنند، دچار فرسودگی می‌شوند. از سوی دیگر، اگر نگرش مثبت در این گروه تقویت نشود، ممکن است ظرفیت‌های زیاد آن‌ها در زمینه‌های تحصیلی و اجتماعی به دلیل خودباوری سطح پایین، هدر رود؛ لذا از آنجاکه مشکلاتی نظیر افت تحصیلی، کاهش انگیزه، اضطراب، افسردگی و ضعف

1. Dongare

2. Pajares

3. Rezeki

4. Kingery

5. Kamper-Demarco & Tierney

مهارت‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان دختر هنرستان تربیت‌بدنی مشاهده شده و نتایج مطالعات نیز نشان داده است، این موارد می‌توانند به مشکلات عمیق‌تری مانند ترک تحصیل و آسیب‌های روانی ارضاء نشده منجر شوند (مله^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). براساس پژوهش‌ها، یکی از راهکارها برای حل این مشکلات آموزش مثبت‌نگر است (آل-آماری و همکاران، ۲۰۲۴)؛ بنابراین محققان در پژوهش حاضر به دنبال پُر کردن این خلأ دانشی هستند تا با ارائه شواهد علمی و بررسی چگونگی اثر مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش توانمندی‌های روانشناختی، زمینه ارتقای خودکارآمدی و بهبود عملکرد اجتماعی دانش‌آموزان را فراهم کنند.

به نظر می‌رسد، نتایج این مطالعه می‌تواند به معلمان و سیاست‌گذاران آموزشی کمک کند تا برنامه‌های مداخله‌ای هدفمند و مؤثرتری طراحی کنند که رفاه روانی و موفقیت تحصیلی دختران را بهبود بخشند. افزون بر این، با توجه به کمبود مطالعات جامع در این حوزه در ایران، انجام این پژوهش می‌تواند پایه علمی محکمی برای توسعه برنامه‌های آموزشی مثبت‌نگری در مدارس و هنرستان‌ها فراهم کرده و به بهبود کیفیت زندگی و موفقیت تحصیلی دختران کمک کند؛ بر این اساس، پژوهش حاضر بر آن است تا به فرضیات زیر پاسخ دهد:

۱- آموزش مثبت‌نگری بر عملکرد اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان تأثیر معنادار دارد.

۲- آموزش مثبت‌نگری بر عملکرد اجتماعی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان تأثیر معنادار دارد.

۳- آموزش مثبت‌نگری بر خودکارآمدی تحصیلی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان تأثیر معنادار دارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کاربردی و با روش نیمه‌تجربی انجام شد. طرح پژوهش شامل دو گروه آزمایش و کنترل بود که در هر دو گروه، پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم ابتدایی شهر اصفهان بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل داشتند. با توجه به محدودیت‌های اجرایی و شرایط اخذ مجوزهای پژوهشی، نمونه آماری به صورت دردسترس از میان هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان انتخاب شد. پس از هماهنگی با اداره آموزش و پرورش و مسئولان مدرسه، ۱۳۰ نفر از دانش‌آموزان واجد شرایط پژوهش به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب و بررسی شدند. شایان ذکر است که تمامی آزمودنی‌ها از همین مدرسه انتخاب شدند. به‌منظور بررسی کفایت حجم نمونه، تحلیل توان آماری با استفاده از نرم‌افزار جی‌پاور نسخه ۳/۱ انجام شد. با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰/۰۵، توان آماری^۲ ۰/۰۸۰ و اندازه اثر^۳ متوسط، حداقل حجم نمونه موردنیاز کمتر از حجم نمونه پژوهش حاضر برآورد شد. انتخاب اندازه اثر متوسط براساس توصیه‌های کوهن^۴ (۱۹۸۸) و شواهد پژوهش‌های پیشین در حوزه روان‌شناختی انجام شد؛ بنابراین حجم نمونه پژوهش از توان آماری کافی برخوردار بود. معیارهای ورود شامل دختران دانش‌آموز ۱۵ تا ۱۸ ساله و محصل در هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان و داشتن تمایل به شرکت در پژوهش و همکاری در جلسات آموزشی بود. معیارهای خروج شامل حضور نداشتن در بیش از دو جلسه از جلسات آموزشی، ابتلا به مشکلات روانی یا عاطفی که ممکن

1. Melhe
2. Power
3. Effect Size
4. Cohen

است بر نتایج پژوهش تأثیر بگذارد و تغییر شرایط زندگی یا تحصیلی بود که می‌توانست بر مشارکت در پژوهش تأثیر منفی بگذارد. برای اطمینان از صحت و اعتبار نتایج پژوهش و جلوگیری از تأثیر منفی مشکلات روانی، عاطفی یا تغییر شرایط زندگی و تحصیلی بر مشارکت دختران دانش‌آموز، از طریق همکاری با مدیر و مشاور مدرسه و بررسی پرونده‌های مشاوره‌ای دانش‌آموزان، این موارد ارزیابی شد. این معیارها در انتخاب نمونه مناسب به پژوهشگران کمک کردند تا جمعیت نمونه‌ای دقیق و معتبر برای مطالعه خود داشته باشند.

در این پژوهش از مقیاس عملکرد اجتماعی و انطباقی کودک و نوجوان^۱ اسپنس و همکاران (۲۰۰۲) و پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینگز و مورگان^۲ (۱۹۹۹) به‌منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهشی استفاده شد. روایی مقیاس عملکرد اجتماعی و انطباقی کودک و نوجوان (اسپنس و همکاران، ۲۰۰۲) با استفاده از تحلیل عاملی تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس بین ۰/۸ تا ۰/۹ گزارش شد که نشان‌دهنده پایایی بسیار خوب آن است. در ایران نیز در مطالعه دانا و همکاران (۱۳۹۶)، ساختار چهارعاملی مقیاس عملکرد اجتماعی و انطباقی کودکان و نوجوانان برازش قابل قبولی با داده‌ها است ($\chi^2=234/5$ ، $df=100$ ، $p=0/392$ ، $RMSEA=0/07$ ، $CFI=0/90$ ، $IFI=0/90$). همچنین همسانی درونی کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن شامل عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان، روابط با خانواده و وظایف خانگی/مراقبت با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به‌ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۴ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی خوب این مقیاس است. به طور کلی، مقیاس عملکرد اجتماعی و انطباقی کودک و نوجوان، ابزاری معتبر برای ارزیابی عملکرد اجتماعی و انطباقی کودکان و نوجوانان به شمار می‌آید و می‌تواند در تحقیقات روان‌شناسی و آموزشی استفاده شود (اسپنس^۳ و همکاران، ۲۰۰۲).

پایایی و روایی پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینگز و مورگان (۱۹۹۹) در مطالعات مختلف تأیید شده است. ضریب پایایی کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۲ گزارش شده است که نشان‌دهنده اعتبار بالای آن است. همچنین پایایی خرده‌مقیاس‌ها به‌ترتیب برای استعداد ۰/۷۸، کوشش ۰/۶۶ و بافت ۰/۷۰ محاسبه شده است. روایی این پرسشنامه نیز توسط محققان مختلف تأیید شده و آن را به ابزاری معتبر برای سنجش خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان تبدیل کرده است. این ویژگی‌ها موجب می‌شود که پرسشنامه خودکارآمدی جینک و مورگان به‌عنوان ابزاری مفید در تحقیقات آموزشی و روان‌شناسی استفاده شود (جینگز و مورگان^۴، ۱۹۹۹). در ایران نیز محمدی و همکاران (۲۰۱۵) پایایی پرسشنامه مذکور را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ برای کل پرسشنامه و برای خرده‌مقیاس‌های استعداد برابر با ۰/۸۹، کوشش برابر با ۰/۸۴ و بافت برابر با ۰/۸۳ گزارش کردند. همچنین در این مطالعه، تحلیل عاملی اکتشافی ساختار سه‌عاملی پرسشنامه تأیید شد و روایی همگرا با پرسشنامه مشابه با ضریب ۰/۷۳ محاسبه شد.

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا ۱۳۰ آزمودنی به طور تصادفی انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای گزینش شرک کنندگان از پرسشنامه سلامت استفاده شد. در این گزینش اطمینان حاصل شد که آموزش‌ها و آزمون‌ها برای هیچ‌یک از آزمودنی‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند. در ابتدا، این دانش‌آموزان

1. Children and Adolescent Social and Adaptive Function Scale (CASAFS)

2. Morgan-Jinks Student Efficacy Scale (MJSES)

3. Spence

4. Jinks & Morgan

به صورت انفرادی به پرسشنامه‌های مربوط به پژوهش پاسخ دادند و با توجیه آن‌ها و اولیای دانش‌آموزان، رضایت آگاهانه آن‌ها به دست آمد. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که تمام اطلاعات جمع‌آوری‌شده محرمانه باقی خواهد ماند و همه اطلاعات آن‌ها بدون نام، ثبت خواهد شد.

در انجام این پژوهش، تمامی ملاحظات اخلاقی رعایت شد. برای حفظ محرمانگی و حریم خصوصی شرکت‌کنندگان، از نام واقعی دانش‌آموزان استفاده نشد و به جای آن، کدهای اختصاصی برای شناسایی آن‌ها به کار رفت. تمامی پرسشنامه‌ها و داده‌های جمع‌آوری‌شده به صورت محرمانه در یک پوشه رمزگذاری‌شده و کمد قفل‌شده نگهداری شد و دسترسی به آن‌ها تنها برای پژوهشگر اصلی فراهم بود. همچنین یافته‌ها صرفاً به صورت گزارش‌های آماری و تجمیعی ارائه شد تا امکان شناسایی یا استخراج هویت فردی هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان توسط مدیریت مدرسه یا سایر افراد غیرممکن باشد. سپس برای گروه آزمایش، جلسات برنامه آموزش مثبت‌نگری سلیگمن^۱ و همکاران (۲۰۰۵) در هشت جلسه شصت دقیقه‌ای و به صورت یک‌بار در هفته برگزار شد. از آنجاکه رویکرد این برنامه آموزشی بر آن استوار است که به ما می‌آموزد چگونه در کنار چالش‌های پیش‌رو، بر نقاط قوت و جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنیم تا بهزیستی و رضایت بیشتری را تجربه کنیم (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵) و با توجه به اینکه دانش‌آموزان دختر تربیت‌بدنی با چالش‌هایی نظیر استرس و فشار ناشی از فعالیت‌های بدنی و تصورات منفی از قبیل تصویر منفی بدنی و در نتیجه با پیامد افت تحصیلی مواجه‌اند، این برنامه آموزشی برای انجام تحقیق انتخاب شد. شایان ذکر است که گروه کنترل پس از انجام پیش‌آزمون تا پایان دوره مداخله برنامه آموزشی دریافت نکرد.

پس از اتمام جلسات آموزشی، پرسشنامه‌ها مجدد توسط دانش‌آموزان تکمیل شد. جزئیات برنامه آموزش مثبت‌نگری سلیگمن و همکاران در جدول (۱) ارائه شده است. به‌منظور اطمینان از وفاداری به پروتکل آموزشی^۲، تمامی جلسات آموزشی براساس پروتکل استاندارد سلیگمن تدوین و اجرا شد. مجری مداخله، پیش از شروع جلسات، با نظارت استاد راهنما، دوره‌ای را برای تسلط بر محتوا گذراند. درواقع، مداخلات آموزشی توسط یکی از محققان پژوهش که دارای مدرک کارشناسی ارشد روان‌شناسی بود، اجرا شد. همچنین به‌منظور پایش و نظارت بر اجرای صحیح، در پایان هر جلسه یک چک‌لیست ساختارمند مبتنی بر سرفصل‌های اصلی سلیگمن، توسط مجری تکمیل و توسط ناظر پژوهش (استاد راهنما) بررسی شد. علاوه بر این، ۲۵ درصد از جلسات برای بررسی انطباق محتوا با پروتکل، توسط یک متخصص مستقل ارزیابی شد.

جدول ۱- خلاصه برنامه آموزش مثبت‌نگری (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵)

Table 1- Summary of the positive thinking training program (Seligman et al., 2005)

جلسات Sessions	شرح جلسه Session description
اول	معارفه اعضا، ارائه توضیحات درباره اهداف برگزاری جلسات، گفتگو درباره نقاط قوت اعضا و نوشتن نقاط قوت.
دوم	صحبت درباره نحوه استفاده از نقاط قوت در زندگی روزانه و یادداشت سه رویداد مثبت در زندگی.
سوم	بحث و گفتگو درباره سپاسگزاری و نوشتن نامه سپاسگزاری به دوستان.
چهارم	بحث و گفتگو درباره تجربه لذت بردن از زمان حال با تمرکز بر موضوع زمان حال.
پنجم	بحث و گفتگو درباره پاسخ‌دهی سازنده و فعال و ایجاد تعامل با سایر افراد.

1. Seligman

2. Intervention Fidelity

ششم	گفتگو درباره ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌هایی که فرد دوست دارد در آینده اطرافیان به او نسبت دهند.
هفتم	گفتگو درباره توانایی‌های مثبت و شیوه‌های که فرد می‌تواند توانایی‌هایش را بروز دهد.
هشتم	گفتگو درباره مثبت‌اندیشی و انتخاب یک تمرین موردعلاقه از تمرین‌های ارائه‌شده در جلسات قبل و بحث درباره آن.

در این پژوهش، ویژگی‌های جامعه بررسی‌شده با بهره‌گیری از دو بخش آمار توصیفی و استنباطی ارزیابی شد. در سطح توصیفی، از شاخص‌هایی نظیر میانگین، درصد، انحراف معیار و همچنین جداول و نمودارها برای ترسیم ویژگی‌های نمونه پژوهشی استفاده شد. پیش از تحلیل، نرمال بودن توزیع متغیرها با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف ارزیابی شد تا شرایط لازم برای انجام تحلیل‌های استنباطی تأیید شود. برای بررسی تأثیر متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته در حضور سایر متغیرها، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

نتایج

یکی از پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، تعیین نرمال یا غیرنرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش است. در این راستا، در این مرحله از پژوهش، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هریک از متغیرهای پژوهش به کار رفت. نتایج نشان داد که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار بود (جدل ۲)؛ بنابراین استفاده از آزمون‌های پارامتریک مانند تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌ها مناسب و معتبر بود.

جدول ۲- نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف به منظور بررسی مغروضة نرمال بودن متغیرهای پژوهش

فصلنامه پژوهش در ورزش زنان، تابستان ۱۴۰۵، دوره ۰۳، شماره ۱۰

Table 2- Results of the Kolmogorov-Smirnov test for examining the assumption of normality of the study variables

متغیر Variable	آزمون Test	آماره Statistic	سطح معناداری Significance leve
راندمان تحصیلی Academic efficiency	پیش آزمون Pre-test	0.13	0.27
	پس آزمون Post-test	0.19	0.31
ارتباط با همسالان Peer relationships	پیش آزمون Pre-test	0.17	0.28
	پس آزمون Post-test	0.16	0.29
روابط خانوادگی Family relationships	پیش آزمون Pre-test	0.28	0.43
	پس آزمون Post-test	0.33	0.51
مراقبت از خود Self-care	پیش آزمون Pre-test	0.52	0.44
	پس آزمون Post-test	0.54	0.53
استعداد Aptitude	پیش آزمون Pre-test	0.11	0.13
	پس آزمون Post-test	0.12	0.13
کوشش Effort	پیش آزمون Pre-test	0.16	0.53
	پس آزمون Post-test	0.18	0.58
بافت Context	پیش آزمون Pre-test	0.10	0.30
	پس آزمون Post-test	0.20	0.30

مفروضه دیگر پژوهش حاضر، همگنی واریانس‌ها بود؛ بنابراین برای ارزیابی و تحلیل نتایج این مفروضه از آزمون آماری لوین استفاده شد که نتایج در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس گروه‌های هم‌پراش و وابسته

Table 3- Results of Levene's test for examining the homogeneity of variances of the groups with covariates and dependent variables

تجانس گروه هم‌پراش و وابسته مقیاس‌ها Homogeneity of covariance matrices and dependent measures	F	df 1	df 2	سطح معناداری Significance level
راندمان تحصیلی Academic efficiency	3.22	1	128	0.10

0.15	128	1	2.14	ارتباط با همسالان Peer relationships
0.76	128	1	0.05	روابط خانوادگی Family relationships
0.84	128	1	0.04	مراقبت از خود Self-care
0.07	128	1	3.68	استعداد Aptitude
0.46	128	1	0.42	کوشش Effort
0.25	128	1	0.27	یافت Context

همان طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، سطح معناداری تمامی مؤلفه‌های پژوهش بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه صفر آزمون لوین مبنی بر همگنی و مشابهت بین گروه‌های هم‌پراش و وابسته تأیید شد و همه این زوج‌گروه‌ها از نظر تجانس با یکدیگر هماهنگ بودند.

در پژوهش‌های دارای چند متغیر وابسته، تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) به‌عنوان روش آماری پارامتریک کاربرد دارد که امکان مقایسه هم‌زمان میانگین‌های گروه‌ها را با کنترل اثر پیش‌آزمون و سایر متغیرهای مزاحم را فراهم می‌کند. این روش علاوه بر کنترل هم‌زمان چند متغیر وابسته، با حذف تأثیر متغیرهای کمکی، تأثیر متغیر مستقل را دقیق‌تر بر متغیرهای وابسته می‌سنجد. در این پژوهش، تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی تفاوت‌های عملکرد اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل، با کنترل نمرات پیش‌آزمون، به کار رفت. نتایج در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای عملکرد اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی در گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

Table 4- Results of multivariate analysis of covariance on the mean posttest scores of social performance and academic self-efficacy variables in the experimental and control groups with control of the pretest

توان آماری Statistical power	مجذور اتا Eta squared	سطح معناداری Significance level	F	df خطا Error df	df فرضیه Hypothesis df	مقدار Value	نام آزمون Test name
1.000	0.48	0.037	3.36	125	2	0.325	آزمون اثر پیلایی Pillai's Trace Test
1.000	0.48	0.037	3.36	125	2	0.205	آزمون لامبدای ویلکز Wilks' Lambda Test
1.000	0.48	0.037	3.36	125	2	3.475	آزمون اثر هتلینگ Hotelling's Trace Test

1.000	0.48	0.037	3.36	125	2	3.475	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی Roy's Largest Root Test
-------	------	-------	------	-----	---	-------	---

یافته‌های درج‌شده در جدول (۴) نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $p \leq 0.05$ تفاوت معناداری وجود دارد و می‌توان گفت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (عملکرد اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی) بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که ۴۸ درصد از کل واریانس‌های مشاهده‌شده ناشی از اثر متغیر مستقل (آموزش مثبت‌نگری) است. همچنین توان آماری آزمون برابر با ۱ است؛ یعنی آزمون با توان ۱۰۰ درصد فرض صفر را رد می‌کند و اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر متغیرهای مذکور تقویت می‌شود. به‌منظور تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر عملکرد اجتماعی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. بدین منظور، ابتدا پیش فرض ام‌باکس برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره اجرا شد. نتایج در جدول (۵) آورده شده است.

جدول ۵- نتایج آزمون ام‌باکس برای متغیر عملکرد اجتماعی

Table 5- Results of Box's M test for social performance variable

Sig	df2	df1	F	آماره ام‌باکس Box's M statistic
0.182	768	21	1.138	4.671

مطابق با جدول (۵)، مقدار سطح معناداری آزمون ام‌باکس بیشتر از ۰/۰۵ بود که نشان‌دهنده برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس متغیر عملکرد اجتماعی در بین گروه‌های مستقل پژوهش است؛ بنابراین پیش‌فرض لازم برای اجرای آزمون چندمتغیری کوواریانس (مانکوا) تأیید می‌شود. در جدول (۶)، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر عملکرد اجتماعی و مؤلفه‌های مختلف آن مشاهده می‌شود که با کنترل نمرات پیش‌آزمون این تحلیل انجام شده است.

جدول ۶- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر عملکرد اجتماعی در گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

Table 6- Results of multivariate analysis of covariance on the mean posttest scores of social performance variable in the experimental and control groups with control of the pretest

مجدوراتا Eta squared	سطح معناداری Significance level	F	df خطا Error df	df فرضیه Hypothesis df	مقدار Value	نام آزمون Test name
0.43	0.034	3.84	125	4	0.384	آزمون اثر پیلائی Pillai's Trace Test
0.44	0.032	3.92	125	4	0.257	آزمون لامبدای ویلکز Wilks' Lambda Test
0.45	0.028	4.10	125	4	4.237	آزمون اثر هتلینگ

0.44	0.031	3.95	125	4	4.237	Hotelling's Trace Test آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی
						Roy's Largest Root Test

مطابق با جدول (۶)، نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر عملکرد اجتماعی و مؤلفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد. همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود، با کنترل پیش‌آزمون، سطح معناداری تمامی آزمون‌ها کمتر از ۰/۰۱ ($p < 0/01$) بود. علاوه بر این، میزان اثر یا اندازه تفاوت (مجذور اتا) نشان‌دهنده سهم درخور توجه مداخله آموزشی بر بهبود عملکرد اجتماعی شرکت‌کنندگان است. این نتایج بیان می‌کند که آموزش مثبت‌نگری تأثیر معناداری بر متغیر عملکرد اجتماعی و مؤلفه‌های مرتبط با آن دارد. در جدول (۷)، نتایج تحلیل آنکوا در چارچوب مانکوا برای متغیر عملکرد اجتماعی بین دو گروه ارائه شده است.

جدول ۷- نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا در متغیر عملکرد اجتماعی بین دو گروه

Table 7- Results of ANCOVA analysis in the context of MANCOVA on social performance variable between the two groups

توان آزمون Test power	سطح معناداری Significance level	F	مجذور میانگین Mean square	df	مجموع مجذورات Sum of squares	منبع Source	مؤلفه Component
1	0.000	23.56	1127.58	1	1127.58	گروه Group	راندمان تحصیلی Academic efficiency
			42.69	128	1195.32	خطا Error	
0.95	0.000	19.74	1403.14	1	1403.14	گروه Group	ارتباط با همسالان Peer relationships
			70.97	128	1987.26	خطا Error	
0.95	0.000	17.89	1302.66	1	1302.66	گروه Group	روابط خانوادگی Family relationships
			72.87	128	2040.45	خطا Error	
0.95	0.000	16.23	1182.95	1	1182.95	گروه Group	مراقبت از خود Self-care
			72.82	128	2038.88	خطا Error	

نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد که بین دو گروه تفاوت معناداری در مؤلفه‌های راندمان تحصیلی ($F=23/56$, $p<0/001$)، ارتباط با همسالان ($F=19/74$, $p<0/001$)، روابط خانوادگی ($F=17/89$, $p<0/001$) و مراقبت از خود ($F=16/23$, $p<0/001$) وجود دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌نگری تأثیر درخور توجهی بر مؤلفه‌های راندمان تحصیلی، ارتباط با همسالان، روابط خانوادگی و مراقبت از خود در گروه آزمایش داشته است. درواقع، برنامه آموزشی نه تنها بر یک جنبه، بلکه به طور همه‌جانبه بر چهار رکن اصلی (تحصیلی، اجتماعی، خانوادگی و شخصی) اثر مثبت گذاشته است که در این بین آموزش مثبت‌نگری بیشترین تأثیر را بر مؤلفه راندمان تحصیلی داشته است. این یافته بیانگر آن است که آموزش مثبت‌نگری، بیش از آنکه صرفاً تغییر عمومی در سبک زندگی ایجاد کند، توانسته است به طور ویژه بر سازوکارهای یادگیری و خروجی‌های تحصیلی دانش‌آموزان اثر بگذارد و تغییرات متمایزی را در این حوزه نسبت به سایر ابعاد ایجاد کند. به‌منظور تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودکارآمدی تحصیلی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. بدین منظور، ابتدا پیش‌فرض ام‌باکس برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره اجرا شد. نتایج در جدول (۸) آورده شده است.

جدول ۸- نتایج آزمون ام‌باکس برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی

Table 8- Results of Box's M test for academic self-efficacy variable

Sig	df2	df1	F	آماره ام‌باکس
Box's M statistic				
0.179	287	21	1.182	4.571

مطابق با جدول (۸)، سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ بود؛ بنابراین فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای پژوهش در بین گروه‌های مستقل تأیید شد؛ بنابراین اجرای آزمون مانکوا برقرار بود. در جدول (۹)، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین نمرات پس‌آزمون در متغیر خودکارآمدی تحصیلی و مؤلفه‌های آن شامل استعداد، کوشش و بافت در گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون مشاهده می‌شود.

جدول ۹- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر خودکارآمدی تحصیلی در گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

Table 9- Results of multivariate analysis of covariance on the mean posttest scores of academic self-efficacy variable in the experimental and control groups with control of the pretest

مجدور اتا	سطح معناداری	F	خطا df	df فرضیه	مقدار	نام آزمون
Eta squared	Significance level		Error df	Hypothesis df	Value	Test name
0.52	0.037	4.62	125	3	0.357	آزمون اثر پیلای
						Pillai's Trace Test
0.50	0.033	4.58	125	3	0.207	آزمون لامبدای ویلکز
						Wilks' Lambda Test
0.49	0.029	5.08	125	3	4.178	آزمون اثر هتلینگ
						Hotelling's Trace Test
0.49	0.036	4.68	125	3	4.178	آزمون بزرگترین ریشه روی
						Roy's Largest Root

مطابق با جدول (۹) نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر خودکارآمدی تحصیلی و مؤلفه‌های آن شامل استعداد، کوشش و بافت، تفاوت معناداری وجود دارد. همان طور که در جدول مشاهده می‌شود، با کنترل پیش‌آزمون، سطح معناداری تمامی آزمون‌ها کمتر از $0/01$ ($p < 0/01$) بود. علاوه بر این، میزان اندازه اثر (مجذور اتا) نشان‌دهنده سهم درخور توجه مداخله آموزشی بر بهبود خودکارآمدی تحصیلی شرکت‌کنندگان است. این نتایج بیانگر آن است که آموزش مثبت‌نگری تأثیر معناداری بر خودکارآمدی تحصیلی و مؤلفه‌های آن داشته است. در ادامه، نتایج تحلیل آنکوا در چارچوب مانکوا برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی بین دو گروه در جدول (۱۰) ارائه شده است.

جدول ۱۰- نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا در متغیر خودکارآمدی تحصیلی بین دو گروه

Table 10- Results of ANCOVA analysis in the context of MANCOVA on academic self-efficacy variable between the two groups

توان آزمون Test power	سطح معناداری Significance level	F	مجذور میانگین Mean square	df	مجموع مجذورات Sum of squares	منبع Source	مؤلفه Component
1	0.000	13.79	1062.54	1	1062.54	گروه Group	استعداد Aptitude
			75.53	128	1085.32	خطا Error	
0.94	0.000	17.34	1237.53	1	1237.53	گروه Group	کوشش Effort
			47.57	128	1537.20	خطا Error	
0.94	0.000	15.06	1197.62	1	1197.62	گروه Group	بافت Context
			52.61	128	1877.53	خطا Error	

نتایج جدول (۱۰) نشان می‌دهد که بین دو گروه تفاوت معناداری در مؤلفه‌های استعداد ($F=13/79$, $p < 0/001$)، کوشش ($F=17/34$, $p < 0/001$) و بافت ($F=15/06$, $p < 0/001$) وجود دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌نگری تأثیر درخور توجهی بر مؤلفه‌های آن شامل استعداد، کوشش و بافت در گروه آزمایش داشته است که در این بین، آموزش مثبت‌نگری بر کوشش دانش‌آموزان اثرگذاری بیشتری داشته است؛ به عبارتی مؤلفه کوشش نسبت به آموزش مثبت‌نگری حساس‌تر است. این یافته بیانگر آن است که آموزش مثبت‌نگری بیش از آنکه بر ویژگی‌های ساختاری یا محیطی (مانند استعداد یا بافت) اثر بگذارد، توانسته است بر سازوکارهای رفتاری و ارادی دانش‌آموزان (مانند میزان کوشش) اثرگذاری قوی‌تری داشته باشد؛ به عبارتی، مثبت‌نگری با تغییر نگرش ذهنی، به صورت مستقیم منجر به افزایش تلاش و پشتکار در دانش‌آموزان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

فصلنامه پژوهش در ورزش زنان، تابستان ۱۴۰۵، دوره ۰۳، شماره ۱۰

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌نگری تأثیر معناداری بر عملکرد اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان داشت؛ به گونه‌ای که این آموزش موجب افزایش توانمندی‌های فردی، بهبود تعاملات اجتماعی و ارتقای اعتمادبه‌نفس تحصیلی این دانش‌آموزان شده است. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های داخل کشور از قبیل فرنام و مددی‌زاده (۲۰۲۴)، احمدی و همکاران (۲۰۲۳) و رضایی و همکاران (۲۰۲۵) همخوانی دارد. فرنام و مددی‌زاده (۲۰۲۴) آموزش مثبت‌نگری را در بهبود خودیابی و افزایش خودکارآمدی نوجوانان دختر مؤثر دانستند. احمدی و همکاران (۲۰۲۳) تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی دختران را تأیید کردند. رضایی و همکاران (۲۰۲۵) در تحقیق خود اثر مثبت آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر تاب‌آوری و عملکرد اجتماعی زنان را گزارش کردند. به نظر می‌رسد، این هماهنگی گسترده در نتایج نشان‌دهنده اهمیت آموزش مثبت‌نگری در بهبود جنبه‌های مختلف عملکرد اجتماعی و روانی به ویژه خودکارآمدی تحصیلی است. نتایج مطالعات خارج از کشور مانند سین و لویبومیرسکی^۱ (۲۰۲۲) و سیرویس و همکاران^۲ (۲۰۲۳) نیز با یافته‌های این پژوهش هم‌راستا است. یافته‌های سین و لویبومیرسکی (۲۰۲۲) در تحلیل طولی خود درباره بهبود رفاه روانی و عملکرد تحصیلی نوجوانان، و همچنین پژوهش سیرویس و همکاران (۲۰۲۳) که نقش خودهمدلی و مثبت‌اندیشی را در افزایش تاب‌آوری و سلامت روان بررسی کردند، با نتایج حاضر همسوست. این هماهنگی گسترده، نشان‌دهنده اهمیت آموزش مثبت‌نگری در بهبود ابعاد مختلف عملکرد اجتماعی و روانی، به‌ویژه خودکارآمدی تحصیلی است.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌نگری تأثیر معناداری بر عملکرد اجتماعی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان دارد. همچنین نتایج تحلیل اثرات بین‌آزمودنی برای مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های راندمان تحصیلی، ارتباط با همسالان، روابط خانوادگی و مراقبت از خود نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌نگری تأثیر درخور توجهی بر این مؤلفه‌ها در گروه آزمایش داشت؛ بدین ترتیب می‌توان چنین استنباط کرد که ارائه برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مثبت‌نگری می‌تواند نقش مهم و مؤثری در بهبود جنبه‌های مختلف عملکرد اجتماعی داشته باشد. این نتایج با یافته‌های مطالعه فرنام و مددی‌زاده (۲۰۲۴) که آموزش مثبت‌نگری را در بهبود خودیابی نوجوانان دختر مؤثر دانستند و پژوهش احمدی و همکاران (۲۰۲۳) که نشان‌دهنده تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی دختران بود، همسوست. همچنین رضایی و همکاران (۲۰۲۵) در تحقیق خود اثر مثبت آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی را در زنان سالمند تأیید کردند. در سطح بین‌المللی نیز پژوهش‌های سین^۳ و همکاران (۲۰۱۵) درباره ارتباط مثبت‌نگری با رفتارهای سلامت، بولیر^۴ و همکاران (۲۰۲۳) در متاآنالیز مداخلات روان‌شناسی مثبت، سیرویس و هیرسچ^۵ (۲۰۱۹) درباره نقش خودهمدلی در رفتارهای سلامت، گارلند و همکاران (۲۰۲۱) درباره تأثیر مداخلات مثبت‌نگری بر رفتارهای اعتیادی، سین و لویبومیرسکی (۲۰۲۲) در تحلیل طولی بهبود رفاه روانی و سیرویس و همکاران (۲۰۲۳) درباره نقش خودهمدلی در سلامت روان، یافته‌های این مطالعه را تأیید و تکمیل می‌کنند. این هماهنگی نشان‌دهنده پایداری و اهمیت آموزش مثبت‌نگری در بهبود جنبه‌های مختلف عملکرد اجتماعی و روانی است و یافته‌های این مطالعه را تأیید و تکمیل می‌کند. درواقع می‌توان بیان کرد که

1. Sin & Lyubomirsky

2. Sirois

3. Sin

4. Bolier

5. Sirois & Hirsch

آموزش مثبت‌نگری به‌عنوان رویکرد روانشناختی تأثیر درخورتوجهی بر عملکرد اجتماعی دانش‌آموزان دارد؛ زیرا این نوع آموزش بر بهبود نگرش‌ها، مهارت‌های ارتباطی و رفتارهای اجتماعی تمرکز می‌کند. عملکرد اجتماعی شامل توانایی‌های متعددی همچون راندمان تحصیلی، ارتباط با همسالان، روابط خانوادگی و مراقبت از خود است که همگی از عوامل اساسی سلامت روان و رشد اجتماعی به شمار می‌روند. آموزش مثبت‌نگری با تشویق دانش‌آموزان به دیدگاه‌های مثبت و تقویت مهارت‌های اجتماعی، موجب ایجاد تغییرات سازنده در این حوزه‌ها می‌شود و به ارتقای کیفیت زندگی اجتماعی و تحصیلی آنان کمک می‌کند. عوامل متعددی در شکل‌گیری و تقویت عملکرد اجتماعی دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه دوم نقش دارند که شناخت آن‌ها می‌تواند به بهبود مهارت‌های اجتماعی و سلامت روان این افراد کمک کند.

یکی از مهم‌ترین این عوامل، خانواده است که به‌عنوان نخستین و مهم‌ترین محیط اجتماعی، تأثیر زیادی بر شکل‌گیری رفتارها و مهارت‌های اجتماعی دختران دارد. حمایت عاطفی، نوع ارتباط والدین با فرزندان، سبک‌های فرزندپروری و میزان نظارت والدین از جمله مواردی هستند که می‌توانند عملکرد اجتماعی دانش‌آموزان را تقویت یا تضعیف کنند (هنریک و آنجلیکو، ۲۰۱۶). محیط مدرسه نیز به‌عنوان بستر مهمی برای تعاملات اجتماعی نوجوانان، نقش کلیدی در ارتقای مهارت‌های اجتماعی دختران ایفا می‌کند. کیفیت روابط با معلمان و همکلاسی‌ها، وجود فضای حمایتی و فرصت‌های مشارکت در فعالیت‌های گروهی، می‌تواند انگیزه و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان را افزایش دهد و عملکرد اجتماعی آن‌ها را بهبود بخشد. همچنین به‌کارگیری روش‌های تدریس فعال و ایجاد جوی مثبت در مدرسه، تأثیر بسزایی بر تقویت این مهارت‌ها دارد (کمپر-دمارکو و تیرنی، ۲۰۲۰). عوامل فردی نیز نقش مهمی در عملکرد اجتماعی دارند. ویژگی‌هایی مانند اعتمادبه‌نفس، خودآگاهی، هوش هیجانی، انگیزه پیشرفت و مهارت‌های حل مسئله از جمله مؤلفه‌هایی هستند که بر توانایی دانش‌آموزان در برقراری ارتباط مؤثر و مشارکت اجتماعی تأثیرگذارند. تقویت این ویژگی‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد اجتماعی و کاهش مشکلات ارتباطی کمک کند (تری و اسمیت^۱، ۲۰۱۶).

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌نگری تأثیر معناداری بر خودکارآمدی تحصیلی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان داشت؛ به گونه‌ای که این آموزش موجب افزایش استعداد تحصیلی، تلاش مستمر و بهبود عوامل زمینه‌ای مؤثر بر عملکرد تحصیلی در این دانش‌آموزان شد. یافته‌ها اهمیت آموزش مثبت‌نگری را در تقویت باورهای فردی و انگیزه‌های درونی مرتبط با موفقیت تحصیلی نشان می‌دهد. همچنین نتایج تحلیل اثرات بین‌آزمودنی‌ها برای مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های استعداد، کوشش و بافت وجود تفاوت معنادار بین دو گروه را تأیید می‌کند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌نگری تأثیر درخورتوجهی بر این مؤلفه‌ها در گروه آزمایش داشت. این نتایج با یافته‌های مطالعه فرنام و مددی‌زاده (۲۰۲۴) که آموزش مثبت‌نگری را در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کوشش دانش‌آموزان دختر تأیید کردند، همسوست. همچنین تحقیق احمدی و همکاران (۲۰۲۳) که نشان‌دهنده اثر مثبت آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش اعتمادبه‌نفس و عملکرد تحصیلی نوجوانان بود، با این نتایج همخوانی دارد. در سطح بین‌المللی نیز پژوهش‌های زیمرمن^۲ (۲۰۱۸) درباره نقش خودکارآمدی در موفقیت تحصیلی، باندورا^۳ (۲۰۱۸) درباره اثربخشی

1. Terry & Smith
2. Zimmerman
3. Bandura

آموزش‌های شناختی رفتاری مثبت بر ارتقای خودکارآمدی، اسچانک و دی‌بننتو^۱ (۲۰۲۰) درمورد تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر انگیزه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، ارلند و همکاران (۲۰۲۱) درباره تأثیر معنادار آموزش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر افزایش خودکارآمدی تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان، سین و لویبومیرسکی (۲۰۲۲) درباره تأثیر مداخلات مثبت‌نگری بر بهبود ماندگاری در رفاه روانی و عملکرد تحصیلی و سیرویس و همکاران (۲۰۲۳) درمورد نقش خودمهدلی و مثبت‌اندیشی در افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روانی با پژوهش حاضر هماهنگی دارد. این هماهنگی‌ها نشان‌دهنده اهمیت آموزش مثبت‌نگری در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و بهبود عملکرد اجتماعی دانش‌آموزان است و یافته‌های این مطالعه را تأیید و تقویت می‌کند.

سرانجام، اهمیت این یافته‌ها نه تنها در بهبود عملکرد تحصیلی بلکه در افزایش کیفیت زندگی تحصیلی و روانی دختران دانش‌آموز مشهود است. آموزش مثبت‌نگری موجب افزایش رضایت، کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش تاب‌آوری در برابر استرس‌های مدرسه می‌شود که همگی این موارد در کنار خودکارآمدی تحصیلی، نقش مؤثری بر رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان ایفا می‌کنند و می‌تواند باعث کاهش رفتارهای بزهکارانه در دختران شود؛ بر این اساس، برنامه آموزشی ارائه‌شده در این پژوهش می‌تواند در قالب کارگاه هشت‌جلسه‌ای به مربیان هنرستان‌ها آموزش داده شود تا از اثرات آن بهره‌مند شوند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

- (۱) همسان‌سازی نشدن نمونه‌ها براساس متغیرهای مداخله‌گری مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی، جو خانواده، سطح تحصیلات خانواده، کنترل نشدن ویژگی‌های فردی شرکت کنندگان و سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی.
- (۲) استفاده از ابزارهای خودگزارشی مانند پرسشنامه‌ها نیز می‌تواند با سوگیری فردی، کاهش دقت پاسخ و اثرات مطلوب اجتماعی همراه باشد که ممکن است بر صحت و قابلیت اطمینان داده‌های جمع‌آوری شده تأثیر منفی بگذارد.
- (۳) تمرکز پژوهش بر یک گروه خاص یعنی دختران دانش‌آموز هنرستان تربیت‌بدنی شهر اصفهان موجب می‌شود که نتایج محدود به این نمونه باشد و تعمیم آن به سایر گروه‌های سنی، مدارس با شرایط متفاوت یا مناطق جغرافیایی دیگر نیازمند رعایت احتیاط و انجام مطالعات تکمیلی باشد.

پیام مقاله

اهمیت یافته‌های پژوهش نه تنها در بهبود عملکرد تحصیلی، بلکه در افزایش کیفیت زندگی تحصیلی و روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر نیز آشکار است. آموزش مثبت‌نگری موجب افزایش رضایت، کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش تاب‌آوری در برابر فشارهای مدرسه می‌شود که همه این موارد، همراه با خودکارآمدی تحصیلی، نقشی کلیدی در رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. بنابراین، تأکید بر آموزش مثبت‌نگری به‌عنوان ضرورت در نظام‌های آموزشی، به‌ویژه در مدارس تخصصی مانند هنرستان‌های تربیت‌بدنی، بسیار حیاتی و اثربخش است.

ملاحظات اخلاقی

در انجام این پژوهش ملاحظات اخلاقی رعایت شد.

1. Schunk & DiBenedetto

مشارکت نویسندگان

مفهوم‌پردازی، نگارش مقاله، بازنگری، ویرایش و پیشینه پژوهش توسط نویسنده اول انجام شد، در حالی که جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل داده‌ها برعهده نویسنده دوم بود.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی افرادی که در تکمیل این پژوهش مشارکت داشتند، ابراز می‌کنند.

منابع

1. Ahmadi, M., Hosseini, F., Karimi, R. (2023). The effectiveness of positive thinking training on acceptance and social community of adolescent girls. *Journal of Psychology and Counseling*, University of Tehran, 30(2), 110-125. <https://doi.org/10.22059/JAPR.2023.328751.643945> [In Persian].
2. Al-Omari, N. H., Abedi, S., Qashmar, A. L., & Qaddumi, H. (2024). The role of positive psychology in developing self-learning skills and improving the academic performance of freshmen university student. *Journal of Science and Knowledge Horizons*, 4(02), 665-675. <https://doi.org/10.34118/jskp.v4i02.4066>
3. Amiri, R., Karimi, N., & Hosseini, M. (2021). Development and evaluation of the effectiveness of a mindfulness-based social skills training package on social skills components in slow-learning students. *Iranian Journal of Exceptional Education*, 12(1), 23-38. <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2025.545217.1987> [In Persian].
4. Bain, K., & Lund, T. (2022). The impact of resilience programs on social skills, bullying, and victimization among 8- to 13-year-old students. *Journal of School Psychology*, 90, 45-58. <https://doi.org/10.1111/chso.12521>
5. Bandura, A. (2018). The evolution of social cognitive theory. In K. G. Smith & M. A. Hitt (Eds.), *Great minds in management* (pp. 9-35). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198753360.003.0002>
6. Bandura, A. (2023). Self-efficacy in academic achievement among adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Educational Psychology*, 115(1), 1-23. <https://doi.org/10.1177/21582440241289738>
7. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2023). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
8. Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203774441>
9. Collis, A., & Eggers, F. (2022). Effects of restricting social media usage on wellbeing and performance: A randomized control trial among students. *PloS One*, 17(8), e0272416. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272416>
10. Denham, S. A., & Brown, C. (2019). Social-emotional learning in early childhood: What we know and where to go next. In J. A. Grigorenko (Ed.), *Handbook of social-emotional learning* (pp. 3-20).
11. Dongare, N. S. (2022). Positive education: Basic concept and its need in present scenario. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3), 1407-1413. <https://doi.org/10.25215/1003.150>
12. Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2023). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 33(1), 1-15. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>

13. Farnam, A.; Madadzadeh, T. (2024). The effectiveness of positive thinking training on self-discovery of high school female adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 21(63), 43-59. <https://doi.org/10.30476/WHB.2020.83879.1013> [In Persian].
14. Garland, E. L., Hanley, A. W., Baker, A. K., & Howard, M. O. (2021). Positive psychological interventions for addictive behaviors: A meta-analysis. *Addiction*, 116(5), 1037-1048. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01964-x>
15. Henrike, A., & Angelico, M. (2016). Social anxiety and social skills deficits in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 49, 1-10. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13787>
16. Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's Perceived Academic Self-Efficacy: An Inventory. *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 549-556. <https://doi.org/10.1080/00098659909599398>
17. Johar, N. A., Kew, S. N., Tasir, Z., & Koh, E. (2023). Learning analytics on student engagement to enhance students' learning performance: A systematic review. *Sustainability*, 15(10), 7849. <https://doi.org/10.3390/su15107849>
18. Kaka Mirza, H., Dehghan, M., Abdulghani, M. F., Zakeri, M. A., Dakkalirad, A., & Prandeh Afshar, P. (2024). Social, academic, and emotional self-efficacies in adolescent girls and their determinants: a cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 36(6), 551-559. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2024-0114>
19. Kamper-Demarco, M., & Tierney, J. (2020). Social skills interventions and their effects on academic and behavioral outcomes in school-aged children: A systematic review. *School Psychology Quarterly*, 35(3), 234-249. <https://doi.org/10.1177/13623613211012886>
20. Kingery, J. N., Erdley, C. A., & Marshall, K. C. (2020). Peer acceptance and social skills in adolescence: A meta-analytic review. *Developmental Psychology*, 56(4), 715-731. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0063-2>
21. Mashhadi, R., Arab, A., & Janabadi, H. (2021). The effect of group positivity training on social competence and academic resilience of female high school students. *Applied Psychology*, 16(1). (61), 113-134. <https://doi.org/10.52547/APSY.2021.223217.1110> [In Persian].
22. 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/10.52547/ieepj.4.2.398>
23. Miao, H., Guo, R., & Li, M. (2025). The influence of research self-efficacy and learning engagement on academic achievement among Ed.D students. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1562354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562354>
24. Mohammadi, H., Naderi, M., & Mahdavi, M. (2015). Construction and investigation of the validity and reliability of the students' academic self-efficacy questionnaire. *Journal of Psychology and Education*, 22(1), 45-60. <https://doi.org/10.22054/jem.2022.58508.2143> [In Persian].
25. Omid, A.; Rasouli, A. (2019). The effectiveness of positive thinking training on self-efficacy, resilience and academic performance of female students in high school in Kermanshah. *Educational Journal*, 14(60), 170-185. <https://doi.org/10.22098/JLD.2020.1042> [In Persian].
26. Pajares, F. (2021). Self-efficacy and social skills development in students: Implications for academic achievement. *Educational Psychology Review*, 33(2), 455-474. <https://doi.org/10.22111/JEPS.2014.1844>
27. Rezaei, N.; Yousefi, S.; Soleimani, K. (2025). The effect of positive thinking skills training on resilience and quality of life of elderly women. *Journal of Mental Health of Kermanshah University of Medical Sciences*, 18(1), 85-98. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30684-y> [In Persian].
28. Rezeki, S., Mayrosa, U., Luthfiyyah, M. H. A., Mazaya, F., Sukanto, A., Malfiro, A., ..., & Jubta, N. (2022). The effect of positive thinking training on academic self-efficacy students of psychology uin palembang. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS)*, 1(2), 236-247. <https://doi.org/10.61186/jcmh.11.1.2>

29. Ryan, A. M., & Deci, E. L. (2024). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 79, 102120. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
30. Sadeghi, M., Abbasi, M., & Beiranvand, Z. (2019). The effectiveness of teaching positive thinking skills based on Quilliam's package on academic optimism and academic enthusiasm of female students. *School Psychology*, 8(32), 156-175. <https://doi.org/10.61186/jcmh.10.2.6> [In Persian].
31. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and application. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101847. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
32. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
33. Shoa Kazemi, M., & Mahamid, F. (2024). Social-emotional competence, social adequacy, and self-regulation among Iranian female high school students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/15332640.2024.2401866>
34. Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2022). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A longitudinal analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 78(7), 1361-1375. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
35. Sin, N. L., Moskowitz, D. S., & Whooley, M. A. (2015). Positive affect and health behaviors across 5 years in patients with coronary heart disease: The heart and soul study. *Psychosomatic Medicine*, 77(6), 620-626. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000238>
36. Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2019). Self-compassion and health-promoting behaviors: a systematic review. *Mindfulness*, 10, 1-17. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
37. Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2023). Self-compassion, stress, and health: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 17(1), 24-43. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
38. Smith, J. A. (2020). Social performance and its impact on academic success. *Journal of Educational Psychology*, 112(3), 456-470. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311597>
39. Song, Y. (2024). Sustainable growth of learner engagement and well-being through social (teacher and peer) support: The mediator role of self-efficacy. *European Journal of Education*, 59(4), e12791. <https://doi.org/10.1111/ejed.12791>
40. Spence, S. H., Price, C. S., Sheffield, J., & Donovan, C. (2002). The development and psychometric properties of a measure of social and adaptive functioning for children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(1), 111-122. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3101_13
41. Taylor, S. E. (2023). Educational goals and academic performance: The role of motivation and self-efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 456-468. <https://doi.org/10.22054/jep.2016.7387>
42. Terry, R., & Smith, L. (2016). The role of social skills in bullying prevention programs: A meta-analysis. *Journal of School Violence*, 15(4), 401-420. <https://doi.org/10.1111/jora.12688>
43. Wammerl, M. (2025). PERMA.teach: A study on the effectiveness of Positive Psychology Education programs on teacher well-being and student academic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1516572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1516572>
44. Wentzel, K. R., & Muenks, K. (2024). Social motivation and academic achievement in adolescence: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 60(3), 450-465. <https://doi.org/10.1037/dev0000898>
45. Zimmerman, B. J. (2018). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
46. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2022). Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives. *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9781410601032>